



Edukasi *Menstrual Hygiene* sebagai Upaya Preventif Gangguan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri

Ramadhani Anggi Wahyu Nurjanah ¹

Corresponding author: Ramadhani Anggi Wahyu Nurjanah
e-mail: rmdanggiw@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period that is vulnerable to reproductive health problems. One reason is about the cleanliness of the genital organs during menstruation. The right strategy to increase knowledge about menstrual hygiene is to provide health education. The purpose of this community service is as an effort to prevent reproductive health problems through increasing knowledge about menstrual hygiene in young women. **Methods:** Participants in this activity were given online education at zoom meetings through power point media and e-posters.

Results: The results of this educational activity for adolescents show that after being given education the knowledge of young women appears to increase, this can be seen from the majority of participants being able to answer the post test questions in the form of cases correctly.

Conclusion: The conclusion from this community service is that education using power point media and e-posters can influence young women's knowledge about menstrual hygiene so as to increase efforts to prevent reproductive organ disorders.

Keywords: Menstrual Hygiene, Health Education, Knowledge, Adolescent

¹ Kebidanan Sarjana Terapan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Jl. Ir Sutami No.36, Ketingan, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57126, Surakarta, Indonesia

PENDAHULUAN

Masa remaja yang merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, memiliki tanda pubertas perempuan dengan terjadinya menstruasi pertama (*menarche*) (Faj'ri dkk, 2022). Menstruasi yaitu perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai dengan pelepasan endometrium pada saat ovum tidak dibuahi (Koes Irianto, 2013). Saat menstruasi, terdapat darah dan keringat yang keluar pada area genital dapat menyebabkan daerah genital menjadi lembab. Oleh karena itu, para remaja putri harus pandai merawat organ reproduksi terutama dalam hal kebersihan saat menstruasi (*menstrual hygiene*) agar terhindar dari infeksi. (Prawirohardjo, 2009 dalam Nurhaeni, A. dkk, 2018)

Dilihat dari urgensinya, angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di dunia adalah pada masa remaja (35%-42%), kemudian dilanjutkan pada dewasa muda (27%-33%) (WHO, 2018). Di Indonesia sendiri, terdapat 15 dari 20 remaja putri pernah mengalami keputihan di setiap tahunnya. Padahal jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2022 sebanyak 65,82 juta jiwa atau sekitar 24% dari total penduduk di Indonesia (BPS Indonesia, 2022). Hal ini menggambarkan betapa banyaknya remaja yang mengalami gangguan kesehatan reproduksi. Kejadian ini dapat disebabkan karena iklim di Indonesia yang lembab dan panas, menyebabkan keasaman akan meningkat yang memudahkan pertumbuhan jamur. Faktor lain mengenai permasalahan pada remaja putri berdasarkan data statistik, di Indonesia tahun 2022 dari 43,3 juta jiwa remaja putri di Indonesia yang berusia 10-14 tahun mempunyai perilaku hygiene yang buruk (Riskesdas, 2018).

Jika dilihat dari fenomena tersebut, tampak bahwa masalah reproduksi remaja merupakan hal penting yang berdampak pada kesehatan sistem reproduksi remaja, untuk itu diperlukan upaya preventif dalam menghadapi masalah kesehatan reproduksi tersebut. Langkah preventif dapat dilakukan dengan *menstrual hygiene*.

Menstrual hygiene merupakan bagian dari *personal hygiene*. Kebersihan menstruasi merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi sebagai bagian dari rutinitas perawatan kebersihan diri dengan konsep bersih (WHO, 2018). Sehingga pada saat menstruasi, menjaga kebersihan organ reproduksi harus secara ekstra terutama pada bagian vagina. Karena saat menstruasi, organewanitaan sangat rentan terhadap bakteri atau infeksi seperti infeksi saluran kencing, saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit (Kemenkes RI, 2017).

Menstrual hygiene kemungkinan besar dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan remaja akan kebersihan diri yang menjadi bekal untuk remaja berperan dan berperilaku. (Nyamin dkk, 2022). Namun kenyataannya di lingkungan sekitar remaja, seringkali orangtua atau keluarga merasa tidak nyaman membicarakan masalah seksual dengan si anak, sehingga menyebabkan remaja perempuan kurang mendapatkan informasi cukup tentang *menstrual hygiene* (Handoyo, 2010 dalam Nurhaeni dkk, 2018). Padahal hal tersebut merupakan komponen penting dalam menentukan status kesehatan seseorang khususnya terhindar dari infeksi pada alat reproduksi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dilakukan edukasi mengenai *menstrual hygiene* pada remaja umum. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan tentang *menstrual hygiene* pada remaja yang menjadi dasar dalam upaya pencegahan gangguan organ reproduksi.

BAHAN DAN METODE

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang *menstrual hygiene*. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 29

November 2022 diikuti oleh remaja putri. Adapun subyek yang menjadi peserta pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja putri usia 10-19 tahun. Dan yang dengan sukarelawan mengikuti kegiatan ini yaitu sebanyak 12 orang sebagai kelompok sasaran pengabdian. Dimana sebelumnya telah dibagikan undangan via online melalui story instagram dan story whatsApp.

Materi pendidikan kesehatan dalam kegiatan ini adalah mengenai *menstrual hygiene*. Didalamnya mencakup pengertian, kiat-kiat, pentingnya *menstrual hygiene*, dan bahaya tidak melakukan *menstrual hygiene*.

Metode yang digunakan dalam kegiatan peningkatan pengetahuan tentang *menstrual hygiene* ini adalah penyuluhan, diskusi, dan tanya jawab dengan peserta. Media yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah zoom meeting, materi dalam media power point, dan e-poster. Evaluasi hasil pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan pemberian pretest dan posttest kepada kelompok sasaran. Sesuai tujuan dilaksanakannya pengabdian, evaluasi dilakukan dengan melihat peningkatan pengetahuan tentang *menstrual hygiene*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang *menstrual hygiene* diawali dengan persiapan materi, media edukasi, dan penyebaran undangan melalui fitur *story* di media sosial. Alokasi waktu yang tersedia adalah 45 menit, dengan rincian yaitu pengenalan, penjelasan tujuan kegiatan, pelaksanaan pretest dengan memberikan pertanyaan mengenai apa yang partisipan ketahui mengenai kebersihan diri saat menstruasi, sosialisasi *menstrual hygiene* melalui media zoom meeting, tanya jawab dengan peserta, diskusi, penyampaian kesimpulan, pelaksanaan posttest dengan memberi pertanyaan dalam bentuk kasus, dan penutup. Adapun pemberian materi penyuluhan menggunakan dua media terpilih yaitu power point dan e-poster. Penggunaan media power point yang merupakan program aplikasi komputer untuk presentasi, sangat banyak digunakan oleh kalangan perkantoran, pendidik, siswa, atau petugas kesehatan. Media lain yaitu menggunakan media e-poster yang merupakan bentuk sederhana, bertujuan untuk mempermudah dan mempercepat audiens menangkap pesan yang disajikan. Seperti yang dapat dilihat pada gambar 1 dan 2.



gambar 1. Poster *menstrual hygiene*

untuk mengatasi kendala tersebut adalah, pelibatan mitra untuk upaya edukasi *menstrual hygiene*, dan menyisipkan edukasi *menstrual hygiene* dalam kegiatan desa atau kegiatan remaja. Adapun perubahan aspek praktik *menstrual hygiene* pada remaja sangat memerlukan partisipasi aktif dari orang tua remaja. Agar para remaja lebih terpantau dalam praktik kebersihan dirinya.

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan mengenai *menstrual hygiene* pada remaja putri setelah mereka mengikuti kegiatan ini. Hal ini juga membuktikan bahwa perilaku *Menstrual hygiene* yang tepat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan remaja akan kebersihan diri, dimana hal tersebut menjadi pedoman untuk remaja dalam berperan dan berperilaku sehat dan bersih.

Harapannya, pada masa yang akan datang disarankan memperluas promosi adanya kegiatan penyuluhan melalui kegiatan secara tatap muka langsung dan menambah khalayak sasaran yaitu orang tua remaja. Hal ini dilakukan karena perbaikan perilaku membutuhkan peran orang tua untuk mendukung perilaku sehat remaja, sehingga pemberian edukasi dapat dipahami oleh remaja putri dengan maksimal.

Acknowledgments

Kami berterima kasih kepada reviewer atas komentar berharga mereka pada naskah ini.

REFERENSI

- Direktorat Statistik Demografi. (2022) *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur*. Diperoleh dari: https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1
- Elmayasari & Syahda S. (2020) Hubungan Pengetahuan dan Peran Orang Tua (Ibu) dengan perilaku personal Hygiene saat Menstruasi di SMPN 2 Ukui Kabupaten Pelalawan. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*. **4(1)**.
- Faj'ri R.A. Sunirah. & Wada F.H. (2022) Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene terhadap Perilaku Remaja saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*. **8(1)**.
- Kemendikbud RI. (2017) *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi bagi Guru dan Orang Tua*. Diperoleh dari: <https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2019-05/MHM%20Guidance%20for%20Teacher%20and%20Parents-PMRC-Recommendation.pdf>
- Kemendes RI. (2018) *Hasil Utama Riskesdas*. Diperoleh dari: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Kemendes RI. (2022) *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Diperoleh dari: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Nurhaeni A. Intansar C. & Sumarni. (2018) Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Slide Terhadap Pengetahuan Genital Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Man 2 Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*. **5(1)**.

Nyamin, Y. Sundah, I. & Sulistyowati, R. (2022) Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Puteri. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*. **10(2)**.

World Health Organization. (2018) *Adolescent Health*. Diperoleh dari :
http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/

Wulandari, E. (2022) Pemanfaatan Powerpoint Interaktif Sebagai Media Pembelajaran Dalam Hybrid Learning. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*. **1(2)**.