



Sosialisasi Edukasi Kesehatan Personal Hygiene Saat Mestruasi pada Remaja Putri di Pesantren Hidayatullah Kecamatan Simpang Kiri Kota Subulussalam

Socialization of Personal Hygiene Health Education During Menstruation for Young Women at the Hidayatullah Islamic Boarding School, Simpang Kiri District, Subulussalam City

Rizka Sititah Rambe, Fitriani Bancin, Ricca Nophia Amra, Riana Angriani, Rahayu Ningsih

^{1,2,3,4,5}Akademi Kebidanan Medica Bakti Persada

Corresponding Author: rizka@mbp.ac.id

Abstrak

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2021. Berdasarkan data Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) jumlah penduduk remaja putri berusia 10-19 tahun pada tahun 2019 adalah 22 juta jiwa atau sekitar 9% dari total populasi. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa, bukan hanya dalam arti psikologis tetapi juga dalam arti fisik. Salah satu hal terkait kesehatan fisik yang perlu diperhatikan adalah menjaga kebersihan organ reproduksi wanita. Hasil data survey yang dilakukan World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 bahwa sekitar 75% perempuan di Dunia pasti akan mengalami keputihan, sedangkan wanita di Eropa yang mengalami keputihan sebesar 25%, remaja putri di Indonesia dari 23 jt jiwa berusia 15-18 tahun 83% mengalami keputihan (Melina, 2021). Prevalensi di Indonesia mengenai infeksi saluran reproduksi akibat kurangnya personal Hygiene masih cukup tinggi. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya informasi tentang vulva hygiene. Remaja putri beranggapan bahwa kebersihan arean kewanitaan merupakan hal yang tabu. Pengetahuan remaja tentang personal hygiene akan mempengaruhi sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Hygiene; Mestruasi; Remaja Putri.

Abstract

Adolescents are residents in the age range of 10-19 years, according to the Regulation of the Minister of Health of the Republic of Indonesia Number 25 of 2021. Based on data from the National Development Planning Agency (Bappenas), the number of female adolescents aged 10-19 years in 2019 was 22 million people or around 9% of the total population. Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, not only in a psychological sense but also in a physical sense. One thing related to physical health that needs to be considered is maintaining the cleanliness of women's reproductive organs. The results of a survey conducted by the World Health Organization (WHO) in 2018 showed that around 75% of women in the world will definitely experience vaginal discharge, while women in Europe who experience vaginal discharge are 25%, adolescent girls in Indonesia out of 23 million people, 15-18 than 83% experience vaginal discharge (Melina, 2021). The prevalence in Indonesia of reproductive tract infections due to lack of personal hygiene is still quite high. This can be caused by a lack of information about vulva hygiene. Adolescent girls assume that cleanliness of the feminine area is taboo. Adolescent knowledge about personal hygiene will influence attitudes and behaviors of clean and healthy living.

Keywords: Health Education; Hygiene; Menstruation; Adolescent Girls.

PENDAHULUAN

Personal hygiene saat menstruasi termasuk dalam hal penting untuk menentukan kesehatan organ reproduksi pada remaja putri agar terhindar dari infeksi. Ketika menstruasi, seharusnya benar-benar bisa menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik terutama bagian vagina. Apabila tidak terjaga kebersihannya, maka akan timbul mikroorganisme seperti bakteri dan jamur. Masalah yang muncul akibat kurangnya personal hygiene saat menstruasi yaitu timbul penyakit kelamin, salah satunya penyakit kanker serviks.

Komunikasi, informasi, edukasi tentang Personal Hygiene yang dilakukan dengan pendekatan multimedia dengan pesan-pesan yang disampaikan sesuai dengan sasaran dan melibatkan secara intensif unsur-unsur potensial lainnya dalam usaha untuk meningkatkan, memantapkan pemahaman remaja dalam melakukan Personal Hygiene.

Pemahaman individu dan masyarakat dalam mengerti Personal hygiene sangat minim. Padahal di jaman yang berkembang ini sudah cukup banyak perantara untuk menyampaikan informasi secara berkala dan meluas. Bagi individu-individu yang mengetahui dampak atau pemahaman vulva hygiene secara menyeluruh pun tidak memperhatikan lagi konsekuensinya.

Tujuan Dan Manfaat

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menambah pengetahuan remaja akan Personal hygiene sehingga remaja memahami betul apa itu tujuan dari personal hygiene tersebut. Oleh sebab itu kami mengharapkan remaja mau berpartisipasi untuk melakukan personal hygiene yang baik.

Adapun manfaat dari kegiatan ini adalah remaja dapat memiliki informasi lebih banyak mengenai tentang personal hygiene, jenis personal hygiene, mengaplikasikan personal hygiene pada dirinya sendiri.

Tinjauan Pustaka

1. Devinisi Personal Hygiene

Secara bahasa, *personal hygiene* artinya kebersihan diri atau kebersihan perorangan. Sedangkan menurut istilah, *personal hygiene* dapat didefinisikan sebagai perawatan diri yang dilakukan untuk menjaga kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. *Personal hygiene* hendaknya dilakukan terhadap semua bagian tubuh, mulai dari kulit, mata, rambut, hidung, mulut, hingga gigi. Tujuannya agar kebersihan dan kesehatan diri lebih terpelihara sehingga virus, kuman, dan bakteri tidak mudah



menempel pada tubuh. Kebutuhan *personal hygiene* tidak memandang usia. Baik anak-

anak, remaja, maupun dewasa sebaiknya menerapkan kebiasaan ini dalam kehidupan sehari-hari agar tidak mudah terkena penyakit. Mengutip laman *Health Direct*, kebiasaan *personal hygiene* dapat dimulai dari hal yang mudah, misalnya mandi hingga bersih, sering mencuci tangan, sikat gigi dengan benar, dan membersihkan alat kelamin.

2. Manfaat Personal Hygiene

Manfaat *personal hygiene* yang paling utama adalah membuat kebersihan diri terjaga dengan baik. Dengan begitu, tubuh tidak mudah terjangkit virus atau penyakit tertentu. Sebagai contoh, jika sering mencuci tangan, kuman dan bakteri tidak akan dengan mudah pindah ke mulut atau mata. Begitu juga dengan gigi yang rajin dibersihkan akan terhindar dari masalah gigi seperti penumpukan plak atau gigi bolong. Kondisi kesehatan lain yang dapat dicegah dengan mempraktikkan *personal hygiene* antara lain sebagai berikut:

- a. Kudis
- b. Kutu kepala
- c. Kutu tubuh
- d. Diare
- e. Kurap
- f. Cacingan
- g. Ruam-ruam
- h. Otitis eksterna (telinga perenang)

Selain dari segi kesehatan, manfaat *personal hygiene* juga bisa dirasakan dari sisi sosial. Seseorang yang menerapkan kebiasaan *personal hygiene* akan merasa lebih percaya diri karena penampilannya yang rapi dan bersih.

3. Jenis-Jenis Personal Hygiene

a. Kebersihan Tangan, Kaki, dan Kuku

Menjaga kebersihan tangan dapat dilakukan dengan mencuci tangan secara rutin sebelum makan, setelah memegang hewan, selepas buang air, dan situasi lainnya yang memungkinkan kuman menempel pada kulit. Guna mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit pada tangan, cuci tangan sebaiknya dilakukan dengan menggunakan sabun dan air bersih mengalir. Sementara itu, menjaga kebersihan kaki bisa dilakukan dengan mengenakan alas kaki yang nyaman dan aman serta mencuci kaki setelah beraktivitas, sebelum tidur, dan saat kotor. Kebersihan kuku tangan dan kaki pun harus diperhatikan, sebab sebagian kuman

dapat masuk ke tubuh melalui kuku. Oleh sebab itu, potonglah kuku secara rutin setiap seminggu sekali atau saat sudah merasa kuku panjang.

b. Kebersihan Rambut

Kebersihan rambut dapat dijaga dengan mencuci rambut secara teratur setidaknya 2-3 hari sekali atau saat rambut kotor. Gunakan sampo yang sesuai dengan jenis rambut agar perawatannya lebih maksimal.

c. Kebersihan Gigi dan Mulut

Untuk memastikan kebersihan gigi dan mulut tetap terjaga, Anda dapat menggosok gigi paling sedikit dua kali dalam sehari, yaitu pagi dan malam hari saat hendak tidur.

Agar kebersihannya lebih maksimal, pastikan pasta gigi digosokkan pada bagian luar dan dalam gigi depan atas, bagian luar gigi belakang, bagian dalam gigi belakang, serta pada permukaan kunyah gigi.

d. Kebersihan Mata, Hidung, dan Telinga

Mata, hidung, dan telinga juga termasuk bagian tubuh yang harus dibersihkan secara rutin. Membersihkan hidung dan mata dapat dilakukan saat mandi dengan perlahan agar tidak menimbulkan luka. Sedangkan untuk telinga, jangan membersihkannya terlalu dalam, cukup di bagian luar saja.

e. Kebersihan Kulit

Tindakan yang bisa dilakukan untuk menjaga kebersihan badan adalah mandi dengan air bersih dan sabun minimal dua kali sehari. Selain itu, Anda juga perlu memastikan pakaian yang akan dikenakan terbebas dari debu dan kotoran.

f. Kebersihan Genitalia

Kebersihan genitalia atau alat kelamin penting dijaga untuk mencegah terjadinya infeksi atau jamur. Cara mendasar yang bisa dilakukan adalah membersihkannya setelah buang kecil dan besar dengan benar.

4. Menstruasi

a. Pengertian Menstruasi

Menstruasi, yang juga dikenal sebagai haid atau datang bulan, adalah salah satu proses fisiologis penting pada tubuh remaja putri. Ini adalah siklus alami yang dialami oleh perempuan di mana dinding rahim yang tumbuh sebagai persiapan untuk kehamilan akan mengelupas jika kehamilan tidak terjadi. Proses ini melibatkan perubahan hormonal dan fisik yang terjadi secara teratur dalam siklus menstruasi.



b. Proses Menstruasi

Siklus menstruasi berlangsung selama beberapa hari hingga satu minggu dan umumnya terjadi setiap 21 hingga 35 hari. Siklus ini dimulai dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Proses menstruasi melibatkan beberapa tahapan:

- 1) Fase Menstruasi (Hari 1-5): Pada awal siklus, lapisan dalam rahim (endometrium) yang telah tumbuh untuk menerima sel telur yang dibuahi akan terlepas dan dikeluarkan melalui vagina. Ini menyebabkan perdarahan menstruasi yang biasanya berlangsung sekitar 3 hingga 7 hari.
- 2) Fase Pra-Ovulasi (Hari 6-14): Setelah menstruasi, tubuh mulai mempersiapkan endometrium baru. Hormon folikel-stimulating (FSH) dan estrogen meningkat, merangsang pertumbuhan folikel di ovarium. Selama fase ini, endometrium menjadi lebih tebal dan siap untuk menerima telur yang telah dibuahi.
- 3) Ovulasi (Hari 14): Sekitar pertengahan siklus, hormon luteinizing (LH) mencapai puncaknya, merangsang pelepasan sel telur yang matang dari ovarium. Ini adalah saat yang optimal untuk pembuahan jika sperma hadir.
- 4) Fase Pos-Ovulasi (Hari 15-28): Setelah ovulasi, folikel yang pecah berubah menjadi korpus luteum, yang menghasilkan hormon progesteron. Progesteron membantu mempertahankan endometrium yang tebal, yang siap untuk menerima telur yang telah dibuahi. Jika kehamilan tidak terjadi, kadar progesteron menurun, dan proses menstruasi dimulai kembali.

c. Cara Menjaga Personal Hygiene Saat Menstruasi

- 1) Ganti Pembalut Secara Teratur
 - a) Pastikan mengganti pembalut atau tampon setiap 3-4 jam atau lebih sering jika diperlukan.
 - b) Pilih produk dengan daya serap yang sesuai dengan aliran menstruasi Anda.
 - c) Hindari menggunakannya lebih lama dari yang dianjurkan untuk mencegah pertumbuhan bakteri.
- 2) Mandi dan Membersihkan Area Intim
 - a) Mandi setidaknya dua kali sehari dengan air hangat dan sabun pH seimbang.
 - b) Cuci area intim dengan lembut, hindari penggunaan sabun keras

atau pewangi yang dapat mengganggu keseimbangan pH.

3) Penggunaan Produk Higienis (Sabun pH Rendah, Pantyliner, dll.)

- a) Gunakan sabun dengan pH rendah untuk menjaga keseimbangan pH di area intim.
- b) Pertimbangkan penggunaan pantyliner yang dapat membantu menjaga kebersihan dan mencegah bau yang tidak diinginkan.

4) Pilihan Pakaian yang Tepat

- a) Gunakan pakaian dalam yang terbuat dari bahan katun yang dapat bernapas untuk mencegah kelembapan berlebihan.
- b) Hindari pakaian yang terlalu ketat, karena dapat menyebabkan gesekan dan iritasi.

5) Makan dengan Gizi Seimbang

- a) Konsumsi makanan seimbang yang mengandung nutrisi penting seperti vitamin dan mineral.
- b) Minum cukup air untuk menjaga hidrasi dan membantu mengurangi pembengkakan yang mungkin terjadi selama menstruasi.

6) Menjaga Kebersihan Tangan

Pastikan selalu mencuci tangan dengan sabun sebelum dan setelah mengganti pembalut atau tampon, serta saat membersihkan area intim. Ini membantu mencegah penyebaran bakteri.

7) .Hindari Produk yang Menyebabkan Iritasi

Hindari penggunaan produk harum atau pewangi yang dapat menyebabkan iritasi kulit atau mengganggu keseimbangan pH alami.

Dengan mengikuti langkah-langkah ini, remaja putri dapat menjaga kebersihan pribadi selama menstruasi dan menghindari risiko infeksi serta masalah kesehatan lainnya. Praktik personal hygiene yang baik tidak hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga memberikan kenyamanan dan rasa percaya diri selama periode menstruasi.

HASIL KEGIATAN

1. Produk yang Dihasilkan

Hasil akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui kegiatan penyuluhan tentang Sosialisasi Personal Hygiene upaya Peningkatan setiap peserta penyuluhan dapat mengerti dan memahami apa yang dimaksud dengan Personal



2. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan yang dilakukan adalah:

- a. Seluruh Remaja
- b. Memberikan konseling tentang Personal Hygine

3. Jenis Kegiatan

- a. Pre test

Pelaksanaan penyuluhan tentang pengertian, manfaat dan tujuan personal hygine

- b. Post test.

Pelaksanaan konseling pada peserta penyuluhan.

METODE PELAKSANAAN

1. Pendekatan

- a. Menjalin kerja sama dengan Kepala Yayasan Akbid Medica Bakti Persada Kota Subulussalam
- b. Menjalin kerja sama dengan Kepala Desa Pangkalan Sulampi Kec. Suro Kab. Aceh Singkil
- c. Membina hubungan dengan para penyuluhan (Remaja)
- d. Melakukan kunjungan ke beberapa rumah peserta penyuluhan (Remaja)

2. Persiapan

- a. Pembuatan proposal kegiatan
- b. Korespondensi dengan pihak terkait
- c. Korespondensi dengan perawat dan bidan yang di undang sebagai peserta kegiatan
- d. Menjelaskan latar belakang pelaksanaan kegiatan, tujuan kegiatan serta pelaksanaan kegiatan.

3. Pelaksanaan

- a. Mensosialisasikan kegiatan melalui surat undangan ke Kepala Desa Pangkalan Sulampi
- b. Menentukan tempat yang akan dilakukan untuk kegiatan penyuluhan dan konseling

4. Evaluasi

Kegiatan pelatihan diharapkan agar seluruh peserta:

- a. Mengetahui pengertian, manfaat dari Personal Hygiene.
- b. Mau melakukan Personal Hygiene.
- c. Mau berkonseling dengan bidan atau petugas kesehatan.

Dokumentasi Kegiatan PKM



DAFTAR PUSTAKA

- Kumalasari, S., dan Andhyanto, I. 2020. Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Mahmudah, N. dan Hikmah. 2020. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Perilaku Higiene Menstruasi pada Siswi Tunagrahita Ringan di SLBN 1 Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2019. Naskah Publikasi. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. 2021. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pemiliana, P. D., W. Agustina, dan D. Verayanti. 2019. Perilaku Remaja Putri dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi. Jakarta: GASTER.
- Prayitno S. 2020. Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Saufa.
- Proverawati, A. dan S. Misaroh. 2009. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rosyida, D. A. C. 2019. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.