

Personal Hygiene pada saat Menstruasi

Nanda Wahyudi¹, Listautin², Dewi Riastawaty³

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia.

²Prodi Administrasi Rumah Sakit, STIKes Garuda Putih Jambi, Indonesia.

³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa, Indonesia.

¹E-mail: nandawahyudiapril@gmail.com

²E-mail: listautin59@gmail.com

³E-mail: riastawatydewi@gmail.com

Abstrak: *Personal hygiene* saat menstruasi perlu dilakukan dengan benar untuk mencegah resiko terkena infeksi pada organ reproduksi terutama bagi remaja perempuan. Dari hasil penelitian, 69,6% wanita memiliki perilaku positif dalam perawatan genitalia dan 31,01% perilaku negatif, dari presentase tersebut wanita yang tidak melakukan perilaku *personal hygiene* menstruasi dengan baik cenderung terkena infeksi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja santri putri Pondok Pesantren Ma'Had Al-Mubarak Al-Islami Litahfizil Qur'an Al-Karim mengenai *Personal hygiene* saat menstruasi. Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, *pretest-posttest* serta diskusi dan tanya jawab menggunakan video edukasi dengan media laptop, leaflet dan LCD. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendapat respon yang positif dari santri, terbukti dengan adanya antusias santri dalam memberikan pertanyaan. Berdasarkan proses evaluasi diketahui bahwa adanya peningkatan pengetahuan santri tentang *personal hygiene* saat menstruasi, hal ini dibuktikan dengan evaluasi pasca penyuluhan dimana 90% peserta dapat menjawab setiap pertanyaan *post-test* yang diberikan dengan benar. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini para santri dapat bersiap dalam menghadapi perubahan seksual, fisik dan psikis yang terjadi pada dirinya serta menjaga kesehatan organ reproduksinya secara baik salah satunya dengan cara melakukan *personal hygiene* pada saat menstruasi.

Kata Kunci: *Hygiene; Personal; Menstruasi*

Abstrack: *Personal hygiene during menstruation needs to be done properly to prevent the risk of infection in the reproductive organs, especially for teenage girls. From the results of the study, 69.6% of women had positive behavior in caring for genitalia and 31.01% had negative behavior. From this percentage, women who did not practice good menstrual personal hygiene tended to get infections. This community service activity aims to increase the knowledge of young female students at the Ma'Had Al-Mubarak Al-Islami Litahfizil Qur'an Al-Karim Islamic Boarding School regarding personal hygiene during menstruation. The methods used are lectures, demonstrations, pretest-posttest as well as discussions and questions and answers using educational videos with laptops, leaflets and LCD media. This community service activity received a positive response from the students, as evidenced by the enthusiasm of the students in asking questions. Based on the evaluation process, it was found that there was an increase in students' knowledge about personal hygiene during menstruation, this was proven by the post-counseling evaluation where 90% of participants were able to answer each post-test question given correctly. It is hoped that with this activity the students can be prepared to face the sexual, physical and psychological changes that occur to*

them and to maintain the health of their reproductive organs properly, one of which is by carrying out personal hygiene during menstruation.

Keywords: Personal; Hygiene; Menstruation

1. Pendahuluan

Personal Hygiene pada saat menstruasi berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan spesifik wanita selama menstruasi. Studi sebelumnya di seluruh Asia dan Afrika menunjukkan banyak anak perempuan belum memiliki pendidikan formal dan informal tentang menstruasi dan praktik kebersihan organ reproduksi selama menstruasi. Di India, satu studi menemukan bahwa 86% anak perempuan merasa 'benar-benar tidak siap' untuk menstruasi pertama mereka, dan 64% mengalami pengalaman menarche yang menakutkan. Studi yang sama juga menunjukkan kesalahpahaman yang tersebar luas tentang fisiologi menstruasi tidak hanya di kalangan remaja, tetapi juga guru dan pekerja kesehatan (Kennedy et al., 2015).

Remaja putri menghadapi banyak hambatan untuk mendapatkan edukasi mengenai menstruasi karena banyak remaja putri yang menerima sedikit atau tidak sama sekali informasi mengenai pubertas, fisiologi menstruasi atau *personal hygiene* menstruasi. Akibatnya banyak remaja putri merasa tidak nyaman, tidak aman dan malu untuk mempersiapkan menstruasi mereka (Save the Children, 2011).

Personal hygiene dan manajemen menstruasi yang tidak higienis meningkatkan terjadinya infeksi saluran reproduksi dan gangguan inflamasi pada wanita. Menggunakan pembalut yang tidak bersih, terlalu sering mencuci areaewanitaan, dan jarang mencuci tangan dapat meningkatkan risiko infeksi. Pada banyak komunitas, praktik-praktik berbahaya ini sering terjadi pada remaja perempuan (Fehintola et al., 2017). Kesalahpahaman, pemikiran yang tabu dan stigma seputar menstruasi juga dikaitkan dengan konsekuensi sosial dan kesehatan yang negatif. Di seluruh Asia dan Afrika dilaporkan bahwa kepercayaan dan konotasi seksual menyulitkan orang lain untuk membicarakan menstruasi, sehingga akses untuk berdiskusi mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi sulit dilakukan (Kettaneh et al., 2014).

Pengetahuan remaja perempuan mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi masih sangat kurang, terutama mereka yang tinggal di daerah pedesaan atau daerah tertinggal. Fasilitas air, sanitasi, dan kebersihan juga sangat tidak memadai di banyak lingkungan sekolah mereka. Banyak remaja perempuan melaporkan di sekolah mereka kurang tersedianya toilet yang aman, pribadi dan bersih dengan fasilitas mencuci (termasuk air dan sabun) yang dapat mereka gunakan dengan nyaman saat menstruasi (Kennedy et al., 2015).

Seperti banyak negara Asia Tenggara, Indonesia memiliki populasi masyarakat usia muda dimana 45% dari 250 juta penduduknya berusia di bawah 25 tahun, dan hampir 1 berbanding 5 adalah remaja berusia 10-19 tahun. Dua puluh empat juta remaja perempuan memiliki atau akan segera mencapai menarche, dengan usia rata-rata saat menstruasi pertama 13 tahun. Data menunjukkan bahwa banyak remaja perempuan yang tidak siap untuk masa transisi (pubertas) ini: seperempat dari populasi mereka belum pernah berdiskusi mengenai menstruasi dengan siapa pun sebelum menstruasi pertama dan 17% tidak menyadari bahwa menstruasi adalah tanda fisik pubertas.

Pengetahuan mengenai menstruasi, perubahan fisik selama pubertas dan *personal hygiene* pada saat menstruasi perlu diberikan kepada remaja perempuan untuk mempersiapkan fisik dan psikologis mereka dalam menghadapi transisi pubertas serta mencegah terjadinya masalah infeksi organ reproduksi (Kennedy et al., 2015)

Personal hygiene merupakan tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik maupun psikis (Isro'in & Andarmoyo, 2012). Kesehatan reproduksi remaja yaitu kondisi sehat yang menyangkut sistem reproduksi yang dimiliki oleh remaja baik secara fisik, mental, emosional dan spiritual (Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional, 2012). Pada saat menstruasi pembuluh darah rahim yang terbuka sangat mudah terinfeksi. Oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk ke dalam pembuluh darah rahim dan dapat menimbulkan infeksi organ reproduksi wanita. Tujuan dari *personal hygiene* selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan wanita yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang (Gibson et al., 2019).

Untuk menjaga kebersihan organ reproduksi perlu dilakukan *personal hygiene* pada saat menstruasi dengan benar, karena jika tidak benar akan meningkatkan resiko terkena infeksi pada organ reproduksi. Dari hasil penelitian, 69% wanita memiliki perilaku positif dalam perawatan genitalia dan 31,01% berperilaku negatif, dari presentase tersebut yang tidak melakukan perilaku *personal hygiene* menstruasi cenderung terkena infeksi. Remaja perempuan yang kurang peduli kebersihan alat reproduksi akan mengakibatkan terganggunya keseimbangan pH, misalnya tingkat keasaman menurun, pertahanan alamiah juga akan turun, dan rentan mengalami infeksi misalnya vaginitis, keputihan maupun ISR (Infeksi Saluran Reproduksi). Angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di dunia adalah pada usia remaja (35%-42%) dan dewasa (27%-33%) (Kennedy et al., 2015).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja santri putri di Pondok Pesantren Ma'Had Al-Mubarak Al-Islami Litahfizil Qur'an Al-Karim mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi. Pengetahuan dan perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi yang baik dapat mencegah terkena infeksi organ reproduksi dan meningkatkan derajat kesehatan wanita.

2. Metode Penelitian

Metode dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dengan pendekatan ceramah, demonstrasi, diskusi dan tanya jawab pretest- dan post-test tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi. Media yang digunakan adalah LCD, laptop dan juga *soft file* ilustrasi gambar mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi. Waktu pelaksanaan yaitu Tanggal: 26 Juni 2019. Kegiatan ini dilakukan di Pondok Pesantren Ma'Had Al-Mubarak Al-Islami Litahfizil Qur'an Al-Karim. Subjek/partisipan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja santri putri kelas XI Pondok Pesantren Ma'Had Al-Mubarak Al-Islami Litahfizil Qur'an Al-Karim.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di aula asrama santri putri Pondok Pesantren Ma'Had Al-Mubarak Al-Islami Litahfizil Qur'an Al-Karim. Santri yang datang berjumlah 20 orang. Kegiatan ini menunjukkan respon yang positif dari guru maupun santri, terbukti dengan adanya antusias siswa dalam kegiatan penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media pembelajaran power point dan ilustrasi gambar yang mudah dipahami dan mempunyai daya tarik tersendiri sehingga para santri fokus ke penyuluhan.

Pada saat kegiatan berlangsung diselingi dengan memberikan *ice breaking* kepada santri untuk menumbuhkan rasa semangat untuk melanjutkan kegiatan penyuluhan dan memberikan umpan balik berupa pertanyaan yang dengan aktif diikuti oleh setiap santri. Sejumlah 5 pertanyaan dilontarkan dari peserta penyuluhan dan telah dijawab melalui proses diskusi yang aktif. Melalui media video yang diberikan, peserta sangat antusias dalam menyaksikan setiap informasi yang terkandung dalam video tersebut. Hasil *post-test* menunjukkan 90% santri putri dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Mengingat waktu yang diberikan hanya sampai 120 menit dari yang telah disediakan oleh pihak pesantren, untuk itu diperlukan bimbingan lanjutan dari pihak pesantren maupun orang tua untuk ikut dalam memberikan pendidikan kesehatan mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi.

3.2. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Pondok Pesantren Ma'Had Al-Mubarak Al-Islami Litahfizil Qur'an Al-Karim merupakan implementasi dari upaya peningkatan pengetahuan remaja putri dalam praktek *personal hygiene* pada saat menstruasi. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat membuat remaja putri terhindar dari infeksi organ reproduksinya. *Personal hygiene* saat menstruasi tidak hanya mengenai kebersihan diri selama menstruasi saja, namun juga mencakup faktor sistemik yang lebih luas yang menghubungkan menstruasi dengan kesehatan, kesejahteraan, kesetaraan gender, pendidikan, kesetaraan, pemberdayaan, dan hak. Faktor-faktor sistematis ini telah diringkas oleh UNESCO sebagai pengetahuan yang akurat dan tepat waktu, bahan yang tersedia, aman, dan terjangkau, profesional yang berpengetahuan dan nyaman, rujukan dan akses ke layanan kesehatan, fasilitas sanitasi dan pencucian, norma sosial yang positif, pembuangan yang aman dan higienis, serta peraturan-peraturan (Kettaneh et al., 2014).

Remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang mengenai *personal hygiene* yang baik saat menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Chandra-Mouli & Patel, 2017) menunjukkan bahwa Remaja putri seringkali kurang informasi dan tidak siap untuk menarche. Informasi mengenai menstrual hygiene terutama diperoleh dari ibu dan anggota keluarga perempuan lainnya yang belum tentu dilengkapi dengan baik untuk mengisi kesenjangan dalam pengetahuan anak perempuan. Rasa malu menyebabkan kesalahpahaman dan praktik tidak higienis selama menstruasi. Lebih tepatnya daripada mencari konsultasi medis, anak perempuan cenderung bolos sekolah, mengobati diri sendiri dan menahan diri dari interaksi sosial. Juga bermasalah adalah bahwa kerabat

dan guru sering tidak siap untuk menanggapi kebutuhan anak perempuan dalam menghadapi menstruasinya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Belayneh & Mekuriaw, 2019) dari total 791 remaja putri yang mengikuti penelitian ini, 68,3% memiliki pengetahuan menstruasi yang buruk. Sekitar 48,1% siswi sekolah menggunakan bahan penyerap, dan 69,5% membersihkan alat kelamin luar mereka. Umumnya, 60,3% dari perempuan memiliki praktik kebersihan menstruasi yang buruk. Sebagian besar remaja putri sekolah memiliki pengetahuan yang kurang tentang menstruasi dan higienitasnya praktik tidak benar. Ini menunjukkan kebutuhan untuk merancang program penciptaan kesadaran dan advokasi yang dapat diterima untuk meningkatkan pengetahuan dan mempromosikan praktik higienis yang aman bagi remaja putri sekolah selama menstruasi.

(Malhotra et al., 2016) menemukan bahwa di Uttar Pradesh, India, sekitar setengah dari anak perempuan tidak memiliki pengetahuan dan informasi tentang menstruasi dan kurang dari seperempat gadis mengikuti praktik kebersihan menstruasi yang benar. Sangat sedikit gadis yang saat ini menggunakan pembalut yang higienis di negara tersebut. Gadis-gadis menggunakan kain sebagai penyerap menstruasi dan tidak mengikuti praktik kebersihan menstruasi yang benar seperti menggunakan kain katun, cuci kain dengan sabun dan air setelah digunakan, keringkan di matahari, dan menyimpannya di tempat yang kering untuk menghindari infeksi. Temuan juga menyarankan bahwa hampir 50 persen anak perempuan tidak memiliki akses ke tempat terpisah untuk mandi atau mengganti pembalut menstruasi. Hal ini dapat mengakibatkan penularan infeksi antar gadis -gadis tersebut. Meskipun beberapa gadis memiliki yang terpisah ruang mandi, mereka tidak menggunakannya untuk mengganti penyerap.

Penelitian dari (Fehintola et al., 2017) menyimpulkan bahwa sebagian besar remaja tidak memperhatikan praktik kebersihan yang baik selama menstruasi meskipun pengetahuan tentang menstruasi relatif baik dan kebersihan menstruasi. Upaya harus dilakukan untuk memastikan bahwa remaja terdidik dengan baik tentang makna menstruasi, pentingnya praktik kebersihan yang baik di sekolah dan di rumah. Hal ini menunjukkan pendidikan kesehatan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi harus mendapat perhatian khusus dan harus terus dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para remaja agar terhindar dari infeksi organ reproduksinya.

4. Kesimpulan dan Saran

4.1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Pondok Pesantren Ma'Had Al-Mubarak Al-Islami Litahfizil Qur'an Al-Karim berjalan dengan baik. Santri remaja putri terlibat aktif dalam kegiatan, sehingga setiap kegiatan program kerja mendapat *feedback* dan antusias yang baik dari peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan kesempatan kepada tim pengabdian kepada masyarakat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dengan peserta pengabdian masyarakat. Peran tim pengabdian sebagai *agen of change* telah diaplikasikan melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini.

4.2. Saran

Tim pengabdian berharap program yang telah dilaksanakan ini dapat bermanfaat dan berkesinambungan meskipun kegiatan ini telah berakhir. Program yang telah praktikan laksanakan itu nantinya dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari oleh segenap peserta didik di Pondok Pesantren Ma'Had Al-Mubarak Al-Islami Litahfizil Qur'an Al-Karim.

Hasil evaluasi dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan yaitu diperlukan bimbingan lanjutan dari pihak pesantren maupun orang tua santri untuk ikut dalam memberikan pendidikan kesehatan mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi secara berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis berikan kepada Universitas Adiwangsa yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Pondok Pesantren Ma'Had Al-Mubarak Al-Islami Litahfizil Qur'an Al-Karim yang telah berkenan mengizinkan kami untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Terima kasih khususnya kepada para santri yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk dapat hadir dan menjadi partisipan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Referensi

- Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional. (2012). *Pengelolaan Bina Keluarga Remaja (BKR)*. 1-74.
- Belayneh, Z., & Mekuriaw, B. (2019). Knowledge and menstrual hygiene practice among adolescent school girls in southern Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7973-9>
- Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2017). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reproductive Health*, 14(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>
- Fehintola, F. O., Fehintola, A. O., Aremu, A. O., Idowu, A., Ogunlaja, O. A., & Ogunlaja, I. P. (2017). Assessment of knowledge, attitude and practice about menstruation and menstrual hygiene among secondary high school girls in Ogbomoso, Oyo state, Nigeria. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 6(5), 1726. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20171932>
- Gibson, L., Yamakoshi, B., Burgers, L., & Alleman, P. (2019). Menstrual Health and Hygiene. *Real Relief Website*, 93. <https://www.realreliefway.com/menstrual-health-and-hygiene%0Awww.unicef.org/wash%0Ahttps://www.unicef.org/wash/files/U-NICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf>
- Isro'in, L., & Andarmoyo, S. (2012). *Buku_Personal Hygiene.pdf* (p. 120). [http://eprints.umpo.ac.id/2039/1/Buku_Personal Hygiene.pdf](http://eprints.umpo.ac.id/2039/1/Buku_Personal%20Hygiene.pdf)

- Kennedy, E., Suriastini, W., Macintyre, A., Huggett, C., Wheen, R., Faiqoh, Rahma, A., & Inathsan, B. (2015). Menstrual Hygiene Management in Indonesia. *Burnet Institute*, 1-45.
- Kettaneh, A., Pulizzi, S., & Todesco, M. (2014). Puberty Education & Menstrual Hygiene Management. In *Unesco*.
- Malhotra, A., Coli, S., Coates, S., & Mosquera-Vasquez, M. (2016). Factors associated with knowledge, attitudes, and hygiene practices during menstruation among adolescent girls in Uttar Pradesh. *Waterlines*, 35(3), 277-305. <https://doi.org/10.3362/1756-3488.2016.021>
- Save the Children. (2011). *Operational Guidelines on Menstrual Hygiene Management- Save the Children*.