



Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2024

Sri Rezeki ^{1*}, Erin Padilla Siregar ², Astaria Br Ginting ³, Amellia Erawaty Siregar ⁴, Eka Purnamasari ⁵

¹⁻⁵ STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Alamat: Jalan Pintu Air IV Kelurahan Kwala bekala kecamatan Medan Johor

Korespondensi penulis: srirejeki64044@gmail.com

Article History:

Received: November 01, 2024

Revised: November 16, 2024

Accepted: Desember 17, 2024

Published: Desember 18, 2024

Keywords: hygiene, Menstruation, Adolescents

ABSTRACT. *Background: Menstruation is the discharge of blood from the genitals. At the time of menstruation, the blood vessels in the uterus are very susceptible to infection. In areas that are hot enough to make the body sweat, this sweat increases the body's moisture levels, especially in the closed and multiplied sexual and reproductive organs. Purpose: For this reason, this community service activity aims to socialize personal hygiene education during menstruation. Method: This community service activity uses the lecture method, and question and answer. The lecture method is carried out by delivering material about personal hygiene during menstruation. Meanwhile, the question and answer method is carried out by asking participants about the material that has been presented. Results: The results of this community service activity were obtained that participants were able to understand and apply the material that had been delivered. Conclusion: Based on the community service activities that have been carried out, many of the participants enthusiastically received the entire series of events ranging from material presentations to question and answer interactions.*

ABSTRAK

Latar Belakang: Menstruasi merupakan keluarnya darah dari kemaluan. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi. Di daerah yang cukup panas membuat tubuh berkeringat, keringat ini meningkatkan kadar kelembaban tubuh, terutama pada organ seksual dan reproduksi yang tertutup dan berlipat. Tujuan: Untuk itu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan tentang edukasi personal hygiene saat menstruasi. Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah, dan tanya jawab. Metode ceramah dilakukan dengan menyampaikan materi tentang personal hygiene pada saat menstruasi. Sedangkan metode tanya jawab dilakukan dengan menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah disampaikan. Hasil: Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diperoleh bahwa peserta mampu memahami dan mengaplikasikan materi yang telah disampaikan. Kesimpulan: Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, banyak dari peserta yang antusias menerima seluruh rangkaian acara mulai dari pemaparan materi hingga interaksi tanya jawab.

Kata kunci: hygiene, Menstruasi, Remaja

1. PENDAHULUAN

Jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2021 hasil dari data BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2021 sebesar 273.879.750 jiwa, yaitu dengan jumlah remaja sebesar 24.13 juta jiwa yang menandakan bahwa jumlah remaja sebesar 25.09% dari total jumlah penduduk Indonesia. Hal itu membuat piramida penduduk Indonesia digolongkan dalam kategori piramida penduduk muda. Sementara jumlah penduduk di Provinsi Sumatera Utara sebesar 14.936.148 jiwa dengan jumlah remaja sebesar 2,9 juta jiwa. Menstruasi merupakan keluarnya darah dari kemaluan. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat

mudah terkena infeksi. Di daerah yang cukup panas membuat tubuh berkeringat, keringat ini meningkatkan kadar kelembaban tubuh, terutama pada organ seksual dan reproduksi yang tertutup dan berlipat. Akibatnya bakteri mudah berkembang biak dan hormon vagina terganggu sehingga mudah menimbulkan bau tak sedap dan infeksi. Menjaga kesehatan organ reproduksi pada wanita diawali dengan menjaga kebersihan organewanitaan. Masalah kebersihan yang terkait dengan menstruasi umumnya lebih parah terjadi di Negara-negara berkembang. Dari beberapa penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa kurangnya kebersihan saat menstruasi banyak terjadi pada Negara di Afrika dan Asia . Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Devita, 2014).

Berdasarkan data WHO 2020, angka kejadian Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) merupakan tertinggi di dunia yaitu pada umur remaja (35%-42%) dan dewasa muda (27%-33%). Angka prevalensi ISR remaja di dunia diantaranya kandidiasis sebesar 25%-50% dapat disebabkan oleh lemahnya imunitas, perilaku *hygiene* menstruasi yang kurang, lingkungan tidak bersih serta penggunaan pembalut yang tidak sehat saat menstruasi, vaginosis bakterial sebesar 20%-40% dan trikomoniasis sebesar 5%-15% (Nisa, 2019)

Masalah yang timbul akibat kebersihan organ genitalia yang kurang baik yaitu timbul beberapa penyakit kelamin seperti, keputihan, iritasi kulit genital, alergi, peradangan atau infeksi saluran kemih. Hal tersebut berkaitan dengan saluran kemih bawah pada wanita lebih pendek, sehingga kedudukannya lebih dekat dengan dunia luar serta dapat dengan mudah terpapar kuman dan bibit penyakit. Kuman tertentu dan dalam jumlah tertentu dapat menimbulkan peradangan yang mengakibatkan rasa sakit. Maka dari itu, sangat penting untuk menjaga kebersihan vagina agar mencegah kuman-kuman tersebut masuk kedalam alat kelamin dan saluran kencing wanita. Kebiasaan menjaga kebersihan organ genitalia awal dari dari usaha menjaga kesehatan. Banyak remaja yang memiliki perilaku kurang baik dalam memelihara organ genitalianya. Minimnya pengetahuan dan informasi kesehatan reproduksi sering menjadi persoalan bagi remaja (Rosdiana, 2014).

Hal-hal yang harus diperhatikan remaja putri pada saat menstruasi yaitu: a. perawatan kulit dan wajah b. kebersihan rambut c. kebersihan tubuh d. kebersihan pakaian sehari-hari e. perawatan personal hygiene yang dilakukan dengan cara membasuh sebagian di antara vulva (bibir vagina) secara berhati-hati menggunakan air bersih dan sabun setiap buang air kecil, buang air besar, ketika mandi, dan gunakan pembalut berbahan yang lembut,

menyerap dengan baik, tidak mengandung bahan yang bisa membuat alergi (Haryanti, 2016).

2. KAJIAN LITERATUR

a. Definisi Remaja

Masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat, baik secara fisik, maupun psikologis.

b. Definisi Personal Hygiene

Adalah aktivitas atau praktik untuk membersihkan semua anggota tubuh yang memiliki tujuan untuk merawat kebersihan dan menjaga kesehatan. *Hygiene* mencakup perawatan rambut, rongga mulut, gigi, kuku, kulit, mata, hidung, telinga, dan area genitalia (Yuni, 2015)

c. Tujuan Personal hygiene saat menstruasi

Personal hygiene menstruasi bertujuan untuk menjaga kebersihan seseorang pada saat menstruasi agar terhindar dari gangguan fisik dan psikis (Yuni, 2015)

d. Pelaksanaan personal hygiene

Pada saat menstruasi, hal yang penting dilakukan remaja putri, yaitu (Yuni, 2015):

1) Perawatan wajah dan kulit

Wajah merupakan bagian yang paling sensitif bagi seorang remaja terutama remaja putri. Masalah yang sering terjadi pada remaja yaitu timbulnya jerawat terkait dengan penampilan mereka dan pada saat menstruasi kerja dari kelenjar sebaseus akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat.

2) Perawatan rambut

Kebersihan rambut merupakan hal yang sangat penting untuk dijaga karena pada saat menstruasi kulit kepala sangat berminyak sehingga akan mempermudah munculnya ketombe dan mikroorganisme pada kulit kepala.

3) Kebersihan tubuh

Saat menstruasi kebersihan tubuh juga sangat perlu untuk dilakukan, dan dianjurkan untuk mandi dalam sehari mandi 2 kali, dan ketika mandi organ reproduksi luar penting untuk membersihkannya secara baik dan cermat.

Cara membersihkan daerah kewanitaan yang terbaik ialah membasuhnya dengan air bersih, satu hal yang harus diperhatikan dalam membasuh darah kewanitaan terutama setelah buang air besar (BAB) yaitu dengan membasuhnya

dari arah depan (vagina) ke belakang (anus) bukan sebaiknya, karena apabila terbalik arah membasuhnya, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina sehingga menimbulkan infeksi.

4) Kebersihan pakaian

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam, gunakan pakaian dalam yang kering dan menyerap keringat karena pakaian dalam yang basah akan mempermudah tumbuhnya jamur. Pemakaian celana yang terlalu ketat juga dihindari, karena hal ini bisa menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab dan iritasi.

5) Penggunaan pembalut

Saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi dan penggunaan pembalut saat menstruasi yang baik yaitu penggantian secara teratur setiap kali buang air kecil atau 4 sampai 5 kali dalam sehari

e. Pengertian Menstruasi

Menstruasi atau menarche adalah perdarahan dari uterus karena perubahan hormonal yang teratur atau berdaur teratur, kira-kira empat minggu sekali. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang disetiap bulannya kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang pertama atau menarche paling sering terjadi pada usia 11 tahun, tetapi bias juga terjadi pada usia 8 tahun atau 16 tahun tergantung factor-faktor yang mempengaruhi kedewasaan atau perkembangan hormon pada gadis itu sendiri (Lubis, 2013)

f. Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Karena jam mulainya menstruasi tidak diperhitungkan dan tepatnya waktu keluar menstruasi dari ostiumuteri eksternum tidak dapat diketahui, maka panjang siklus mengandung kesalahan kurang lebih 1 hari. Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik ialah 28 hari. Rata-rata panjang siklus menstruasi pada gadis 12 tahun ialah 25,1 hari, pada wanita usia 43 tahun 27,1 hari, dan pada wanita usia 55 tahun 31,9 hari. Jadi, sebenarnya panjang siklus menstruasi 28 hari itu tidak sering dijumpai (Prawihardjo, 2014), dan 10-15% perempuan memiliki siklus 28 hari (Fitia, 2016).

g. Gangguan Menstruasi

Gangguan menstruasi adalah kelainan perdarahan menstruasi, terkait dengan panjang dan lama siklus, jumlah darah siklus, serta nyeri. Selain itu, gangguan menstruasi pada seorang wanita bisa disebabkan karena hormon yang tidak seimbang, infeksi, struktur organ reproduksi yang bermasalah, dan faktor lainnya (Jannah, 2018).

3. METODE

Rancangan metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu dengan pemberian penyuluhan tentang edukasi personal hygiene saat menstruasi pada remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa, Montong. Kegiatan ini diikuti sebanyak 16 orang remaja. Tempat pelaksanaan dilaksanakan di ruang terbuka atau pendopo balai Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa dan dilaksanakan pada tanggal 20 Nopember 2024

Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Mitra Husada Medan Program Studi Kebidanan Program Sarjana dengan melakukan berbagai tahap dalam persiapan hingga pelaksanaan.

a. Tahap Awal

Tahap awal kegiatan ini adalah proses perijinan kepada kepala Desa Bangun Rejo dengan membawa surat izin dan proposal kegiatan oleh perwakilan kelompok serta dilakukan survei lapangan. Setelah mendapatkan perizinan dari kepala desa dan kader posyandu, kami juga meminta kesiapan partisipasi bidan, kader, dan remaja di Balai Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa. Tahapan ini bertujuan untuk menjalin komunikasi dan kerjasama dalam peningkatan kesehatan remaja di wilayah Desa Bangun Rejo.

Dalam pelaksanaan program ini, respon yang sangat positif dan antusias kepala desa, bidan, kader, dan partisipan remaja yang ada di Balai Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa. Harapan dari kegiatan ini adalah edukasi personal hygiene saat menstruasi pada remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa dapat meningkatkan pengetahuan remaja dalam edukasi personal hygiene saat menstruasi.

b. Tahap Akhir

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi dan penulisan laporan kegiatan pengabdian masyarakat, dimana membutuhkan waktu selama lima hari. Tahap ini merupakan tahap yang terpenting dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat tersebut

serta juga akhir dari kegiatan dan selama itu juga masih dilakukan pendampingan pada masyarakat Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa. Evaluasi dilakukan dengan menilai secara langsung selama kegiatan penyuluhan untuk mengetahui pemahaman remaja dalam personal hygiene saat menstruasi

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan agar tercapai kesuksesan, kelancaran dan keberhasilan kegiatan. Adapun implementasi dari kegiatan pengabdian masyarakat antara lain:

Tahap awal mengirimkan surat permohonan ijin kepada pihak desa, kemudian setelah diberikan ijin, tim pengabdian masyarakat mengawali dengan sejak survey awal, serta komunikasi dengan sasaran kegiatan terkait. Tahap selanjutnya membuat kontrak waktu dengan beberapa sasaran tersebut yang dalam hal ini adalah Bidan dan kader puskesmas, setelah melakukan koordinasi dengan baik, kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 20 Nopember 2024. Tim pengabdian masyarakat memberikan edukasi personal hygiene saat menstruasi pada remaja. Kegiatan berlangsung sangat menarik, karena selain pemaparan materi juga disertai dengan tes kesehatan dan tanya jawab yang juga dibantu oleh bidan dan kader. Tahap akhir adalah evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengidentifikasi tujuan dengan berdiskusi bersama Kepala Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa dan Bidan desa sebagai standar keberhasilan tercapainya kegiatan pengabdian masyarakat.

Ekspektasinya adalah kedepan peran serta kader dan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja dengan menggunakan leaflet dan tanya jawab serta bisa menjadi pedoman untuk kegiatan pengabdian lain yang serupa. Untuk meningkatkan potensi keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dibutuhkan faktor- faktor pendukung Faktor pendukung yang pertama, kontribusi kepala desa dan warga Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa dalam membantun merealisasikan program kegiatan. Faktor pendukung kedua yaitu terwujudnya kerjasama antara seluruh anggota kelompok pengabdian masyarakat dalam menjalankan kegiatan yang dilakukan mulai dari survei lokasi dan koordinasi dengan kepala desa, pembuatan media dalam pelaksanaan kegiatan hingga pelaporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat. Berikut beberapa dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat:

REFERENSI

- Afiyanti. *Seksualitas dan kesehatan reproduksi perempuan*. Jakarta: EGC.
- Andira. (2015). *Seluk beluk kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: Global One.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar. (2016). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Profil Sumatera Utara 2021*.
- Devita. (2014). Hubungan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene dengan benar saat menstruasi di Ma Hasanah Pekanbaru. *Jurnal STIKes Payung Negeri Pekanbaru*.
- Ernawati. (2017). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi: Studi pada siswi SMP 1 Bojong kelas VII dan VIII Kabupaten Pekalongan.
- Fitia. (2016). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dengan personal hygiene saat menstruasi pada siswi kelas IX di SMP Negeri 1 Lhokseumawe. *Jurnal Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh*.
- Hanissa, J., & Nasution. Gambaran perilaku personal hygiene menstruasi remaja putri yang mengikuti pelatihan dan pembinaan PKKPR di SMP PGRI 13 wilayah kerja Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor.
- Haryanti, & Butarbutar, Maria. (2016). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan tindakan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMA Negeri I Sitingjak Kecamatan Angkola Baat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup*.
- Hidayat. (2012). *Metode penelitian kebidanan teknik analisa data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irwan. (2017). *Etika dan perilaku kesehatan*. Yogyakarta: Absolute Media.
- Jannah, N. (2016). *Kesehatan reproduksi dan pelayanan KB (keluarga berencana)*. Bogor: In Media.
- Kemendes RI. (2013). Pemerintah targetkan 80% perempuan dapat deteksi dini kanker payudara dan kanker serviks. Diakses dari <http://www.depkes.go.id> pada 20 Agustus 2022.
- Kemendes RI. (2015). *Situasi kesehatan reproduksi remaja*. Infodatin: Pusat Data dan Informasi. Kemendes RI: Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2017*. Kemendes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Profil kesehatan Sumatera Utara tahun 2018*. Kemendes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil kesehatan Indonesia 2020*. Kemendes RI.
- Kissanti. (2014). *Buku pintar wanita*. Jakarta: Araska.

- Lestari. (2015). *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lubis. (2013). *Wanita dan perkembangan reproduksinya*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Nasir. (2013). *Metode penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nisa, A., & Winarnni. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan praktek personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Notoatmodjo. (2018). *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho. (2013). *Masalah kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Medical Book.
- Nursalam. (2016). *Metode penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rosdiana. (2014). Pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi remaja terhadap pengetahuan memelihara organ genitalia pada siswi SMP Muhammadiyah Imogiri Bantul. Skripsi, Program Studi Ilmu Kesehatan Aisyiyah, Yogyakarta.
- Rosyida, D. (2019). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Simanjuntak, J. M. L., & Siagian. (2020). Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri dengan tindakan personal hygiene pada saat menstruasi di SMP Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *Nu J*.
- Sinaga, E., & Saribanon. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH, dan Global One.
- Sri Ninta, S. R., & Amelia Erawaty Siregar. (2023). Hubungan pengetahuan remaja putri dengan tindakan personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar tahun 2023. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 1(4), 52–62. <https://doi.org/10.57213/antigen.v1i4.58>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tarwoto. (2015). *Perawatan personal hygiene*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wawan. (2015). *Teori dan pengukuran pengetahuan sikap dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- WHO. Human papillomavirus (HPV) and cervical cancer. Diakses dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs380/en/> pada 20 Agustus 2022.
- Yuni, N. E. (2015). *Buku saku personal hygiene*. Yogyakarta: Nuha Medika.