

Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Tahap Awal
Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi.

**Nur Hamima Harahap, Irawati Harahap, Rahmah Siregar , Nur Arfah Nasution,
Nur Jannah Siregar, Mutia Sari Lubis, Hoirunnisa Tanjung**

Universitas AufaRoyhan Di Kota

Padangsidempuan

(Email: nurhamimaharahap3@gmail.com, no Hp.082274367437)

ABSTRAK

Pendidikan kesehatan personal hygiene pada saat menstruasi merupakan salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi masalah kesehatan reproduksi. Higiene dan manajemen menstruasi merupakan masalah yang kurang diakui dan belum mendapat perhatian yang memadai. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja di MTsN 3 Padangsidempuan. Indikator keberhasilan pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja putri mampu menerapkan personal hygiene dengan benar saat menstruasi agar terhindar dari masalah kesehatan reproduksi. Hasil kegiatan pengabdian kepada remaja menginformasikan pendidikan kesehatan personal hygiene pada saat menstruasi, remaja mendapat pemahaman baru dan sudah mampu menerapkan personal hygiene dengan benar saat menstruasi.

Kata kunci : Menstruasi; Personal hygiene; Pendidikan kesehatan

ABSTRACT

Personal hygiene health education during menstruation is one of the actions that can be taken to reduce reproductive health problems. Menstrual hygiene and management is an under-recognized problem that has not received adequate attention. This study aims to provide health education on personal hygiene behavior during menstruation in adolescents in the MTsN 3 Padangsidempuan. The indicator of the success of this community service is that young women are able to apply personal hygiene correctly during menstruation to avoid reproductive health problems. The results of service activities for adolescents inform personal hygiene health education during menstruation, adolescents gain new understanding and are able to apply personal hygiene correctly during menstruation.

Keywords : Menstruation; Personal hygiene; Health education

1. PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan remaja adalah kesehatan anggota populasi yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Populasi pemuda diperkirakan 1,2 miliar atau 18% dari populasi dunia. Secara khusus, di Indonesia, jumlah remaja adalah 43,5 juta, atau terdiri dari sekitar 18% dari total populasi. Pelayanan kesehatan berupa komunikasi, informasi, dan pendidikan kesehatan reproduksi harus diberikan kepada remaja. Salah satu topik tersebut adalah pubertas, dengan menstruasi sebagai indikator fisik (Palupi et al., 2020).

Secara global perempuan dan anak perempuan telah mengembangkan pribadi

mereka sendiri strategi mengatasi menstruasi. Ini sangat bervariasi dari negara ke negara, dan di dalam negara, tergantung pada preferensi pribadi individu, sumber daya yang tersedia, ekonomi status, tradisi lokal dan kepercayaan dan pengetahuan budaya atau pendidikan. Karena pembatasan ini, wanita sering mengatur menstruasi dengan metode yang tidak higienis atau tidak nyaman, terutama dalam pengaturan yang lebih buruk.

Masalah kesehatan organ reproduksi pada remaja perlu mendapat perhatian yang serius, karena masalah tersebut paling sering muncul pada negara-negara berkembang termasuk Indonesia (Nurhayati, 2013). Sering kali remaja mengabaikan pentingnya berperilaku sehat

terutama dalam menjaga organ vagina agar terhindar dari berbagai penyakit yang sering dijumpai pada kesehatan organ vagina (P & Aulia, 2020). Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk menanggulangi masalah-masalah kesehatan reproduksi (Afriani, Afiati, & Conia, 2021).

Kesehatan reproduksi pada wanita dapat dijaga dengan melakukan personal hygiene yaitu suatu tindakan untuk memelihara kebersihan kesehatan seseorang. Kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi sangat penting untuk dijaga karena kuman dengan sangat mudah masuk dan dapat menyebabkan penyakit pada organ reproduksi (Laras et al., 2020).

Personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri merupakan perilaku remaja putri dalam menjaga kesehatan dan kebersihan pada saat mengalami menstruasi (Pemiliana, 2019), seperti: membasuh alat kelamin dari arah depan ke belakang, membersihkan alat kelamin dengan air bersih, sering mengganti celana dalam minimal dua kali sehari (Sassi Mahfoudh et al., 2018), menggunakan bahan celana dalam yang baik dan menyerap keringat serta pemakaian dan penggantian pembalut yang tepat (Haryono, 2016; Maharani & Andryani, 2018). Kesalahan dan kemalasan dalam menjaga higienitas ini akan berdampak pada terjadinya infeksi alat reproduksi. Tujuan dari perilaku ini adalah mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta meningkatkan derajat kesejahteraan (Narsih et al., 2020).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan topik pendidikan kesehatan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri tahap awal dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 18 bulan Mei tahun 2024 mulai dari jam 09.30 sampai dengan selesai. Tempat pelaksanaan adalah di ruang kelas IX MTsN 3 Padangsidempuan.

Metode pelaksanaan yaitu sebelum melakukan edukasi terlebih dahulu sudah ditentukan topik mengenai pendidikan kesehatan

personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri tahap awal dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi. Kegiatan edukasi secara keseluruhan berlangsung selama 90 menit. Tujuan instruksional umum dari kegiatan edukasi ini adalah setelah dilakukan pendidikan kesehatan remaja putri tahap awal MTsN 3 Padangsidempuan diharapkan mengetahui tentang personal hygiene saat menstruasi. Metode yang digunakan adalah ceramah, lalu diadakan tanya jawab. Media yang dipakai adalah leaflet dan power point.

Kegiatan pendidikan kesehatan ini diawali dengan pembukaan selama 10 menit, perkenalan, menjelaskan tujuan dari kegiatan pendidikan kesehatan, menyebutkan pokok materi yang akan disampaikan serta menyampaikan berapa lama kegiatan ini akan dilaksanakan. Kemudian berlanjut dengan kegiatan inti selama 40 menit yaitu penyampaian materi dan melakukan observasi pengetahuan remaja putri tahap awal dengan cara menggali sejauh mana pengetahuan mereka tentang personal hygiene, setelah itu menyampaikan apa itu pengertian dari personal hygiene, menstruasi, dan bagaimana cara menerapkan personal hygiene pada saat menstruasi.

Setelah penyampaian materi selesai, membuka sesi tanya jawab selama 15 menit, memberikan kesempatan pada remaja putri tahap awal untuk bertanya tentang materi personal hygiene yang masih kurang dipahami. Setelah itu berlanjut pada sesi evaluasi dilakukan selama 20 menit dengan cara menanyakan kembali kepada para remaja putri tahap awal tentang materi yang baru saja diberikan dan juga memberikan *reinforcement* kepada peserta yang berhasil menjawab dengan benar.

Kemudian diakhiri dengan kegiatan penutup, menjelaskan kesimpulan dari kegiatan pendidikan kesehatan yang telah berlangsung, mengucapkan terima kasih dan memberikan salam penutup selama 5 menit.

Penentuan kriteria evaluasi dari kegiatan pendidikan kesehatan ini yang terdiri dari evaluasi struktur memastikan bahwa peserta hadir tepat waktu saat penyuluhan. Sedangkan untuk evaluasi proses yaitu melihat apakah peserta antusias mengikuti jalannya kegiatan

pendidikan kesehatan ini. Apakah peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan dengan baik, kemudian untuk evaluasi hasil adalah diharapkan setelah dilakukannya kegiatan pendidikan kesehatan sekitar 90% peserta penyuluhan mampu mengerti dan memahami materi yang disampaikan oleh penyaji selama kegiatan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 28 remaja putri tahap awal yang sudah duduk di kelas IX. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang personal hygiene, meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi dan cara menerapkan personal hygiene pada saat menstruasi. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang personal hygiene pada saat menstruasi pada remaja putri tahap awal sehingga masalah kesehatan reproduksi dapat dicegah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Harapan dari kegiatan pengabdian ini supaya remaja putri tahap awal bisa semakin meningkatkan kebersihan diri/ personal hygiene saat menstruasi sehingga bisa terhindar dari berbagai penyakit terutama penyakit gangguan reproduksi.

5. REFERENSI

- Afriani, G., Afiati, E., & Conia, P. D. D. (2021). Pengembangan Hipotetik Modul Bimbingan Dan Konseling Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 99–108.
- Laras, I. D. A. A. M., Damayanti, M. R., & Pramitaresthi, I. G. A. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Smp Dan Sma Di Yayasan Pasraman

- Gurukula Bangli. Coping: Community of Publishing in Nursing, 8(2), 192. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p12>
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2020). Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri dengan Metode Peer Group. 3, 123–130.
- P, D. N., & Aulia, F. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Remaja Putri Di Smp 1 Muhammadiyah Banjarmasin Health Education About Personal Hygiene In Women Adolescents In Smp 1 Muhammadiyah Banjarmasin Abstrak Pendahuluan Masa remaja merupakan salah satu periode d. 2(1), 31–35.
- Palupi, T. D., Pristya, T. Y. R., & Novirsa, R. (2020). Myths about Menstrual Personal Hygiene among Female Adolescents. 15(2), 80–85. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i2.2719>
- Sassi Mahfoudh, S., Bellalouna, M., & Horchani, L. (2018). Solving CSS-Sprite Packing Problem Using a Transformation to the Probabilistic Nonoriented Bin Packing Problem. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, 10861 LNCS, 561–573. https://doi.org/10.1007/978-3-319-93701-4_44

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

