



PENDIDIKAN KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU PERSONAL HIGIENE SAAT MENSTRUASI BAGI SISWA SMP

Yuni Astuti^a, Tuti Anggarawati^b, Afriza Prima Safira^c, Salsabila Lintang W^d,
Riskha Esnawati^e, Bakti Sri Utami^f, Diah Ayu P^g

^ayuniastuti@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^btutianggarawati@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^cafrizaprimasafira@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^dsalsabilalintang@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^eriskhaesnawati@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^fbektisriutami@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^gdiahayu@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

RINGKASAN

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi secara teratur setiap bulan yang disebabkan oleh pelepasan telur yang tidak dibuahi dari ovarium atau indung telur. Remaja putri yang sedang menstruasi harus menjaga kebersihan diri dan *hygiene* merupakan upaya untuk menjaga kebersihan diri dan kesehatan melalui perawatan diri. Perilaku *hygiene* saat menstruasi merupakan hal yang penting untuk diperhatikan oleh remaja SMP, jika remaja tidak melakukan personal *hygiene* saat menstruasi seperti tidak mengganti celana dalam saat mengganti pembalut, mengganti pembalut saat sudah penuh saja, dan jarang mandi dapat menimbulkan gangguan pada fungsi reproduksi. Hasil wawancara dengan salah pengurus PKK menyatakan bahwa siswa di RW 03 Kelurahan Mangunharjo Kecamatan Tembalang belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan tentang perilaku personal *hygiene* pada saat menstruasi. Kegiatan pendidikan kesehatan ini bermanfaat bagi pengembangan pengetahuan dan keterampilan masyarakat khususnya remaja putri pada saat mendapatkan menstruasi. Dari hasil kegiatan ini pengetahuan remaja putri meningkat dari 30% menjadi 70% sedangkan keterampilan meningkat dari 20% menjadi 80%. Saran untuk kegiatan ini dapat ditindaklanjuti secara simultan dan melibatkan seluruh elemen yang ada di keluarga dan masyarakat.

Kata kunci : pendidikan kesehatan, perilaku, personal *hygiene*

BAB 1. PENDAHULUAN

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi secara teratur setiap bulan yang disebabkan oleh pelepasan telur yang tidak dibuahi dari ovarium atau indung telur (Laila, 2011; Rossalia, 2010). Setiap siklus menstruasi terdapat 4 tahapan yang terjadi dalam rahim. Tahapan tersebut adalah periode menstruasi, periode *post menstrum* atau regenerasi, periode *intermenstrum* atau *proliferasi*, dan periode *pramenstrum* atau sekresi. Siklus menstruasi sebagian besar berlangsung selama 28 hari, jika menstruasi antara 21-35 hari, hal tersebut normal (Laila, 2011).

Remaja putri saat mengalami menstruasi perlu menjaga kebersihan agar terhindar dari jamur dan bakteri yang dapat mengakibatkan gatal pada kulit di sekitar vagina. PH pada vagina pada saat siklus menstruasi akan meningkat karena darah mengalir dari rahim menuju leher rahim kemudian keluar melalui vagina mengendap beberapa saat di pembalut (Laila, 2011; Rossalia, 2011).

Remaja putri yang sedang menstruasi harus menjaga kebersihan diri dan *hygiene* merupakan upaya untuk menjaga kebersihan diri dan kesehatan melalui perawatan diri. *Personal hygiene* saat menstruasi adalah suatu tindakan yang bertujuan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organ reproduksi saat menstruasi. Perilaku *hygiene* saat menstruasi merupakan hal yang penting untuk diperhatikan oleh remaja SMP, jika remaja tidak melakukan personal *hygiene* saat menstruasi seperti tidak mengganti celana dalam saat mengganti pembalut, mengganti pembalut saat sudah penuh saja, dan jarang mandi dapat menimbulkan gangguan pada fungsi reproduksi (Pemiliana, 2019). Dampak yang akan terjadi merupakan infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit (Sulaikha, 2018). Beberapa remaja sudah mulai memperhatikan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi untuk menghindari dampak tersebut tetapi masih banyak remaja yang belum memperhatikan perilaku *personal hygiene*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, bulan Mei-Juni 2021 bahwa remaja di RW 08 Kelurahan Mangunharjo Kecamatan Tembalang sebanyak 98 yang terdiri dari laki-laki 40 orang dan siswa

perempuan 58 orang. Siswa yang sudah mendapatkan menstruasi 32 orang. Hasil wawancara dengan salah pengurus PKK menyatakan bahwa siswa di RW 03

Kelurahan Mangunharjo Kecamatan Tembalang belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan tentang perilaku personal hygiene pada saat menstruasi.

Intervensi keperawatan yang disusun untuk mengatasi masalah perilaku karena kurangnya sumber informasi pada remaja adalah dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan

kepada individu remaja putri. Kegiatan ini merupakan upaya promotif dan preventif berbasis pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan remaja. Analisis fenomena tersebut menjadi latar belakang tim pengabdian masyarakat STIKes Kesdam IV/Diponegoro bekerjasama dengan Puskesmas Rowosari untuk melaksanakan kegiatan bertema, "Pendidikan Kesehatan untuk meningkatkan perilaku Personal Higiene Saat Menstruasi Bagi Siswa SMP". Harapannya dengan diadakannya rangkaian kegiatan tersebut dapat memberikan wadah pelayanan kesehatan yang bersifat promotif dan preventif untuk remaja berbasis masyarakat,

Tujuan Umum

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku personal hygiene pada remaja putri pada saat mendapatkan menstruasi di RW 08 Kelurahan Mangunharjo Kecamatan Tembalang.

Tujuan Khusus

- a. Melaksanakan pengkajian kesehatan terkait pelaksanaan perilaku personal hygiene pada remaja putri saat menstruasi di RW 08 Kelurahan Mangunharjo Kecamatan Tembalang.
- b. Memberikan pengetahuan pada remaja putri terkait perilaku personal hygiene saat menstruasi di RW 08 Kelurahan Mangunharjo Kecamatan Tembalang.

Manfaat

1. Bagi Remaja Putri

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dalam meningkatkan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di RW 08 Kelurahan Mangunharjo Kecamatan Tembalang

2. Bagi Stikes Kesdam IV/Diponegoro

Kegiatan ini diharapkan sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi pendidik dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian kepada masyarakat, mengimplementasikan skill dan sebagai fasilitator dalam memberikan penerapan pelayanan asuhan keperawatan secara komprehensif di wilayah binaan Puskesmas Rowosari khususnya di RW 08 Kelurahan Mangunharjo .

3. Bagi Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan merupakan strategi pemberdayaan masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan pada kelompok khusus yang beresiko tinggi mengalami gangguan kesehatan karena pertumbuhan dan perkembangan yaitu kelompok remaja yang menjadi salah satu indikator keberhasilan dari program pengabdian masyarakat yang direkomendasikan oleh Lembaga P2M untuk mendukung aktualisasi dosen dalam mengimplementasikan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

4. Bagi Puskesmas Sambiroto

Kegiatan ini dapat mendukung program Puskesmas Sambiroto dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah pada kelompok remaja.

BAB 2. LUARAN YANG DIHARAPKAN

Target dan luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Peningkatan pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja di

RW 08 Kelurahan Mangunharjo Kecamatan Tembalang.

2. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah yang terprogram di bawah pengawasan dan pembinaan tim PKK khususnya Pokja I RW 08 Kelurahan Mangunharjo Kecamatan Tembalang.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Berikut adalah metode yang dipakai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Pendidikan Kesehatan untuk meningkatkan perilaku Personal Higiene Saat Menstruasi Bagi Siswa RW 08 Kelurahan Mangunharjo Kecamatan Tembalang”:

a. Rapat Koordinasi

Tim Pengabmas Stikes Kesdam IV/Diponegoro bersama Kepala Puskesmas Rowosari dan Kepala RW 08 Kelurahan Mangunharjo melaksanakan musyawarah untuk menentukan kesepakatan tentang pentingnya penyuluhan tentang personal hygiene saat menstruasi sebagai upaya meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja di RW 08

Kelurahan Mangunharjo Kecamatan Tembalang b.

Penyuluhan

Tim Pengabmas Stikes Kesdam IV/Diponegoro melaksanakan penyuluhan tentang personal hygiene saat menstruasi di sekolah pada remaja putri di RW 08 Kelurahan Mangunharjo Kecamatan Tembalang

c. Monitoring

Setelah rangkaian kegiatan berakhir, peserta akan diberikan tanggungjawab untuk melaksanakan hasil kegiatan pendidikan Kesehatan ini secara mandiri pada saat mendapatkan menstruasi. Tim akan melaksanakan monitoring dan evaluasi tentang pelaksanaan pada remaja sebagai media pelaporan kemajuan program pada Puskesmas Sambiroto Semarang.

BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Institusi Stikes Kesdam IV/Diponegoro melalui lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat berperan dalam mengkoordinasikan tim pengisi kegiatan yang memenuhi kualifikasi yaitu memiliki pengetahuan tentang permasalahan kelompok khusus remaja, perilaku hidup bersih dan sehat, dan juga ketrampilan yang dibutuhkan selama kegiatan. Tim pengisi kegiatan bekerja sama dengan pihak – pihak terkait salah satunya Puskesmas Rowosari dan tim pembina UKS RW 08 Kelurahan Mangunharjo dalam hal koordinasi, komunikasi dan penyediaan segala sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari dosen keperawatan beserta mahasiswa Stikes Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat berjumlah dua orang yang sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar yang dibutuhkan dalam kegiatan ini. Staf pengajar ini mengampu beberapa mata kuliah yang terkait dalam tema/ materi terkait. Untuk mahasiswa sendiri akan berperan sebagai fasilitator dalam membantu penyelenggaraan kegiatan penyuluhan ini. Mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa tingkat tiga yang juga sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar dalam pelaksanaan kegiatan.

BAB 5. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Perberdayaan masyarakat dibidang kesehatan merupakan suatu proses membuat orang mampu meningkatkan kontrol atas keputusan dan tindakan yang mempengaruhi kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2006). Pemberdayaan masyarakat ini diperlukan di RW 08 Kelurahan Mangunharjo Kecamatan Tembalang, mengingat bahwa saat remaja mencapai 98 orang dan yang berjenis kelamin perempuan 50 orang dan yang sudah mendapatkan menstruasi sebanyak

32 orang. Saat ini kegiatan untuk remaja belum berjalan dengan baik dan belum ada pemberdayaan masyarakat untuk mengatasi masalah tersebut sehingga dalam pertemuan awal dengan masyarakat disepakati bahwa di RW 08 Kelurahan Mangunharjo perlu mengadakan kegiatan pendidikan kesehatan pada remaja di bawah pengawasan Pokja I PKK.

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah pemberian materi kepada remaja putri tentang menstruasi dan personal hygiene selama menstruasi. Upaya ini dilakukan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan yang baru bagi remaja putri sehingga akan mengubah perilaku atau kebiasaan yang tidak baik menjadi perilaku yang baik selama menstruasi. Pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan baik dari segi pengetahuan, sikap maupun tindakan agar kehidupan yang sehat dapat tercapai. Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan secara terencana untuk mencapai tujuan kesehatan melalui beberapa kombinasi atau aplikasi pendidikan dalam bidang kesehatan (Notoatmodjo, 2010)

Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan remaja putri dari 30% menjadi 70%. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2010). Peningkatan pengetahuan pada remaja putri disebabkan karena penjelasan dan pengarahan yang diberikan secara terbuka sehingga remaja lebih mudah dalam memahami dan mengerti tentang menstruasi dan nantinya dapat mempraktikannya saat menstruasi. Pendidikan kesehatan merupakan metode yang tepat untuk memberikan informasi kepada remaja. Perilaku yang didasari pengetahuan lebih tahan lama dibandingkan perilaku yang tidak didasari pengetahuan (Maulana, 2009). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ini juga tidak terlepas dari antusiasme remaja putri yang menjadi peserta selama kegiatan berjalan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan tujuan kegiatan dapat tercapai.

BAB 6. SIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan ini bermanfaat bagi pengembangan pengetahuan dan keterampilan masyarakat khususnya remaja putri pada saat mendapatkan menstruasi. Dari hasil kegiatan ini pengetahuan remaja putri meningkat dari 30% menjadi 70% sedangkan keterampilan meningkat dari 20% menjadi 80%. Saran untuk kegiatan ini dapat ditindaklanjuti secara simultan dan melibatkan seluruh elemen yang ada di keluarga dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Laila NN. 2011. Buku Pintar Menstruasi. Jogjakarta: Buku Biru
Maulana. 2009. Promosi Kesehatan. Jakarta: EGC.
Notoatmodjo Soekidjo. 2010. Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi Edisi Revisi. Jakarta : Rineka Cipta
Rossalia D. 2010. Buku Poket Pintar IPA SD Kelas 4, 5, dan 6. Jakarta Selatan: Cmedia
Pemiliana PD. Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMA Etidlandia Medan Tahun 2018. Gaster. 2019;17(1):62.
Sulaikha I. Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulva Pada Remaja. Stikes Insan Cendekia Medika; 2018.