

Edukasi Personal Hygiene Menstruasi Bagi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kupang Tengah

Rambu Weli Rana*, Angjeliana Patrisia Ranga Nguru, Cerli Esterlin Lona, Jumiati Debora Tefanai, Putra Samudra Atanggae, Rosamistika Olosina, Afrona Elisabeth Lelan Takaeb, Eryc Z Haba Bunga, Indri Teju Hinga Daviz

Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana
rambuwelir@gmail.com

Abstrak

Personal hygiene saat menstruasi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja putri. Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa, di mana kesehatan, fisik, psikologis, dan sosial menjadi fokus utama. Menstruasi adalah fenomena alami yang dialami oleh perempuan setiap bulan, namun kurangnya pemahaman dan perhatian terhadap kebersihan pribadi dapat menyebabkan masalah kesehatan reproduksi seperti infeksi saluran reproduksi. Metode penyuluhan dilakukan di SMA Negeri 1 Kupang Tengah melalui diskusi kelompok dengan 30 siswi kelas 10 dan 11. Pendekatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan mereka tentang personal hygiene saat menstruasi, seperti yang terindikasi oleh peningkatan nilai rata-rata dari pre-test (76,3%) menjadi post-test (92,6%). Teori Health Belief Model digunakan untuk memahami perilaku kesehatan siswi dalam menerima dan mengadopsi informasi tentang hygiene menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan siswi tentang pentingnya menjaga kebersihan pribadi selama menstruasi, dengan peningkatan nilai rata-rata sebesar 21,36%. Berdasarkan evaluasi dari kegiatan yang telah dilaksanakan diketahui bahwa Berdasarkan pre-test peserta mendapatkan nilai rata-rata sebesar 76,3%, dan setelah diberikan intervensi dalam bentuk penyampaian materi menggunakan metode ceramah dengan media *power point* dan pemutaran video edukasi mendapatkan nilai rata-rata sebesar 92,6.

Kata Kunci: Menstruasi, Remaja putri, Kebersihan diri, Kesehatan Reproduksi, Perilaku Kesehatan

Abstract

Personal hygiene during menstruation often significantly influences the reproductive health issues faced by adolescent girls. Adolescence represents a transitional period from childhood to adulthood, during which health, both physical and psychological, as well as social aspects, become primary focuses. Menstruation is a natural phenomenon experienced by females every month, yet a lack of understanding and attention to personal hygiene can lead to reproductive health problems such as reproductive tract infections. An educational intervention was conducted at SMA Negeri 1 Kupang Tengah through group discussions involving 30 female students from grades 10 and 11. This approach successfully increased their knowledge about personal hygiene during menstruation, as indicated by the improvement in average scores from the pre-test (76.3%) to the post-test (92.6%). The Health Belief Model theory was utilized to comprehend the health behavior of female students in accepting and adopting information about menstrual hygiene. The research results demonstrate that education effectively enhanced the students' awareness of the importance of maintaining personal hygiene during menstruation, with an average score increase of 21.36%. Based on the evaluation of the conducted activities, it is evident that participants' average scores increased from 76.3% in the pre-test to 92.6% after the intervention, which involved delivering educational material through lectures using PowerPoint presentations and educational video screenings.

Key words: Menstruation, Adolescent girl, Personal Hygiene, Reproductive Health, Health Behaviour

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut KEMENKES RI 2023, kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur.

Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat pada aspek fisik, psikologis dan juga intelektual. Remaja akan melalui banyak peristiwa dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan, dan pada remaja putri akan mengalami perubahan salah satunya adalah peristiwa menstruasi[1].

Menstruasi adalah permasalahan setiap remaja putri setiap bulannya. Menstruasi adalah keluarnya darah dari dalam uterus, yang diakibatkan oleh terlepasnya lapisan dinding rahim disertai pelepasan endometrium dan terjadi setiap bulan. Menstruasi yang terjadi bersamaan dengan fase ovulasi sebagian besar terjadi sekitar usia 17 hingga 18 tahun. Manuaba (2009) [2] mengungkapkan bahwa menstruasi yang terjadi dikatakan normal dengan rentang antara 26 sampai 32 hari. Berdasarkan dua argumentasi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa menstruasi adalah keluarnya darah di uterus yang lumrah dialami oleh perempuan setiap bulan dan dibarengi proses peluruhan pada dinding Rahim [2]. WHO memperkirakan 15 dari 20 remaja putri pernah mengalami keputihan setiap tahunnya. Infeksi tersebut disebabkan karena kurangnya kebersihan diri, terutama vulva *hygiene* saat menstruasi [3]. Praktik kebersihan menstruasi dasar adalah aspek penting dalam kehidupan wanita dari pertama menstruasi sampai menopause [4].

Remaja putri rentan terkena infeksi organ reproduksi saat terjadi menstruasi. Banyak faktor yang menyebabkannya antara lain, karena ketidaktahuan remaja atau kurangnya perhatian tentang kesehatan reproduksi. Selain itu, dukungan fasilitas untuk kebutuhan *personal hygiene* yang kurang memadai, terutama di tempat-tempat umum seperti sekolah, asrama, masjid dan tempat-tempat ibadah, tempat wisata, rumah sakit, stasiun, pasar dan lainnya. WHO telah menyurvei di beberapa negara dan menemukan banyak remaja putri usia 10-14 tahun, mengalami gangguan kesehatan reproduksi, diantara masalah yang dialami adalah infeksi saluran reproduksi, terbanyak pada usia remaja (35-42%) dan dewasa muda (27-33%). Prevalensi penyakit paling banyak dialami adalah candidiasis (25-50%), bacterial vaginosis (20-40%) dan trichomoniasis (5-15%). Data statistik pada tahun 2012 di Indonesia, menunjukkan *perilaku hygiene* menstruasi remaja pada level usia 10-14 tahun masih dalam kategori kurang baik. Kondisi ini didukung dengan iklim tropis di Indonesia yang cukup panas dan cenderung lembab sehingga lebih rentan mengalami infeksi pada saluran reproduksi. Masalah-masalah yang timbul saat *hygiene* pada genitalia tidak baik, diantaranya keputihan, iritasi pada kulit genitalia (pruritus), alergi, bahkan dapat terjadi infeksi pada saluran perkemihan (ISK). Selain itu, akibat perilaku yang kurang baik dalam membersihkan genitalia, seperti cara membasuh yang kurang tepat (dari belakang ke depan), memakai sabun, penggunaan cairan pembersih genitalia yang tidak tepat komposisinya, penggunaan bedak tabur, menyemprotkan parfum ke vagina dengan tujuan agar tidak berbau, dapat mengganggu kesehatan reproduksi. Permasalahan lain yang bisa muncul adalah apabila melakukan douching atau melakukan pembersihan vagina menggunakan cairan pembersih vagina secara rutin, akan cenderung mengalami iritasi vagina[5].

Personal hygiene saat menstruasi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan, diantaranya, hasil penelitian yang dilakukan oleh [5] menunjukkan terdapat 26 % dari 37 remaja putri memiliki perilaku *hygiene* menstruasi yang kurang baik [6], penelitian lainnya juga yang dilakukan oleh Agustina Widayati, 2019 menemukan sebanyak 23 % dari 41 responden memiliki *hygiene* menstruasi yang kurang baik [7]. Adapun penelitian yang menemukan sebanyak 27 siswi (55,1%) tidak pernah mencuci tangan sebelum dan sesudah memakai pembalut yaitu sebanyak 28 siswi (57,1%). Tidak pernah membersihkan alat kelamin/kemaluan dengan air bersih dari arah depan ke belakang yaitu sebanyak 38 siswi (77,6%), selalu membersihkan kemaluan dengan tisu saja tanpa dibasuh dengan air sebelumnya yaitu sebanyak 46 (93,9%), tidak pernah mengganti pembalut 3-4 kali sehari yaitu sebanyak 40 siswi (81,6%), tidak pernah membungkus pembalut dengan kertas/plastik sebelum dibuang ke tempat

sampah yaitu sebanyak 36 siswi (73,5%), tidak pernah mengetahui akibat yang ditimbulkan apabila tidak *hygiene* yaitu sebanyak 23 siswi 46,9% (Ping, 2019)[8].

Pengetahuan yang kurang mengenai *personal hygiene* saat menstruasi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja putri. Gharon (2013) dalam [9] mengatakan bahwa banyak remaja perempuan kurang memahami menstruasi akibat dari kurangnya perolehan informasi yang memadai terkait isu perawatan diri terkait menstruasi [9]. Masih banyaknya sikap orang tua dan masyarakat yang kurang terbuka dalam mendiskusikan perawatan diri saat menstruasi dengan remaja tersebut bisa menjadi penghalang bagi remaja untuk mendapatkan hak informasi yang tepat. Pemahaman yang kurang memadai tentang perawatan diri saat menstruasi tersebut dapat menyebabkan remaja putri berisiko mengalami masalah reproduksi.

Berdasarkan hasil diskusi yang tim lakukan dengan pihak sekolah SMA Negeri 1 Kupang Tengah mendapatkan hasil bahwa di SMA Negeri 1 Kupang Tengah khususnya untuk para siswi sudah pernah mendapatkan informasi kesehatan dari pihak puskesmas mengenai kesehatan reproduksi, dan tim melihat hal tersebut sebagai suatu awal yang baik, karena semakin sering orang terpapar informasi kesehatan, maka peluang untuk diingat dan selanjutnya diterapkan juga akan semakin besar, oleh karena itu pihak sekolah mendukung dan menerima kelompok tim dengan kegiatan edukasi kesehatan yang akan dilakukan.

2. LANDASAN TEORI DAN METODE

Berdasarkan gambaran latar belakang di atas, salah satu teori perilaku yang dapat digunakan adalah teori Health Belief Model (HBM). Teori ini sering digunakan untuk memahami perilaku kesehatan dan bagaimana individu membuat keputusan terkait kesehatan mereka. Health Belief Model (HBM) mengemukakan bahwa individu akan mengadopsi perilaku kesehatan jika mereka percaya bahwa mereka rentan terhadap suatu penyakit (persepsi kerentanan), percaya bahwa penyakit tersebut berdampak serius (persepsi keparahan), percaya bahwa tindakan tertentu akan efektif dalam mengurangi risiko atau dampak penyakit (persepsi manfaat), dan percaya bahwa mereka mampu melakukan tindakan tersebut dengan mudah (persepsi hambatan), serta adanya pendorong yang mempengaruhi keputusan mereka (pemicu).

Dalam kegiatan ini, Health Belief Model dapat diaplikasikan sebagai berikut:

1. Persepsi Kerentanan: Remaja putri diberi pemahaman tentang risiko infeksi atau masalah kesehatan lainnya yang mungkin terjadi jika mereka tidak menjaga *personal hygiene* dengan baik saat menstruasi. Misalnya, risiko infeksi bakteri atau jamur karena kurangnya kebersihan.
2. Persepsi Keparahan: Mereka juga diberi pemahaman tentang dampak serius dari infeksi atau masalah kesehatan lain yang mungkin terjadi jika *personal hygiene* tidak dijaga selama menstruasi, seperti gangguan reproduksi atau gangguan kesehatan lainnya.
3. Persepsi Manfaat: Edukasi juga mencakup penekanan pada manfaat menjaga *personal hygiene* dengan baik saat menstruasi, seperti mengurangi risiko infeksi, menjaga kesehatan reproduksi, dan meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri.
4. Persepsi Hambatan: Remaja putri diberi pemahaman tentang hambatan-hambatan yang mungkin mereka hadapi dalam menjaga *personal hygiene* saat menstruasi, seperti akses terhadap fasilitas yang sesuai, keterbatasan sumber daya, atau stigma sosial terkait menstruasi.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini melibatkan peran dari pihak sekolah SMA Negeri 1 Kupang Tengah, yang terdiri atas guru-guru di bidang kesiswaan, Kepala Sekolah, 15 siswi kelas 10 dan 15 siswi kelas 11 di SMA Negeri 1 Kupang Tengah. SMA Negeri 1 Kupang

Tengah merupakan salah satu lembaga pendidikan tingkat menengah atas yang beralamat di Jalan Timor Raya KM. 18, Tanah Merah, Kecamatan Kupang Tengah, Desa Oebelo, Kabupaten Kupang, dan dipimpin oleh Ibu Emma Ridja Nenobais, S.Pd., M.Hum.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan video edukasi yang dikombinasikan dengan diskusi kelompok dengan melibatkan 15 siswi kelas 10 dan 15 siswi kelas 11 SMA Negeri 1 Kupang Tengah mengenai cara menjaga *personal hygiene* saat menstruasi yang baik dan benar. Anggota kelompok yang terdiri atas 6 orang yang bertugas selama proses edukasi berlangsung bersama dengan seorang guru di bidang kesiswaan sebagai pendamping. Kegiatan ini bersifat partisipatoris yang menuntut adanya aksi proaktif dari pihak-pihak yang terlibat di dalamnya pada setiap kegiatan. Kegiatan terwujud dalam bentuk pengisian pre-test dan post-test, penyampaian materi dengan metode ceramah, pemutaran video edukasi, *ice breaking*, dan sesi tanya jawab, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi kelas 10 dan 11 SMA Negeri 1 Kupang Tengah mengenai cara menjaga *personal hygiene* yang baik dan benar. Evaluasi kegiatan berlangsung dengan instrumen penilaian berupa pengisian pre-test dan post-test yang diisi oleh para siswi tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

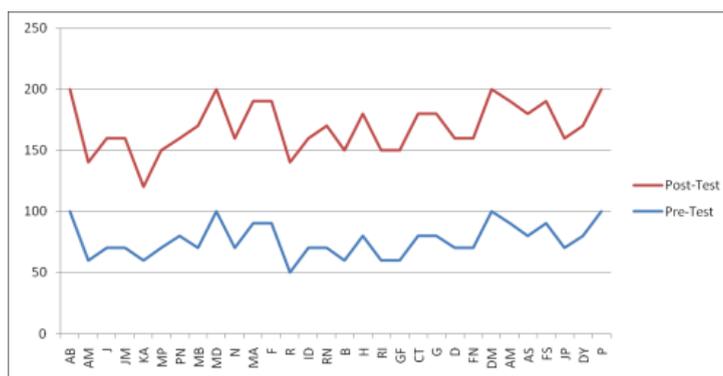
3.1. Tahap pelaksanaan kegiatan

Kegiatan “Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Di SMA Negeri 1 Kupang Tengah” ini diikuti oleh 30 orang peserta yang adalah siswi SMA Negeri 1 Kupang Tengah, pada tahap pelaksanaan para siswi juga telah mengisi lembar pre-test dan post-test.



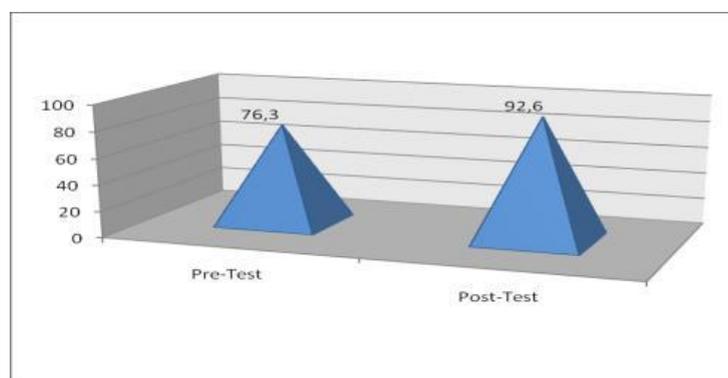
Gambar 1. Kegiatan edukasi personal hygiene pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kupang Tengah

3.2. Hasil penilaian pre-test dan post-test



Gambar 2. Hasil skor pre-test dan post-test setiap peserta

Berdasarkan gambar 2 di atas, menunjukkan bahwa skor atau nilai post-test setiap peserta mengalami peningkatan dibandingkan dengan skor atau nilai pre-test.



Gambar 3. Perbandingan rata-rata skor pre- test dan post-test

Berdasarkan gambar 3 tersebut, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata pre-test dan post-test. Dimana skor rata-rata pre-test adalah 76,3 dan meningkat menjadi 92,6 pada skor rata-rata post-testnya. Berdasarkan pre-test peserta mendapatkan nilai rata-rata sebesar 76,3%, dan setelah diberikan intervensi dalam bentuk penyampaian materi menggunakan metode ceramah dengan media *power point* dan pemutaran video edukasi mendapatkan nilai rata-rata sebesar 92,6. atau sebesar 21,36 %. Selanjutnya berdasarkan perhitungan rata-rata peningkatan skor, didapatkan hasil sebesar 30,85%. Dimana menurut Purwanto (1998), apabila persentase peningkatan skor lebih dari 10%, maka dapat dikatakan bahwa penyuluhan kesehatan tersebut efektif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kupang Tengah adalah berhasil atau efektif.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [10] tentang pengaruh edukasi terhadap pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri dengan metode ceramah di RT. 11 Kelurahan Cempaka Permai, Bengkulu dimana sebelum dilakukannya edukasi didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang dengan nilai rata-rata 9,8. Kemudian diberikan intervensi meningkat menjadi 13,64 [10].

Selama proses edukasi kesehatan ini berlangsung, baik antara tim sebagai pemateri maupun para siswi sebagai peserta kegiatan sama-sama menggunakan komunikasi dua arah (*two way metode*), misalnya ketika tim selesai memberikan materi, dan memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya, menjawab pertanyaan, dan berbagi pengalaman, para peserta merespons dengan sangat aktif baik dalam bentuk menjawab pertanyaan,

menjawab pertanyaan, dan berbagi pengalaman seputar materi yang telah disampaikan oleh tim.

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa “Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Di SMA Negeri 1 Kupang Tengah” efektif dan mencapai tujuan yang diharapkan yaitu peningkatan pengetahuan peserta tentang pengertian menstruasi dan *personal hygiene*, dampak negatif dari tidak menjaga *personal hygiene* saat menstruasi, dan cara menjaga *personal hygiene* saat sebesar 10% yang dilihat dari persentase peningkatan skor pre- test dan post-test.

4. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan “Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Di SMA Negeri 1 Kupang Tengah”, menunjukkan bahwa kegiatan tersebut efektif, dimana mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 30,85%. Selanjutnya distribusi peserta yang adalah siswi-siswi SMA Negeri 1 Kupang Tengah adalah 50% berasal dari kelas 10 dan 50% lainnya berasal dari kelas 11. Analisis evaluasi output melalui pre-test dan post-test menghasilkan rata-rata skor yang meningkat, dari 76,3 menjadi 92,6. Pencapaian tujuan kegiatan adalah jika mengalami peningkatan skor sebesar 10%, dan melalui hasil analisis kegiatan ini diketahui bahwa peningkatan skor adalah sebesar 30,85% atau efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Hako, L. Kadir, and Z. F. Ahmad, "Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi Di Smkn 1 Bulango Selatan Kabupaten Bone Bolango Tahun 2022," *Madu: Jurnal Kesehatan*, vol. 11, no. 1, pp. 34-45, 2022.
- [2] I. B. G. Manuaba, "Ilmu kebidanan, penyakit kandungan & keluarga berencana untuk pendidikan bidan," 1998: Egc.
- [3] N. Agra, "Gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Sungguminasa tahun 2016," *DISS, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, 2016.
- [4] A. M. Lahme, R. Stern, and D. Cooper, "Factors impacting on menstrual hygiene and their implications for health promotion," *Global health promotion*, vol. 25, no. 1, pp. 54-62, 2018.
- [5] E. Kurniasih, "Determinan Perilaku Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMPN 3 Sine, Kabupaten Ngawi," in *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 2022, vol. 7, no. 1, pp. 33-42.
- [6] M. Mujiburrahman, N. Nuraeni, F. H. Astuti, A. Muzanni, and M. Muhlisin, "Pentingnya pendidikan bagi remaja sebagai upaya pencegahan pernikahan dini," *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 1, no. 1, pp. 36-41, 2021.
- [7] S. Aisyah, I. D. Irianto, S. Z. Muhsinin, and E. Zulfa, "Perilaku Remaja Putri dalam Mempertahankan Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 7, no. 1, pp. 3738-3743, 2023.
- [8] R. M. Mayasin and W. Norsiah, "Pediculosis Capitis dan Personal Hygiene pada Anak SD di Daerah Pedesaan Kotamadya Banjarbaru," *Medical Laboratory Technology Journal*, vol. 3, no. 2, pp. 58-62, 2017.
- [9] R. A. Batubara, "Edukasi Kesehatan Tentang Menstruasi dan Permasalahannya Di SMA N 5 Padangsidempuan Tahun 2021," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, vol. 3, no. 3, pp. 97-101, 2021.
- [10] S. P. Sari, M. Amin, and B. A. Pratiwi, "Pengaruh Edukasi Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Dengan Metode Ceramah Di Rt 11 Kelurahan Cempaka Permai Kota Bengkulu," *Avicenna*, vol. 16, no. 2, pp. 112-118, 2021.