

EDUKASI HYGIENE MENSTRUASI UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DI MAS AL-HIDAYAH BANGKALAN

Selvia Nurul Qomari*¹, Rila Rindi Antina²

^{1,2} Program Studi kebidanan STIKES Ngudia Husada Madura Bangkalan

*e-mail: selviadp09@gmail.com

Abstract

Hygiene during menstruation is an individual's effort to maintain personal hygiene and health to avoid disease. Unfortunately, based on previous research, there are still many young women, especially those who do not have good knowledge about menstrual hygiene, one of which is the case at MAS Al-Hidayah Bangkalan. The low level of knowledge and menstrual hygiene skills among young women can be influenced by several factors, one of which is a lack of health education about menstrual hygiene.

This community service activity was carried out by providing education regarding menstrual hygiene to a number of 100 female students at MAS Al-Hidayah Bangkalan using leaflet media. The results of the activity showed that after providing the material, there was an increase in female students' knowledge regarding menstrual hygiene, there were 61% of female students who were recorded as being able to answer the questions in the questionnaire well and correctly.

Efforts to improve reproductive health in adolescents should continue to be intensified by providing other relevant materials and methods, especially those related to menstruation.

Keywords: education, hygiene, menstruation

Abstrak

Hygiene saat menstruasi merupakan usaha individu yang dilakukan untuk memelihara kebersihan serta kesehatan diri agar terhindar dari penyakit. Sayangnya berdasarkan penelitian sebelumnya, masih banyak ditemukan remaja putri terutama yang belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai hygiene menstruasi, salah satunya yang terjadi di MAS Al-Hidayah Bangkalan. Rendahnya pengetahuan dan keterampilan hygiene menstruasi pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh beberapa factor, salah satunya adalah kurangnya pendidikan kesehatan tentang hygiene menstruasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui pemberian edukasi mengenai hygiene menstruasi kepada sejumlah 100 siswi-siswi di MAS Al-Hidayah Bangkalan dengan menggunakan media leaflet. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah pemberian materi, terjadi peningkatan pengetahuan siswi mengenai hygiene menstruasi, terdapat 61% siswi yang tercatat dapat menjawab pertanyaan dalam kuesioner dengan baik dan benar.

Upaya peningkatan kesehatan reproduksi pada remaja hendaknya dapat terus digencarkan dengan pemberian materi dan metode-metode lain yang relevan terutama yang berkaitan dengan menstruasi.

Kata kunci: Edukasi, hygiene, menstruasi

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan salah satu tanda bahwa remaja putri mengalami pubertas. Menstruasi umumnya terjadi pada usia 9-16 tahun. Pada saat wanita mendapatkan periode menstruasinya, ia sangat rentan terkena infeksi jamur dan bakteri jika kebersihan genetalia dan praktik kebersihan saat menstruasi tidak

dilakukan dengan baik. Hygiene saat menstruasi merupakan usaha individu yang dilakukan untuk memelihara kebersihan serta kesehatan diri agar terhindar dari penyakit. (Saraswati, 2017)

Hygiene saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara mengganti pembalut setiap 4 jam sekali dalam sehari. Setelah mandi atau buang air, vagina dikeringkan dengan tissue dan handuk agar tidak lembab, serta menggunakan celana dalam terbuat dari bahan yang mudah menyerap keringat (Sinaga et al., 2017). Sayangnya berdasarkan penelitian, masih banyak ditemukan remaja putri terutama yang baru mendapati menarche yang belum memiliki pengetahuan mengenai hygiene menstruasi. Sebagian besar remaja masih mempraktikkan perilaku hygiene menstruasi dengan kurang baik dan benar. Hasil dari penelitian oleh (Kurniasih, 2022)) tentang determinan perilaku hygiene menstruasi remaja putri di Smpn 3 Sine, Kabupaten Ngawi menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu 37 (74%) orang memiliki perilaku hygiene menstruasi baik sementara 13 (26%) responden perilakunya kurang baik. Banyak responden dengan tingkat pengetahuan yang masih kurang yaitu 29 (58%) dan memiliki sikap negatif terhadap hygiene menstruasi yaitu 29 (58%).

Rendahnya pengetahuan dan keterampilan hygiene menstruasi pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain image tubuh, praktik sosial, status sosial ekonomi, pengetahuan, budaya, kebiasaan seseorang, kondisi fisik (Ping et al., 2020). Selain itu, kurangnya pendidikan kesehatan tentang hygiene menstruasi juga merupakan factor risiko rendahnya perilaku hygiene menstruasi pada remaja putri yang dapat berdampak terhadap reaksi individual pada saat menstruasi pertama.

Pengetahuan individu tentang hygiene saat menstruasi sangat penting untuk dimiliki oleh remaja sebab hal tersebut akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan reproduksinya selama menstruasi. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh (Susanti & Lutfiyati, 2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan remaja putri dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Pengetahuan yang baik yang dimiliki oleh responden dalam penelitian ini dapat membuat perilaku responden dalam personal hygienesaat menstruasi menjadi positif atau baik.

Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya-upaya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi selama menstruasi. Upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan tersebut dapat dilakukan dengan edukasi atau pendidikan kesehatan mengenai hygiene menstruasi perawatan organ reproduksi.

2. METODE

Metode kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

a. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah siswi di MAS Al-Hidayah Bangkalan

b. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penerapan ipteks kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode sebagai berikut:

- 1) Melakukan pendekatan, menjalin kerja sama dan perizinan dengan MTS Al-Hidayah
- 2) Melakukan persamaan persepsi dengan Kepala Sekolah dan wali kelas, untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat termasuk untuk menentukan jadwal pelaksanaan
- 3) Melakukan persiapan materi, alat dan bahan yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian masyarakat seperti lembar kuesioner, materi, leaflet atau booklet.
- 4) Pada saat pelaksanaan, dilakukan kegiatan sebagai berikut :
 - Pengisian Kuesioner
Pengisian kuesioner ini bertujuan untuk mengkaji dan menilai pengetahuan serta keterampilan siswi dalam hygiene menstruasi. Pengisian kuesioner pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian materi.
 - Penyampaian Materi Tentang Hygiene Menstruasi
Pemberian informasi mengenai hygiene menstruasi yang baik yang benar dengan media power point dan leaflet yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi mengenai hygiene menstruasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di MAS A-Hidayah Bangkalan dengan melibatkan >100 siswi dari tingkat 1, 2, dan 3 pada tanggal 24 Juli 2023.

Kegiatan diawali dengan pembagian kuesioner mengenai hygiene menstruasi. Pada tahap ini, peserta diminta untuk mengisi kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai pengetahuan hygiene menstruasi, dan 12 pertanyaan tentang perilaku hygiene menstruasi. Pada proses pengisian kuesioner, siswi didampingi dan diarahkan oleh tim untuk meningkatkan pemahaman dan meminimalisir kesalahan.



Gambar 1 Proses pengisian kuesioner

Tahap berikutnya setelah pengisian kuesioner selesai, tim menyampaikan materi mengenai hygiene menstruasi melalui media leaflet. Beberapa sub materi yang disampaikan antara lain mengenai :

- 1) Pentingnya hygiene menstruasi
- 2) Langkah-langkah hygiene menstruasi
- 3) Tips sehat dan buger selama menstruasi
- 4) Penggunaan ramuan herbal untuk kesehatan reproduksi remaja



Gambar 2. Leaflet Edukasi Hygiene Menstruasi



Gambar 3. Pemberian edukasi mengenai hygiene menstruasi

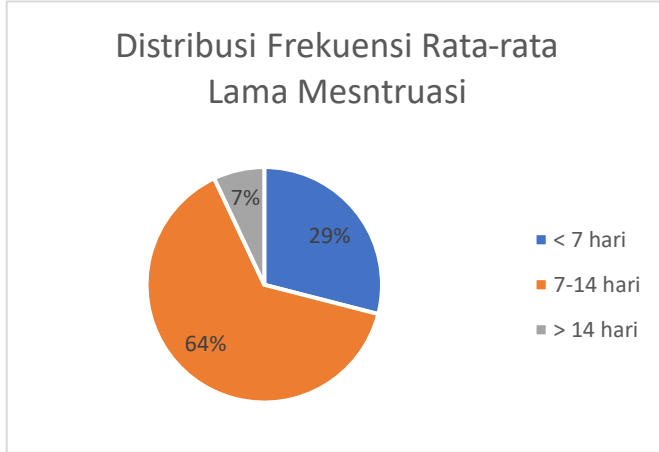


Gambar 4. Pemberian materi mengenai pemanfaatan tanaman herbal untuk kesehatan reproduksi

b. Hasil

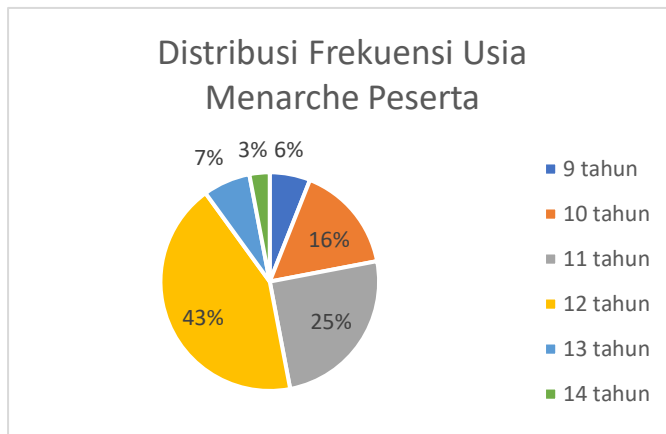
Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner pada kegiatan pengabdian masyarakat, diperoleh hasil sebagai berikut :

Gambar 1 Distribusi Peserta Kegiatan Berdasarkan Usia



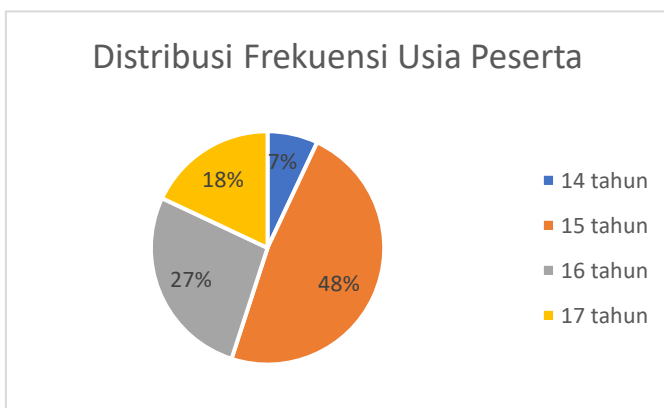
Berdasarkan gambar 1 di samping, diketahui bahwa sebagian besar peserta merupakan remaja berusia 15 tahun (48%)

Gambar 2 Distribusi Peserta Kegiatan Berdasarkan Usia Menarche



Berdasarkan gambar 2 di samping, diketahui bahwa sebagian besar peserta mendapatkan menstruasi pertamanya pada usia 12 tahun yaitu sebesar 43%.

Gambar 3 Distribusi Frekuensi Peserta Kegiatan Berdasarkan Rata-rata lama menstruasi



Berdasarkan gambar 3 di samping, diketahui bahwa sebagian besar rata-rata lama menstruasi peserta adalah 7-14 hari (64%).

c. Data Khusus

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Peserta Tentang Hygiene Menstruasi

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	f	Persentase (%)	f	Persentase (%)
Baik	25	25	61	61
Cukup	48	48	28	28
Kurang	27	27	11	11
Total	100	100	100	100

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar siswi MAS Al-Hidayah sebelum diberikan materi mengenai hygiene menstruasi memiliki pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 48%, sedangkan setelah pemberian materi mengalami peningkatan menjadi berpengetahuan baik (61%). Setelah pemberian materi mengenai hygiene menstruasi, rata-rata siswi MAS Al-Hidayah yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sudah menjawab lebih dari 7 pertanyaan dengan benar. Beberapa pertanyaan yang diberikan terkait dengan pengertian menstruasi, lama menstruasi normal, serta pengetahuan tentang cara menjaga hygiene pada saat menstruasi. Namun, pada kegiatan ini juga masih didapatkan ada 11 siswi yang memiliki pengetahuan kurang tentang hygiene menstruasi. Berdasarkan analisis kuesioner pada siswi yang memiliki pengetahuan kurang, hanya 2 orang yang menjawab pertanyaan nomor 9 dengan benar tentang cara membersihkan alat genitalia, serta hanya ada 3 siswi yang menjawab soal nomor 3 dengan benar tentang waktu mengganti pembalut.

Pemberian materi mengenai gangguan reproduksi serta penggunaan tanaman obat tradisional sangat bermanfaat bagi wanita terutama dalam usia subur. Dari kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan serta perubahan perilaku menuju arah yang lebih positif terutama dalam hygiene menstruasi (Antina et al., 2023)

Secara keseluruhan, berikut merupakan hasil analisis kuesioner pengabdian masyarakat setelah edukasi mengenai hygiene menstruasi yang diberikan kepada siswi MAS Al-Hidayah.

No	Pertanyaan	Jumlah Benar
1.	Menstruasi adalah perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang	67
2.	Saat menstruasi, seorang wanita normalnya disarankan mengganti pembalut 1-2 kali sehari	70
3.	Saat menstruasi, seorang wanita disarankan mengganti pembalut setiap setelah buang air kecil	67
4.	Lama normal menstruasi adalah >15 hari	65
5.	Pembalut adalah bahan yang dapat digunakan untuk menampung darah menstruasi	86
6.	Saat menstruasi, seorang wanita disarankan mandi minimal 2x sehari	80

7.	Saat menstruasi, sebaiknya bahan celana dalam yang digunakan terbuat dari bahan katun	70
8.	Seorang wanita tidak perlu mencuci tangan sebelum memakai dan sesudah melepas pembalut	70
9.	Membersihkan alat genetalia yang benar adalah dari arah depan ke belakang	63
10.	Saat membersihkan genetalia harus menggunakan air mengalir	64

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa sebagian besar siswi MAS Al-Hidayah sudah dapat menjawab pertanyaan 5 dan 6 dengan baik yaitu mengenai pembalut dan frekuensi mandi yang disarankan saat menstruasi. Sebanyak 86% siswi sudah mengetahui bahwa bahan yang digunakan untuk menampung darah menstruasi disebut sebagai pembalut, dan sebanyak 74% siswi juga sudah mengetahui frekuensi mandi yang disarankan. Pada saat menstruasi, remaja putri hendaknya dapat menjaga kebersihan dirinya dengan mandi minimal 2 kali sehari. Hal ini sesuai yang disampaikan (Misniarti & Haryani, 2021) bahwa selama menstruasi remaja putri harus melaksanakan praktik hygiene seperti mandi 2 kali sehari.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Perilaku Hygiene Menstruasi

Perilaku	f	Persentase (%)
Baik	63	63
Cukup	27	27
Kurang	10	10
Total	100	100

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar siswi MAS Al-Hidayah memiliki perilaku yang baik tentang hygiene menstruasi (57%). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata siswi MAS Al-Hidayah yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sudah menjawab rata-rata “Ya” pada 8 pertanyaan tentang perilaku hygiene menstruasi. Sayangnya, juga masih ditemukan 10 siswi yang dengan perilaku yang kurang tentang hygiene menstruasi.

Secara keseluruhan, berikut merupakan hasil analisis kuesioner pengabdian masyarakat yang diberikan kepada siswi MAS Al-Hidayah.

No	Pertanyaan	Jumlah Benar
1.	Saya mengganti pembalut 4-5 kali sehari setelah mandi dan buang air kecil saat menstruasi.	67
2.	saya memakai pembalut yang berbahan lembut dan menyerap dengan baik saat menstruasi	71
3.	saya mandi minimal 2 x sehari ketika datang bulan dengan sabun mandi biasa/air hangat	81
4.	saya mencuci tangan sebelum memakai pembalut saat menstruasi	64
5.	Saya memakai celana dalam yang berbahan katun yang dapat menyerap keringat dan tidak ketat	85
6.	Saya membersihkan alat genetalia saya dari depan kebelakang saat menstruasi	74
7.	saya memakai air mengalir langsung untuk membersihkan alat genetalia saya	69
8.	Saya memakai sabun khusus kewanitaan untuk membersihkan alat genetalia saya saat menstruasi	70

9.	Saya mengeringkan alat genetalia terlebih dahulu sebelum memakai celana dalam atau pembalut	75
10.	Saya menggunakan sabun untuk membersihkan sisa darah menstruasi	64
11.	Saya memakai deodorant saat menstruasi untuk menghindari bau badan tidak sedap	83
12.	Saya mencuci rambut minimal dua hari sekali saat menstruasi	79

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa sebagian besar siswi MAS Al-Hidayah menunjukkan perilaku yang baik tentang hygiene menstruasi. Diketahui bahwa perilaku yang paling banyak dilakukan adalah memakai celana dalam berbahan katun agar menyerap keringat (85%), memakai deodoran saat menstruasi (83%), serta mandi minimal 2x sehari saat menstruasi dengan sabun mandi (81%).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang hygiene menstruasi yang benar. Sebelum pemberian materi, sebagian besar siswi MAS Al-Hidayah memiliki pengetahuan yang cukup tentang hygiene menstruasi, namun terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah siswi menerima materi dari pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Dilihat dari sisi perilaku hygiene menstruasi, berdasarkan hasil kegiatan diketahui bahwa sebagian besar siswi MAS Al-Hidayah sudah menerapkan perilaku yang baik tentang hygiene menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Antina, R. R., Qomari, S. N., & Vidayati, L. A. (2023). PEMANFAATAN TANAMAN OBAT DAN OBAT TRADISIONAL INDONESIA UNTUK PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN GANGGUAN REPRODUKSI WANITA. *JURNAL PARADIGMA (PEMBERDAYAAN & PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)*, 5(1), 61–69.
- Kurniasih, E. (2022). Determinan Perilaku Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMPN 3 Sine, Kabupaten Ngawi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:246355033>
- Misniarti, M., & Haryani, S. (2021). Studi Kualitatif Praktik Kesehatan Selama Menstruasi Pada Siswi MTS 01 Pondok Pesantren Darussalam. *JURNAL KEPERAWATAN RAFLESIA*, 3(1), 1–12.
- Ping, M. F., Natalia, E., & Antika, E. (2020). *Kesehatan reproduksi remaja putri*.
- Saraswati, D. E. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas VII Di Smp Muhammadiyah 9 Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 4(1), 1–7.
- Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(2), 166–172.