

Edukasi Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di STIKes Darussalam Lhokseumawe

Juliati¹, Cipta Pramana², Chentia Misse Isabella³

^{1,2,3} STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Juliati

E-mail: julikotabumi@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berupa edukasi personal hygiene remaja putri saat menstruasi di STIKes Darussalam Lhokseumawe dengan sasarannya adalah siswa perempuan di STIKes Darussalam Lhokseumawe. Solusi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa memberikan edukasi tentang personal hygiene remaja putri saat menstruasi. Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk menambah pengetahuan remaja putri dalam menangani masalah personal hygiene saat menstruasi, sehingga dapat meningkatkan status kesehatan remaja putri. Kegiatan edukasi dilaksanakan di STIKes Darussalam Lhokseumawe. Kegiatan ini berupa edukasi atau penyuluhan secara langsung menggunakan media leaflet yang dirancang sendiri oleh Tim Pengabdian. Pre Post dan Post test dilaksanakan sebelum dan setelah kegiatan edukasi personal hygiene untuk mengetahui efektifitas edukasi yang dilaksanakan.

Kata kunci – Remaja putri, Personal hygiene, menstruasi

Abstract

Community service activities carried out include personal hygiene education for young women during menstruation at STIKes Darussalam Lhokseumawe with the target being female students at STIKes Darussalam Lhokseumawe. The solution carried out in community service activities is in the form of providing education about personal hygiene for young women during menstruation. The aim of the service activity is to increase the knowledge of young women in dealing with personal hygiene problems during menstruation, so as to improve the health status of young women. Educational activities were carried out at STIKes Darussalam Lhokseumawe. This activity takes the form of direct education or counseling using leaflet media designed by the Service Team. Pre Post and Post tests are carried out before and after personal hygiene education activities to determine the effectiveness of the education carried out.

Keywords - Adolescent girls, personal hygiene, menstruation

PENDAHULUAN

Menurut WHO dalam Anugrahadi, 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. (Anugrahadu, S. 2019). Menurut BKKBN (2013) remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat pada aspek fisik, psikologis dan juga intelektual.

Remaja menurut World Health Organization (WHO) adalah masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Masa remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa anak – anak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014). Data demografi menunjukkan sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berusia 10-19 tahun. Berdasarkan data yang dihimpun dari Badan Pusat Statistik dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional pada tahun 2010, 63 juta remaja di Negara Indonesia berisiko melakukan perilaku yang tidak sehat. Misal, kurangnya tindakan merawat kebersihan organ reproduksi ketika mengalami menstruasi. Angka insiden penyakit infeksi yang terjadi ada saluran reproduksi pada remaja (10–18 tahun), yaitu 35 sampai 42% serta dewasa muda (18–22 tahun) sebesar 27 hingga 33%.

Remaja akan melalui banyak peristiwa dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan dan pada remaja putri akan mengalami perubahan salah satunya adalah peristiwa menstruasi. Salah satu penyebab masalah kesehatan yang sering timbul pada remaja adalah personal hygiene yang buruk. Personal hygiene yang sehat saat menstruasi sangat penting dilakukan dalam upaya mencegah gangguan pada saat menstruasi. Dalam upaya melakukan personal hygiene yang sehat diperlukan pengetahuan yang baik tentang personal hygiene saat menstruasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nita (2014), minimnya sumber informasi yang diperoleh siswi dapat menimbulkan kurangnya informasi siswi dalam melakukan personal hygiene saat menstruasi. Pemberian informasi yang lebih awal dan dari berbagai sumber yang terpercaya dapat mempengaruhi perilaku anak remaja terhadap kebersihan menstruasi yang lebih baik.

Kebersihan selama menstruasi dipengaruhi beberapa faktor seperti daerah tempat tinggal, status ekonomi dan pengetahuan. Penggunaan pembalut perlu diperhatikan karena pembuluh darah dalam rahim pada saat menstruasi mudah mengalami infeksi. Untuk menampung darah menstruasi pembalut harus diganti sekitar 4-5 kali dalam sehari untuk menghindari iritasi serta masuknya bakteri ke dalam vagina (Manuaba, 2002 dalam Winerungan, 2013).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014).

Data demografi menunjukkan sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berusia 10-19 tahun. Berdasarkan data yang dihimpun dari Badan Pusat Statistik dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional pada tahun 2010, 63 juta remaja di Negara Indonesia berisiko melakukan perilaku yang tidak sehat. Misal, kurangnya tindakan merawat kebersihan organ reproduksi ketika mengalami menstruasi. Angka insiden penyakit infeksi yang terjadi ada saluran reproduksi pada remaja (10–18 tahun), yaitu 35 sampai 42% serta dewasa muda (18–22 tahun) sebesar 27 hingga 33%.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik "Edukasi Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di STIKes Darussalam Lhokseumawe". Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam menangani mesntruasi.

Kegiatan edukasi ini menarik untuk dilakukan karena sebagian besar remaja putri belum mengetahui menjaga personal hygiene saat menstruasi. Pengabdian kepada masyarakat akan dilaksanakan di STIKes Darussalam Lhokseumawe.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara langsung atau tatap muka dengan remaja putri untuk memberikan edukasi secara langsung. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah leaflet. Hasil dari solusi yang diharapkan pada kegiatan ini adalah terlaksananya kegiatan edukasi mengenai personal hygiene saat menstruasi yang disampaikan melalui media promosi leaflet. Kemudian pengetahuan sasaran kegiatan diharapkan dapat meningkat sikap positif dalam menerapkan personal hygiene selama menstruasi untuk kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung menggunakan media leaflet. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut;

1. Kegiatan Pre-test, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi
2. Pendataan peserta
3. Penyampaian materi tentang personal hygiene saat menstruasi dengan alat promosi kesehatan berupa leaflet.
4. Kegiatan Post-test, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan sikap responden terhadap materi yang telah disampaikan.
5. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan promosi dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Umur

Tabel 1.

Distribusi Umur Remaja Putri di STIKes Darussalam Lhokseumawe Tahun 2024

No	Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	17	2	13,3
2	18	10	66,7
3	19	2	13,3
4	20	1	6,7
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di STIKes Darussalam Lhokseumawe berumur 18 tahun yaitu berjumlah 10 orang (66,7%).

2. Pengetahuan Remaja Putri

Tabel 2.

Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di STIKes Darussalam Lhokseumawe Tahun 2024

No	Pengetahuan Remaja Putri	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
1	Pretest	3	20	7	46,7	5	33,3	15	100
2	Posttest	13	86,7	2	13,3	0	6,7	15	100

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa ada peningkatan signifikan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di STIKes Darussalam Lhokseumawe Tahun 2024.

Hasil pengabdian masyarakat melalui edukasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi. Sebelum diberikan edukasi terlihat mayoritas remaja putri mempunyai pengetahuan kurang, sedangkan setelah edukasi mayoritas remaja putri mempunyai pengetahuan baik tentang personal hygiene saat menstruasi.

Teori yang dikemukakan oleh Notoatmojo (2007) penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Beensley dan Fisher (2008) mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan memang menyampaikan informasi dengan harapan bahwa peserta didik akan mempelajarinya dan dapat mempengaruhi pengetahuannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Dilihat dari pretest yang lebih rendah daripada rata-rata posttest setelah pengabdian masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tentang personal hygiene saat menstruasi memiliki peran menambah tingkat pengetahuan remaja putri di STIKes Darussalam Lhokseumawe.

Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi. Alat bahan berupa LCD, laptop, dan leaflet. Pembelajaran akan lebih optimal bila memberdayakan semua indera melalui berbagai media yang dipakai seperti yang dilakukan tim yaitu menggunakan leaflet dan PPT.



Gambar 1.
Foto bersama kegiatan pengabdian masyarakat

KESIMPULAN DAN SARAN

Meningkatnya pengetahuan mahasiswi tentang personal hygiene, perawatan diri selama menstruasi, tujuan Personal Hygiene, unsur-unsur Personal Hygiene Menstruasi, indikator Personal Hygiene Saat Menstruasi, macam-macam infeksi saluran reproduksi sehingga mahasiswi bisa mempraktekkan tindakan tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada mahasiswi di STIKes Darussalam Lhokseumawe yang telah menjadi mitra dalam pengabdian masyarakat ini, dan semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrahadu, S. 2019. Mengenal Remaja Generasi Z. <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>
- Bintang Agustina Pratiwi, dkk (2021). Pendidikan Kesehatan Terhadap Personal Hygiene Santri. Jurnal Kesmas Asclepius Volume 3, Nomor 1, Juni 2021 e-ISSN: 2684-8287 p-ISSN: 2656-8926. DOI: <https://doi.org/10.31539/jka.v3i1.2379> :Universitas Muhammadiyah Bengkulu
- BKKBN, 2013. Bimbingan Teknis Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas yang Komprehensif. Jakarta: BKKBN
- Diyana, et,all (2021). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi. Vol.01.No.02, April, 2021. e-ISSN 2746-3818 Vol.01.No.02, April, 2021 p-ISSN 2745-9853. DOI. 10.30587/ijcdh.v1i02.2522

- Harahap, dkk (2021).Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di MTS Swadaya Padangsidempuan. Vol. 6 No. 1 Juni 2021. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Health Scientific Journal
- Hesty dan Nurfitriani (2023).Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi. p-ISSN: 2655-9226 e-ISSN: 2655-9218. DOI: 10.36565/jak.v5i1.398. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), Januari 2023, 5 (1): 24-30. Available Online <https://jak.stikba.ac.id/index.php/jak>
- Nicky Antika Putri (2016).Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Mentruasi.Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. Vol. 05, No. 01, Maret 2016
- Nuryaningsih, et, all (2021).Personal Hygiene Education Saat Menstruasi Solusi Peningkatan Kualitas Hidup Remaja di Masa Depan. Volume 5, Nomor 1, Desember 2021.p-ISSN : 2614-5251 e-ISSN : 2614-526X. Volume 5, Nomor 1, Desember 2021. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajua
- Siti Rofi'ah, dkk (2017).Efektivitas Pendidikan Kesehatan Mmetode Peer Group Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi. Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi Kebidanan Magelang. Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.II, No.2, 2017