

Peningkatan Pengetahuan Mengenai Kebersihan Selama Menstruasi pada Remaja Putri

Sri Maharani^{1*}, Fatihatul Hayati², Selpyani Sinulingga³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: maharanibarus@gmail.com

Abstract

The menstrual cycle is the first part of reproductive health in young women. The problem that often arises related to reproductive health in adolescents is not being able to apply how to care for the reproductive parts, especially during menstruation. According to the BKKBN, low knowledge about reproductive health will enable women not to practice hygiene during menstruation which can endanger their own reproductive health. The habit of maintaining cleanliness, especially in the reproductive area, is the beginning of efforts to maintain health. Where during menstruation, the blood vessels in the uterus open so it is very easy to get infections. Personal hygiene during menstruation can be done by changing sanitary napkins every 2 hours or 3 to 4 times a day. Sanitary napkins should not be worn for more than six hours or should be changed as often as possible when they are full of menstrual blood to avoid infection. This community service is carried out by giving pretests to female students before and posttests after counseling. The results of the counseling showed that there was an increase in students' knowledge regarding hygiene during menstruation among young women at Al-Falah Islamic High School, Jambi City.

Keywords: hygiene, menstruation, teenage girls

Abstrak

Siklus menstruasi merupakan bagian awal dari kesehatan reproduksi pada remaja putri. Masalah yang sering timbul terkait kesehatan reproduksi pada remaja adalah tidak dapat mengaplikasikan bagaimana cara merawat bagian reproduksi khususnya pada saat menstruasi. Menurut BKKBN menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku hygiene pada saat menstruasi yang dapat membahayakan kesehatan reproduksi sendiri. Kebiasaan menjaga kebersihan terutama pada bagian reproduksi merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan. Dimana pada saat menstruasi, pembuluhdarah dalam rahim terbuka sehingga sangat mudah terkena infeksi. Personal hygiene pada saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara mengganti pembalut setiap 2 jam sekali atau 3 sampai 4 kali dalam sehari. Pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus di ganti sesering mungkin bila sudah penuh darah menstruasi agar terhindar dari infeksi. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan cara memberikan pretest kepada siswi sebelum dan posttest setelah dilakukan penyuluhan. Hasil penyuluhan didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan siswa mengenai kebersihan selama menstruasi pada remaja putri di SMA Islam Al-Falah Kota Jambi.

Kata Kunci: kebersihan, menstruasi, remaja putri

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan reproduksi perempuan yang buruk mencapai 33% dari jumlah total beban penyakit yang diderita para perempuan yang ada di dunia dimana salah satunya termasuk masalah keputihan, data diatas didapatkan berdasarkan data *World Health Organization* (WHO). Disebutkan wanita mengalami keputihan di dunia sebanyak 75%, sedangkan wanita Eropa yang mengalami masalah keputihan sebanyak 25%. Data diatas menyimpulkan bahwa masalah keputihan pada wanita di dunia, Eropa dan di Indonesia dikatakan cukup tinggi (Phonna, R. et al, 2017).

Fase berkembang antara masa anak dengan masa dewasa adalah masa remaja. Masa remaja termasuk masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa dimana remaja sedang mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Masa remaja ialah masa cepatnya pertumbuhan dengan perubahan dramatis dalam ukuran dan proporsi tubuh. Cepat dan besarnya perkembangan remaja tersebut mengikuti tahap setelah melewati masa pertumbuhan bayi dan anak-anak (Kelly, T, 2007).

Salah satu yang sangat ditekankan bagi perempuan yang tengah mengalami menstruasi adalah pemeliharaan kebersihan diri.⁴ Menjaga kesehatan organ reproduksi berawal dari menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan vagina yang bertujuan agar vagina tetap bersih, normal, sehat dan terhindar dari kemungkinan muncul adanya penyakit termasuk keputihan. Untuk menjaga kebersihan dan kesehatan, idealnya penggunaan pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 4 sampai 5 kali sehari atau setiap 4 jam sekali, apalagi jika sedang banyak-banyaknya. Setelah mandi atau buang air, vagina harus dikeringkan dengan tisu atau handuk agar tidak lembab. Selain itu pemakaian celana dalam hendaknya bahan yang terbuat dari yang mudah menyerap keringat (Phonna, R. et al, 2017).

Kebiasaan menjaga kebersihan, termasuk kebersihan organ-organ seksual atau reproduksi merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim terbuka sehingga sangat mudah terkena infeksi. Perawatan kesehatan dan kebersihan adalah hal yang banyak dibicarakan dalam masyarakat. Biasanya hal ini diajarkan oleh orang tua kita sejak kita masih kecil. Tetapi, karena orang tua seringkali tidak merasa nyaman membicarakan masalah seksual, biasanya masalah kesehatan dan kebersihan yang dibicarakan hanya menyangkut hal yang umum saja sedangkan urusan kesehatan organ seksual jarang kita dapatkan dari mereka.⁴ Lebih dari 90% anak perempuan percaya kepada orang tua dan guru sebagai sumber informasi. Karenanya, penting bagi guru dan orang tua untuk memahami informasi mengenai menstruasi dan dapat mengomunikasikannya pada anak perempuan. Hal ini untuk mengurangi kecemasan anak perempuan dan menyiapkan mereka menghadapi menstruasi dengan baik.

Penyuluhan adalah bentuk usaha pendidikan non-formal kepada individu atau kelompok masyarakat yang dilakukan secara sistematis, terencana dan terarah dalam usaha perubahan perilaku yang berkelanjutan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan dan perbaikan kesejahteraan. Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan terarah dengan peran serta aktif individu, kelompok, atau masyarakat untuk memecahkan masalah dengan memperhitungkan *factor* sosial, ekonomi, dan budaya setempat.

Remaja putri sering memiliki keluhan nyeri saat menstruasi. Nyeri haid yang dirasakan saat menstruasi membuat para remaja merasakan ketidaknyamanan. Dengan adanya ketidaknyamanan yang dirasakan para remaja akan mengurangi produktifitas remaja untuk melakukan sesuatu, sehingga menghambat remaja tersebut. Oleh karena itu perlu untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya dan bagaimana cara menjaga kebersihan selama menstruasi selama menstruasi.

METODE

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada bulan Maret – Agustus 2021 di SMA Islam Al-Falah Kota Jambi. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

Kegiatan awal/persiapan

Mengkaji dan menganalisis data, mengidentifikasi masalah, menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat, menyusun SAP dan materi serta mendesain *leaflet* kebersihan genitalia selama menstruasi untuk disampaikan kepada sasaran, menyiapkan

lembar *pre-test* dan *post-test* tentang kebersihan genitalia selama menstruasi, mengurus izin lokasi pengabdian kepada masyarakat

Pelaksanaan kegiatan

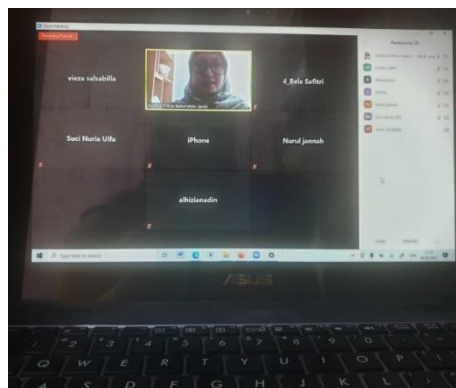
Perkenalan antara tim pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran, penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dalam melibatkan sasaran, memberikan lembar *pre-test*, melaksanakan *peer-education* meliputi memberikan materi tentang kebersihan genitalia selama menstruasi menggunakan *leaflet*, memberikan lembar *post-test*, penutupan

Penyusunan laporan dan publish jurnal pengabmas

Merumuskan hasil pengabdian kepada masyarakat, mengumpulkan dokumentasi dan lampiran yang mendukung (daftar hadir, foto-foto, dan surat-surat), membuat jurnal pengabmas dan melakukan *publish* jurnal, menyerahkan laporan kepada tim PPPM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar remaja putri mengetahui tentang menjaga kebersihan selama menstruasi pada remaja putri. Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan pendidikan kesehatan kepada remaja putri mengenai manfaat menjaga kebersihan selama menstruasi pada remaja putri. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 30 menit secara daring menggunakan zoom meeting dan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat antusias yang baik dari peserta, maupun sekolah. Kegiatannya adalah melakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang manfaat menjaga kebersihan selama menstruasi pada remaja putri meliputi pengertian, manfaat, cara melakukan, kelemahan. siswi cukup memahami dan sangat antusias dalam kegiatan ini, terbukti beberapa siswi bertanya khususnya tentang manfaat menjaga kebersihan selama menstruasi pada remaja putri.



Gambar 1. Proses tanya jawab saat penyuluhan

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014. Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-20 tahun dan belum menikah (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai pertualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Sifat dan perilaku resiko pada remaja tersebut memerlukan ketersediaan pelayanan

kesehatan peduli remaja yang dapat memenuhi kebutuhan kesehatan remaja termasuk pelayanan untuk kesehatan reproduksi (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Menarke adalah istilah yang digunakan pada waktu pertama kali anak perempuan mengalami menstruasi. Biasanya anak perempuan mengalaminya pada masa pubertas atau masa remaja, umumnya antara umur 10 sampai 15 tahun. Namun, situasi setiap anak perempuan berbeda-beda, ada yang mengalami menstruasi lebih cepat, ada pula yang lebih lambat. Perempuan mengalami menstruasi karena ia memiliki sistem reproduksi yang terdiri atas indung telur, sel telur, tuba fallopi, rahim, serviks (leher rahim), dan vagina. Ketika perempuan memasuki masa pubertas, yakni sekitar usia 10-15 tahun, organ-organ ini mulai siap untuk sebuah proses kehamilan apabila mengalami pembuahan. Mula-mula, hormon estrogen pada tubuh perempuan akan meningkat dan membuat lapisan rahim tumbuh dan menebal (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Lapisan dinding rahim adalah tempat tertanamnya embrio atau calon janin (bayi) jika kehamilan terjadi. Pada saat bersamaan ketika lapisan dinding rahim tumbuh, sel telur di salah satu indung telur (*ovarium*) mulai matang. Setelah matang, sel telur akan meninggalkan ovarium dan menuju rahim melalui tuba fallopi. Jika sel telur ini dibuahi oleh sel sperma pria dan menempel pada dinding rahim, seorang perempuan akan hamil. Namun jika sel telur yang sudah matang ini tidak dibuahi, ia akan pecah, kemudian luruh bersama lapisan dinding rahim yang tadinya menebal dan menjadi tempat berkumpulnya darah. Pada saat peluruhan ini, darah dan lapisan dinding rahim bersama sel telur yang tidak dibuahi akan keluar dari tubuh melalui leher rahim kemudian vagina. Proses inilah yang disebut menstruasi. Karena berhubungan dengan siklus reproduksi perempuan, maka menstruasi merupakan hal yang normal dan bukan penyakit. Ini menandakan kondisi perempuan yang sehat dan tumbuh berkembang. Di Indonesia, menstruasi dikenal dengan berbagai sebutan haid, mens dan datang bulan.

Kebiasaan menjaga kebersihan terutama pada bagian reproduksi merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan. Dimana pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim terbuka sehingga sangat mudah terkena infeksi. Personal hygiene pada saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara mengganti pembalut setiap 2 jam sekali atau 3 sampai 4 kali dalam sehari. Pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus di ganti sesering mungkin bila sudah penuh darah menstruasi agar terhindar dari infeksi (Phonna, R. et al, 2017).

Kebersihan menstruasi yang buruk merupakan faktor risiko terjadi infeksi saluran reproduksi. Di kelompok komunitas, banyak remaja perempuan melakukan praktik-praktik berbahaya yaitu menggunakan bahan-bahan yang tidak bersih, menggunakan pembalut dengan daya serap tinggi, sering mencuci vagina, dan kurangnya cuci tangan. Produk yang sudah umum banyak digunakan termasuk pelembab vagina / alat kelamin, krim anti gatal, tisu feminin, pencuci, supositoria, semprotan, bedak, dan waxing dan mencukur rambut kemaluan mengakibatkan peluang tiga kali lebih tinggi untuk kejadian yang merugikan kesehatan reproduksi (Kumar Shah, S. et al, 2019).

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat khususnya remaja putri di SMA Islam Al-Falah Kota Jambi yang dilakukan oleh dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturahim Jambi berjalan dengan baik. Siswi yang hadir antusias dalam mendengarkan penyampaian materi yang diberikan melalui zoom dan bertanya apa yang mereka belum mengerti. Kegiatan ini memberikan pengalaman yang baik kepada siswi untuk menjaga kebersihan selama menstruasi pada remaja putri.

SARAN

Agar lebih sering mengikuti kegiatan yang memberikan pengetahuan bagi siswi dengan menghadiri penyuluhan kesehatan lainnya sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada STIKes Baiturrahim Jambi yang memberikan support dan memberikan pendanaan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Selain itu terima kasih pula kepada instansi tempat pelaksanaan atas kerjasamanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Phonna, R. et al. Upaya Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Efforts to Keep Cleaning when Menstruation Period in Adolescents. *Idea Nurs. J.* IX, (2017).
- Potter, P.A, P. A. . *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktek.* (EGC, 2005).
- Kelly, T. *Rahasia Alami Mengurangkan Sindrom Pramenstruasi.* (Erlangga, 2007).
- Natalina, R. & Sukriani, W. Perawatan Diri Selama Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Palangka Raya. *PengabdianMu J. Ilm. Pengabdi. Kpd. Masy.* 5, 168–172 (2020).
- Kementerian Kesehatan RI. *Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja 1–8 at* (2017).
- Kumar Shah, S. et al. Knowledge and Practice of Genital Health and Hygiene among Adolescent Girls of Lalitpur Metropolitan City, Nepal. *Am. J. Public Heal. Res.* 07, 151–156 (2019).