

**PENDIDIKAN KESEHATAN KEBERSIHAN MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI
SMAS BABUL MAGHFIRAH KABUPATEN ACEH BESAR**

*Health Education On Menstrual Hygiene Of Adolescent Girls At Smas Babul
Maghfirah Aceh Besar District*

Nuzulul Rahmi ¹⁾, Faradilla Safitri ²⁾

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

Email Corresponding author: nuzulul_r@uui.ac.id

Abstrak

Masa remaja memiliki fase tumbuh kembang dimasak anak-anak ke dewasa yang mana seorang individu akan lebih sering mengalami perubahan dari aspek biologis, psikologis maupun sosialnya. erubahnya fisik lebih sering nampak saat seorang remaja mulai masuk usia 9-15 tahun, di usianya ini remaja bukan semata-mata tumbuh menjadi tinggi ataupun besar saja, ada terdapat beberapa hal yang berubah dari aspek fisik misalnya menstruasi yang dialami oleh Wanita. Ketika mengabaikan kebersihan ketika menstruasi dapat menimbulkan persoalan medis reproduksi, seperti saluran reproduksi yang terinfeksi, saluran kemih yang terinfeksi, infeksi jamur, bahkan meningkatnya resiko kanker serviks. Tujuan pendidikan kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para remaja putri mengenai kebersihan diri pada masa menstruasi . Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan 17 Juni 2023 di SMAS Babul Maghfirah Kabuapten Aceh Besar dengan peserta siswi kelas I, II dan III yang hadir pada hari kegiatan penyuluhan. Kegiatan pendidikan kesehatan ini melibatkan peran aktif mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, remaja putri merasa pengetahuannya menjadi lebih bertambah mengenai kebersihan diri pada masa menstruasi dan akan menerapkan perilaku tersebut.

Kata kunci : pendidikan kesehatan, kebersihan menstruasi, remaja

Abstract

Adolescence has a phase of growth and development from childhood to adulthood where an individual will more often experience changes from biological, psychological and social aspects. Physical changes are more often seen when a teenager starts to enter the age of 9-15 years, at this age adolescents not only grow tall or big, there are several things that change from physical aspects such as menstruation experienced by women. When ignoring hygiene during menstruation can cause reproductive medical problems, such as infected reproductive tract, infected urinary tract, fungal infections, and even increased risk of cervical cancer. The purpose of this health education is to increase the knowledge and awareness of adolescent girls about personal hygiene during menstruation. The implementation of this counseling activity was carried out on June 17, 2023 at Babul Maghfirah High School, Aceh Besar Regency with participants from class I, II and III students who were present on the day of the counseling activity. This health education activity involves the active role of students of the Faculty of Health Sciences, Ubudiyah University of Indonesia. After health education, adolescent girls feel that their knowledge has increased about personal hygiene during menstruation and will apply this behavior.

Keywords: health education, menstrual hygiene, adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana remaja mengalami masa pubertas dan pematangan seksual dengan cepat karena perubahan hormonal yang mempercepat pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun sekunder (Sharma, 2013). Masa remaja merupakan tahap kehidupan dimana orang mencapai proses kematangan emosional, psikososial, dan seksual, yang ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi dan segala konsekuensinya. Perkembangan seksual masa remaja ditandai dengan menstruasi pada wanita dan mimpi basah pada pria (Yusuf, 2012).

Menurut Adika (2012), sistem reproduksi pada perempuan lebih sensitif terhadap suatu penyakit, bahkan fungsi dan kemampuan reproduksi wanita lebih banyak dihubungkan dengan keadaan suatu penyakit. Timbulnya penyakit di saluran reproduksi terjadi karena organ intim Perempuan terutama rahim mengandung banyak pembuluh darah ketika menstruasi sehingga berpeluang tinggi terjadi infeksi karena terpapar bakteri. Pemeliharaan kesehatan selama menstruasi dapat dilakukan melalui upaya perawatan kebersihan diri (hygiene personal) oleh perempuan. Perawatan diri yang bersih dan baik saat menstruasi diperlukan untuk menghindari munculnya gangguan serta penyakit pada organ reproduksi.

Menurut Fadilla dkk (2022), masalah keputihan, iritasi kulit genital alergi, infertilitas sekunder dan peradangan pada saluran kemih pada perempuan merupakan beberapa faktor resiko yang akan ditimbulkan sebagai dampak perawatan kebersihan diri yang buruk saat menstruasi. Masalah perawatan kebersihan diri saat menstruasi meliputi pemasangan pembalut yang tidak higienis dan salah, pemakaian pembalut kain berulang yang dikeringkan tetapi tidak menggunakan cahaya matahari langsung karena dilakukan di tempat tersembunyi serta pembalut yang digunakan dalam jangka yang lama.

Menurut P. Patmawati and S. Sumardi (2020) menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi perempuan bisa dilakukan sejak dini, gunakan air bersih untuk membersihkan vagina kemudian basuh dari arah depan ke belakang (dari arah vagina ke anus) untuk mencegah masuknya kotoran/bakteri yang berasal dari anus ke vagina serta mengganti pembalut tidak lebih dari 6 jam dan dilakukan sesering mungkin. Menurut Khotimah dkk (2021), perawatan diri saat haid bertujuan menjaga kebersihan dan kesehatan diri (health care) selama periode selama menstruasi.

Perilaku dan sikap remaja untuk menjaga kebersihannya saat PMS bisa dipengaruhi dengan Pendidikan kesehatan Menstrual Hygiene (PMH). Pengelolaan menstruasi dengan cara yang baik merupakan hak untuk perempuan. Dalam proses Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM), Wanita didorong untuk bisa memakai pembalut bersih dan diganti setiap 4 jam sekali selama menstruasi, memiliki wadah dan tempat untuk membuang bekas pembalut, toilet yang layak, sabun, air guna membersihkan dirinya dengan keadaan yang nyaman serta mendapatkan keamanan menurut WHO (2014).

Remaja perempuan juga semestinya memakai bahan pembalut bersih dan aman. Pada MKM juga harus memiliki keamanan serta kenyamanan akses guna membuang sampah pembalut setelah pakai menurut Sommer dkk (2015). Pada Penggunaan kain, dan menstrual cup didalam vagina juga dapat mendukung adanya pertumbuhan bakteri penyebab infeksi karena Ketika adanya kelembaban PH Vagina kurang asam hingga kemungkinan terjadi tumbuhnya jamur seperti candidiasis. Sementara membersihkan vagina dengan cairan bahan kimia juga bisa merusak keseimbangan flora normal vagina serta dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi menurut House dkk (2012).

METODE

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan 17 Juni 2023 di SMAS Babul Maghfirah Kabuapten Aceh Besar dengan peserta siswi kelas I, II dan III yang hadir pada hari kegiatan penyuluhan. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pemberian pendidikan Kesehatan berupa penyuluhan kepada siswi tentang kebersihan diri pada masa menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan topik pentingnya pemeriksaan payudara sendiri bagi siswi atau remaja. Ketua Pelaksana yaitu Nuzulul Rahmi, S.ST., M.Kes dan anggota Faradilla Safitri, S.ST., M.Kes serta melibatkan mahasiswi prodi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia.

Penyuluhan dipaparkan dengan media berupa laptop, infocus, powerpoint dan brosur kepada peserta remaja putri agar materi pendidikan kesehatan dapat diserap dengan baik oleh para peserta yang menjadi sasaran. Penyuluhan terbagi dalam beberapa bagian, yaitu sesi pemberian materi, sesi tanya jawab, praktik sadari dan sesi evaluasi. Selain itu juga diadakan evaluasi dengan bentuk memberikan quis berisi pertanyaan dari pemateri dan mahasiswa untuk peserta agar menarik minat dan membangkitkan motivasi peserta.



Pembukaan Acara Penyuluhan dimulai pada jam 15.00 WIB, acara berlangsung 60 menit dengan serangkaian kegiatan, mulai dari pengenalan kampus Universitas Ubudiyah, pengenalan pemateri dan mahasiswi, melakukan presentasi tentang kebersihan pada masa

menstruasi dan terakhir dilanjutkan dengan evaluasi dan pemberian hadiah kepada peserta yang berhasil menjawab pertanyaan dari pemateri dan mahasiswa.



KESIMPULAN

Pendidikan Kesehatan Pelaksanaan ini dilakukan 17 Juni 2023 di SMAS Babul Maghfirah Kabuapten Aceh Besar dengan peserta siswi kelas I, II dan III yang hadir pada hari kegiatan penyuluhan dan dilaksanakan dengan melibatkan peran serta mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia. Pendidikan Kesehatan dipaparkan dengan media berupa laptop, infocus, powerpoint dan brosur kepada peserta agar materi pendidikan kesehatan dapat diserap dengan baik oleh para peserta.

REFERENSI

- A. Adika, (2013). Self care practices of menstrual hygiene among adolescents school Amassoma Community, Bayelsa State," International Journal of Nursing and Midwifery, vol. 5, no. 5.
- House S, Mahon T, Cavill S. (2012). Menstrual hygiene matters hygiene around the world. UKaid. 1(1).
- Organization WH. (2014). WHO recommendations for augmentation of labour. World Health Organization.
- Sommer M, Sutherland C, Chandra-Mouli V. (2015). Putting menarche and girls into the

global population health. agenda. Reprod Health 12(1).

- P. Patmawati and S. Sumardi. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Hygiene Perseorangan Santri Di Pondok Pesantren,” Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, vol. 9, no. 2.
- H. Khotimah, S. A. Andayani, and R. Maulidah, (2021). Pengalaman Personal Hygiene Pada Santri Putra Dengan Penyakit Scabies Di Pondok Pesantren Darullughah Wal Karomah Sidomukti Kraksaan Probolinggo. Jurnal Keperawatan Profesional, vol. 9, no. 1.
- Sharma, N., et al. (2013). A Cross ectional Study Of Knowledge, Attitude And Practices Of Menstrual Hygiene Among Medical Students In North India., The Journal of Phytopharmacology, 2(5).
- Fadilla, U. R, Hidayah N.A, Husen, Fajar. 2022. Edukasi Peningkatan Kebersihan Diri Santriwati Saat Menstruasi Di Pesantren Miftahul Huda Putri. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMI) Vol. 2, No. 4.
- Yusuf, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.