

PENYULUHAN KEBERSIHAN DIRI SAAT MENSTRUASI PADA SISWI SMPN 3 KURIPAN LOMBOK BARAT

Irni Setyawati¹, Kusniyati Utami², Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha³,
Melati Inayati Albayani⁴, Nurul Fatmawati⁵

¹⁻⁵STIKes Yarsi Mataram

Email: erny.gunawan07@gmail.com

ABSTRAK

WHO menyampaikan bahwa masa remaja ini merupakan masa pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang cepat [2]. Pertumbuhan fisik remaja ini ditandai dengan menstruasi sebagai awal memasuki proses pubertas [3]. Menstruasi adalah perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda matangnya organ kandungan telah berfungsi. Pada masa ini pembuluh darah rahim sangat mudah terkena infeksi dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi, infeksi saluran kencing, dan iritasi pada kulit, oleh karena itu kebersihannya harus sangat dijaga [1,3]. Berdasarkan hasil penelitian pada tahun 2019 di SMPN 3 Kuripan ditemukan bahwa tingkat pengetahuan sebagian besar siswi kelas VII dan VIII tentang kebersihan diri saat menstruasi masih kurang [6]. Mitra telah memiliki satu unit UKS, namun para siswi belum pernah mendapat informasi tentang personal hygiene saat menstruasi baik dari instansi pelayanan kesehatan setempat maupun pihak sekolah. Berdasarkan masalah di atas, pengabdian kepada masyarakat "Penyuluhan kebersihan diri saat menstruasi pada siswi SMPN 3 Kuripan" dilakukan. Mitra pengabdian kepada masyarakat ini adalah Kepala Sekolah SMPN 3 Kuripan beserta bagian kemahasiswaan dan petugas UKS. Jarak antara STIKes Yarsi Mataram dan SMPN 3 Kuripan yaitu 18,5 km. Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan. Penyuluhan diawali dengan pre tes dan diakhiri dengan pos tes. Pengukuran tingkat pengetahuan siswi dilakukan menggunakan kuesioner. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab. Penyuluhan kebersihan diri saat menstruasi pada siswi SMPN 3 Kuripan mampu meningkatkan pengetahuan siswi tentang menstruasi dan kebersihan diri saat menstruasi dari 78% berpengetahuan cukup menjadi 60,3% berpengetahuan baik. Diharapkan sekolah melanjutkan kerjasama dengan institusi pendidikan kesehatan atau instansi pelayanan kesehatan dalam upaya aplikasi perilaku kebersihan diri saat menstruasi di SMPN 3 Kuripan.

Kata Kunci: Kebersihan diri, Menstruasi, SMPN

Abstract

WHO said that adolescence is a period of rapid physical, cognitive, and psychosocial growth [2]. The physical growth of this teenager is marked by menstruation as the beginning of entering the puberty process [3]. Menstruation is regular bleeding from the uterus as a sign that the uterine organs are functioning properly. At this time the uterine blood vessels are very susceptible to infection and can cause diseases of the reproductive tract, urinary tract infections, and skin irritation, therefore cleanliness must be maintained [1,3]. Based on the results of research in 2019 at SMPN 3 Kuripan it was found that the level of knowledge of most of the VII and VIII grade students about personal hygiene during menstruation was still lacking [6]. Partners already have a UKS

unit, but the students have never received information about personal hygiene during menstruation either from the local health service agency or the school. Based on the problems above, community service "Self-hygiene counseling during menstruation for students of SMPN 3 Kuripan" was carried out. This community service partner is the Principal of SMPN 3 Kuripan along with the student body and UKS officers. The distance between STIKes Yarsi Mataram and SMPN 3 Kuripan is 18.5 km. This community service uses the counseling method. Counseling begins with a pre-test and ends with a post-test. The measurement of students' knowledge level was done using a questionnaire. The counseling was carried out using a question and answer lecture method. Counseling on personal hygiene during menstruation to students of SMPN 3 Kuripan was able to increase students' knowledge about menstruation and personal hygiene during menstruation from 78% with sufficient knowledge to 60.3% with good knowledge. It is hoped that schools will continue to collaborate with health education institutions or health service agencies in an effort to apply personal hygiene behavior during menstruation at SMPN 3 Kuripan.

Keywords: Personal hygiene, Menstruation, SMPN

***Corresponding Author:** Irni Setyawati (email: erny.gunawan07@gmail.com), Jl. Wisma Seruni, Mataram, 83118

ANALISIS SITUASI

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang terjadi pada periode usia antara 10 sampai 24 tahun [1]. WHO (World Health Organization) menyampaikan bahwa masa remaja ini merupakan masa pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang cepat [2]. Pertumbuhan fisik remaja ini ditandai dengan menstruasi sebagai awal memasuki proses pubertas [3].

Hasil Supas (Survei penduduk antar sensus) tahun 2015 melaporkan bahwa jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2019 mencapai 266,91 juta jiwa terdiri atas 134 juta jiwa laki-laki dan 132,89 juta jiwa perempuan, sedangkan remaja perempuan berusia 10-24 tahun sebesar 24,65% dari seluruh jumlah penduduk perempuan [4]. Hasil survei ini didukung oleh hasil SDKI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) tentang remaja tahun 2017 melaporkan bahwa 68% Wanita yang belum kawin berusia 15-19 tahun dan

32% berusia 20-24 tahun [5]. Beberapa hasil di atas menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan berada pada masa remaja.

Remaja perempuan mengalami menstruasi pertama kali pada usia 10-16 tahun. Menstruasi adalah perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda matangnya organ kandungan telah berfungsi. Pada masa ini pembuluh darah rahim sangat mudah terkena infeksi dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi, infeksi saluran kencing, dan iritasi pada kulit, oleh karena itu kebersihannya harus sangat dijaga [1,3].

WHO pada tahun 2012 menyatakan bahwa perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi

yang terjaga. Penelitian Plan Internasional Indonesia pada tahun 2016 menyebutkan bahwa hanya 25% anak perempuan yang diajarkan cara membuang pembalut yang benar. Studi kasus yang dilakukan oleh The SMERU Research Institute bekerjasama dengan Plan Internasional Indonesia tahun 2019 di provinsi NTB (Nusa Tenggara Barat) pada siswa SD (Sekolah Dasar) dan SMP (Sekolah Menengah Pertama) menemukan bahwa sebagian kecil siswa SMP mencuci pembalut bekasnya, rata-rata siswa mengganti pembalut 3 kali perhari, sebagian siswa menggunakan sabun saat mengganti pembalut [3].

Berdasarkan hasil penelitian pada tahun 2019 di SMPN 3 Kuripan ditemukan bahwa tingkat pengetahuan sebagian besar siswi kelas VII dan VIII tentang kebersihan diri saat menstruasi masih kurang. Kegiatan intervensi yang berupa penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan siswi di sekolah tentang personal hygiene saat menstruasi perlu dilakukan. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan siswi dapat memahami dan merubah perilakunya serta lebih siap menghadapi menstruasi secara fisik, psikis, dan bekal pengetahuan yang benar dan memadai [6].

Mitra telah memiliki satu unit UKS (Usaha Kesehatan Sekolah), namun para siswi belum pernah mendapat informasi tentang personal hygiene saat menstruasi baik dari instansi pelayanan kesehatan setempat maupun pihak sekolah. Berdasarkan beberapa masalah di atas, pengabdian kepada masyarakat "Penyuluhan kebersihan diri saat

menstruasi pada siswi SMPN 3 Kuripan" dilakukan.

METODE

Mitra pengabdian kepada masyarakat ini adalah Kepala Sekolah SMPN 3 Kuripan beserta bagian kemahasiswaan dan petugas UKS. Jarak antara STIKes Yarsi Mataram dan SMPN 3 Kuripan yaitu 18,5 km. Mitra pengabdian berperan dalam memberikan izin, mengatur hari dan waktu pelaksanaan, kehadiran siswi, dan mempersiapkan ruangan.

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan. Penyuluhan diawali dengan pre tes dan diakhiri dengan pos tes. Penyuluhan personal hygiene diawali dengan materi tentang menstruasi dan kebersihan diri saat menstruasi dilengkapi dengan leaflet yang didistribusikan ke masing-masing siswi. Pre tes dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswi tentang menstruasi dan kebersihan diri saat menstruasi, sedangkan pos tes dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswi setelah penyuluhan dilaksanakan atau evaluasi. Pengukuran tingkat pengetahuan siswi dilakukan menggunakan kuesioner.

Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab yang dilengkapi dengan media power point melalui laptop dan LCD proyektor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Penyuluhan kebersihan diri saat menstruasi pada siswi SMPN 3 Kuripan" ini diikuti oleh 62 orang siswi dan 1 orang petugas UKS. Kegiatan ini diawali dengan koordinasi dengan pihak mitra pada tanggal 13 Maret

2019 tentang teknis pelaksanaan penyuluhan yang diikuti oleh seluruh tim dari STIKes Yarsi Mataram. Pretes dilakukan pada tanggal 2 April 2019 dengan membagikan kuesioner kepada siswi yang hadir tentang materi menstruasi dan kebersihan diri saat menstruasi. Kegiatan pretes ini dihadiri oleh 62 orang siswi kelas VII dan VIII SMPN 3 Kuripan serta 1 orang petugas UKS. Hasil pretes menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswi tentang menstruasi dan kebersihan diri kategori baik sebesar 22% dan siswi yang mempunyai tingkat pengetahuan cukup sebesar 78%. Di bawah ini gambar kegiatan pretes tentang menstruasi dan kebersihan diri siswi SMPN 3 Kuripan:



Gambar 1. Pretes tentang menstruasi dan kebersihan diri saat menstruasi

Hasil pretes ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mutiara di SMPN 24 Palembang dan SMPN 45 Palembang yang menemukan sebagian besar siswi (90% dan 85%) mempunyai nilai pengetahuan tentang menstruasi <70 sebelum dilakukan penyuluhan [7]. Demikian juga penelitian Phonna di Pesantren Aceh Besar yang menemukan 56,4% remaja putri mempunyai upaya menjaga kebersihan saat menstruasinya dalam kategori kurang [8]. Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia terhadap objek melalui mata, hidung, telinga dan semua alat penginderaan yang

dimiliki manusia [9]. Terbatasnya informasi yang ditangkap oleh indera siswi SMPN 3 Kuripan menyebabkan sebagian besar siswi mempunyai pengetahuan tentang menstruasi dan kebersihan diri saat menstruasi dalam kategori cukup. Hal ini mendukung temuan masalah tim pengabdian saat pertama kali bertemu dengan mitra yang menyampaikan bahwa belum ada instansi pelayanan kesehatan baik dari pemerintah maupun swasta yang memberikan informasi tentang menstruasi dan kebersihan diri saat menstruasi kepada para siswi.

Penyuluhan terbagi menjadi dua kali pertemuan yaitu pada tanggal 2 April 2019 tentang menstruasi dan pada tanggal 3 April 2019 tentang kebersihan diri saat menstruasi. Penyuluhan disampaikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat STIKes Yarsi Mataram dan dihadiri oleh 62 orang siswi dan 1 orang petugas UKS. Di bawah ini gambar kegiatan penyuluhan menstruasi dan kebersihan diri saat menstruasi pada siswi SMPN 3 Kuripan:



Gambar 2. Penyuluhan menstruasi dan kebersihan diri saat menstruasi

Penyuluhan tentang menstruasi dan kebersihan diri saat menstruasi pada siswi SMPN 3 Kuripan ini bertujuan akhir untuk merubah perilaku kebersihan diri siswi saat menstruasi. Penyuluhan ini merupakan materi dasar untuk menanamkan

kebiasaan hidup sehat agar siswi dapat bertanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri khususnya organ genitalia. Kegiatan peningkatan pengetahuan siswi melalui penyuluhan ini merupakan langkah yang strategis mengingat remaja usia sekolah adalah kelompok yang peka dalam menerima informasi atau rangsangan sehingga mudah diarahkan, dibimbing dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik [9].

Kegiatan penyuluhan ini mendapat dukungan yang penuh dari mitra yang ditunjukkan dengan keikutsertaan petugas UKS selama proses pengabdian kepada masyarakat berlangsung. Keikutsertaan petugas UKS ini merupakan salah satu usaha sekolah yang berkeinginan untuk meningkatkan kualitas sumber daya dan mengembangkan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah. SMPN 3 Kuripan telah berupaya seperti yang dianjurkan oleh WHO bahwa setiap sekolah wajib melibatkan petugas kesehatan dan pendidikan, guru, siswa, orang tua, dan penyedia layanan kesehatan dalam upaya menjadikan sekolah menjadi tempat yang sehat [10].

Pos tes tentang menstruasi dan kebersihan diri saat menstruasi dilakukan pada tanggal 13 April 2019 yang dihadiri oleh 62 orang siswi dan 1 orang petugas UKS. Pos tes menggunakan kuesioner yang sama saat pretes. Pos tes dilakukan oleh seluruh tim pengabdian kepada masyarakat STIKes Yarsi Mataram. Hasil pos tes menunjukkan bahwa sebagian besar siswi (60,3%) telah mempunyai tingkat pengetahuan baik dan 39,7% mempunyai tingkat pengetahuan cukup. Di bawah ini

gambar pos tes tentang menstruasi dan kebersihan diri siswi SMPN 3 Kuripan:



Gambar 3. Pretes tentang menstruasi dan kebersihan diri saat menstruasi

Hasil postes pada pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian Yumaeroh yang menemukan peningkatan pengetahuan pada remaja putri di SMPN 1 Gamping setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi yaitu 62,9% berpengetahuan baik, sedangkan tingkat pengetahuan 77,4% remaja putri sebelum dilakukan pendidikan kesehatan yaitu dalam kategori kurang [11]. Penelitian Mutiara di SMPN 24 Palembang dan SMPN 45 Palembang mendapat hasil yang sama yaitu terdapat peningkatan pengetahuan siswi setelah dilakukan penyuluhan tentang menstruasi yang ditunjukkan dengan siswi yang mempunyai nilai ≥ 70 sebesar 75%, sedangkan siswi yang tidak diberi penyuluhan mempunyai nilai < 70 sebesar 92,5% pada akhir penelitian. Penelitian Mutiara ini menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan antara siswi yang diberi penyuluhan dan tidak penyuluhan. Perbedaannya dibuktikan secara bermakna dengan hasil uji Wilcoxon $p=0,001$ ($p<0,05$) [7].

Perbedaan hasil antara pretes dan pos tes pada pengabdian kepada masyarakat ini terjadi dapat

disebabkan oleh siswi telah mampu menyerap materi dengan baik sehingga mereka memahami isi materi, selain itu metode penyuluhan yang dilakukan pada pengabdian ini mengikutsertakan tanya jawab baik di sela-sela ceramah maupun di akhir pertemuan sehingga memudahkan siswi untuk memperbaiki informasi yang diterima. Paham merupakan intensitas pengetahuan diatas tahu, namun belum sampai pada aplikasi [9]. Artinya siswi SMPN 3 Kuripan telah berada di tingkat pengetahuan yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat STIKes Yarsi Mataram, Program Studi Kebidanan program Sarjana dan jenjang Diploma Tiga serta Kepala SMPN 3 Kuripan beserta bagian kemahasiswaan, guru, tenaga kependidikan dan petugas UKS sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- [2] WHO. (2021). *Adolescent Health* (overview). Retrieved from <http://who.int/health-topics/adolescent-health>
- [3] Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kemertian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2017). *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orangtua*. Jakarta:

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penyuluhan kebersihan diri saat menstruasi pada siswi SMPN 3 Kuripan mampu meningkatkan pengetahuan siswi tentang menstruasi dan kebersihan diri saat menstruasi dari 78% berpengetahuan cukup menjadi 60,3% berpengetahuan baik.

Saran

iharapkan sekolah melanjutkan kerjasama dengan institusi pendidikan kesehatan atau instansi pelayanan kesehatan dalam upaya aplikasi perilaku kebersihan diri saat menstruasi di SMPN 3 Kuripan.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.

- [4] Databoks. (2019, April 1). *Jumlah penduduk Indonesia 2019 mencapai 267 juta jiwa*. Retrieved from www.databoks.katadata.co.id
- [5] BKKBN, Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan RI, & IFC International. (2017). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: BKKBN, BPS, Kemenkes RI, USAID.
- [6] Setyawati, I., Utami, K., Ariendha, DSR. (2019). *Pengaruh Sumber Informasi terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswi tentang Kebersihan Diri saat Menstruasi di SMPN 3 Kuripan kabupaten Lombok Barat*. Laporan penelitian. Mataram: STIKes Yarsi Mataram.
- [7] Mutiara, N., Santoso, B., Irfanuddin. (2018). *Pengaruh Penyuluhan Personal Hygiene terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dan Praktik Personal Hygiene Pada Siswi*

- Kelas IX di SMP Negeri 24 Palembang dan SMP Negeri 45 Palembang.* Majalah Kedokteran Sriwijaya, Th 50, (2), 64-73.
- [8] Phonna, R., Diba, F., Yuswardi, Maulina. (2017). *Upaya Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi Pada Remaja Putri.* Idea Nursing Journal, IX(2), 14-20.
- [9] Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan teori dan aplikasi.* Jakarta: Rineka Cipta.
- [10] WHO. (2021). *Health Promoting Schools (overview).* Retrieved from <http://who.int/health-topics/health-promoting-schools>
- [11] Yumaeroh, F., Susanti, D. (Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMPN 1 Gamping. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(3), 203-209.