

EDUKASI TENTANG MENJAGA KEBERSIHAN SAAT MENSTRUASI DI SMP PUJA HANDAYANI

Atma Deviliawati¹, Dewi Sayati²

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang
email : atm_2vi@yahoo.co.id

Abstrak

Seksualitas dan kesehatan reproduksi merupakan bagian dari personalitas individu dan penting dalam menentukan status kesehatan secara umum (overall health) dan kualitas hidup (quality of life) individu. Prilaku manajemen kebersihan menstruasi adalah hal yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi. Kebersihan menstruasi merupakan isu kritis sebagai determinan status kesehatan remaja yang akan berpengaruh dalam kehidupan masa tua khususnya kesehatan organ reproduksi. Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara pemberian informasi melalui penyuluhan dengan metode ceramah, dan diskusi dengan peserta kegiatan siswi smp puja handayani sebanyak 25 peserta. Kegiatan dilakukan pada tanggal 26 Juli 2023, tempat kegiatan dilakukan di SMP Puja Handayani Palembang. Hasil evaluasi terjadi peningkatan pengetahuan tentang kebersihan saat menstruasi. Kesimpulan: ada peningkatan pengetahuan setelah diberi edukasi tentang kebersihan saat menstruasi serta siswi peserta kegiatan tampak antusias mengikuti kegiatan ataupun bertanya seputar kebersihan saat menstruasi.

Kata kunci: Edukasi, Kebersihan, Menstruasi

Abstract

Sexuality and reproductive health are part of an individual's personality and are important in determining an individual's overall health status and quality of life. Menstrual hygiene management behavior is related to actions to maintain health and cleanliness in the feminine area during menstruation. Menstrual hygiene is a critical issue as a determinant of adolescent health status, which will influence their life in old age, especially the health of their reproductive organs. The community service method is carried out by providing information through counseling using the lecture and discussion method with 25 female students from Puja Handayani Middle School participating in the activity. The activity was carried out on July 26, 2023 at Puja Handayani Middle School in Palembang. The evaluation results showed an increase in knowledge about hygiene during menstruation. Conclusion: There was an increase in knowledge after being given education about hygiene during menstruation, and the female students participating in the activity seemed enthusiastic about participating in the activity or asking questions about hygiene during menstruation

Keywords: Education, Hygiene, Menstruation

PENDAHULUAN

Sehat reproduksi dan seksual merupakan hak seorang individu, keluarga dan masyarakat tanpa memandang status ras, usia, gender, agama, orientasi seksual, ekonomi, dan sosial. Seksualitas dan kesehatan reproduksi merupakan bagian dari personalitas individu dan penting dalam menentukan status kesehatan secara umum (overall health) dan kualitas hidup (quality of life) individu (Apriyanti & Pratiwi, 2017). Pendekatan yang diterapkan dalam menguraikan ruang lingkup kesehatan reproduksi adalah pendekatan siklus hidup, yang berarti memperhatikan kehususan kebutuhan penanganan sistem reproduksi pada setiap fase kehidupan, serta kesinambungan antar-fase kehidupan tersebut. Dengan demikian, masalah kesehatan reproduksi pada setiap fase kehidupan dapat diperkirakan, yang bila tidak ditangani dengan baik dapat berakibat buruk pada masa kehidupan selanjutnya (Rohan & dkk, Buku Kesehatan Reproduksi. Pengenalan Penyakit Menular Reproduksi dan Pencegahan, 2017).

Salah satu dari fase kehidupan itu adalah tahap remaja. Menurut (Kusmiran, 2014) mengatakan, ketidakhahagiaan remaja lebih disebabkan masalah pribadi daripada lingkungannya. Jika remaja berhasil mengatasi masalah-masalah yang dihadapi dan kepercayaan pada kemampuannya mengatasi permasalahan tanpa bantuan orang dewasa, maka kebahagiaan akan semakin meningkat dan meletakkan tujuan sesuai dengan apa yang ia mampu capai. Termasuk juga permasalahan yang muncul pada saat remaja telah memasuki masa pubertas dan telah mengalami menstruasi. (Rohan & Siyoto, Buku Ajar Kesehatan Reproduksi, 2017).

Remaja yang telah mengalami menstruasi setiap bulan, tidak sepenuhnya paham mengenai masalah

menstruasi, seringkali masalah-masalah yang menyertai menstruasi dianggap sebagai sesuatu yang wajar, dan banyak anggapan-anggapan yang salah di masyarakat dan hal ini mempengaruhi pengetahuan remaja (Mulyaningsih & Kurniati, 2018). Pengetahuan remaja dalam kesehatan reproduksi salah satunya kebersihan diri saat menstruasi sangat diperlukan. Hasil penelitian (Pythagoras, 2015) mengatakan, kebersihan alat vital perlu sekali dilakukan karena ketika mengalami menstruasi pembuluh darah pada rahim lebih mudah untuk terinfeksi, maka dari itu, hygiene genitalia harus terus dijaga sebab bakteri begitu mudah untuk masuk serta sistem reproduksi terganggu.

Kebersihan menstruasi dikutip dari Sulaikha (2018) adalah perilaku yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerahewanitaan pada saat menstruasi, perilaku tersebut mencakup: menjaga kebersihan genitalia, seperti mencucinya dengan air bersih, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana dalam, sering mengganti pembalut, mandi dua kali sehari. Kebersihan menstruasi pada remaja merupakan isu kritis sebagai determinan status kesehatan remaja yang akan berpengaruh dalam kehidupan masa tua. (Bujawati & dkk, 2016).

Dikutip dari (Kemendikbud, 2017), dampak jika menstruasi tidak dikelola dengan baik yaitu berdampak bagi kesehatan jika tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi dan iritasi kulit, bagi pendidikan akan berdampak pada ketidakhadiran di sekolah, partisipasi sosial adanya adat budaya /larangan beraktifitas selama menstruasi dan lingkungan tidak adanya tempat membuang pembalut yang menyebabkan siswi membuang pembalut disembarang tempat atau dalam kloset yang akan menimbulkan penyumbatan.

Masa remaja adalah periode kritis dimana terjadinya perubahan baik perubahan pubertas, psikologis maupun perilaku. Masalah yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi disebabkan oleh kurangnya informasi, pemahaman remaja dan kesadaran diri. Kebersihan menstruasi merupakan salah satu komponen yang berperan penting dalam kesehatan remaja. Jutaan wanita di seluruh dunia mengalami saluran reproduksi infeksi, penyakit radang panggul, dan penyakit saluran kemih karena tidak menerapkan praktik kebersihan menstruasi yang baik. (Mira, 2023).

Penyuluhan adalah bentuk edukasi pendidikan non-formal kepada individu atau kelompok masyarakat yang dilakukan secara terencana dengan tujuan perubahan perilaku. Siswi SMP Puja Handayani Palembang merupakan remaja yang berusia antara usia 11 – 15 tahun yang menempuh pendidikan secara formal setiap hari disekolah serta. Adapun kegiatan sehari-hari belajar dan bermain bersama teman-teman disekolah. Permasalahan umum yang terjadi pada usia remaja yaitu perilaku abai mereka dalam menjaga kebersihan organ reproduksi. Seringkali karena kegiatan belajar dan bermain di sekolah menjadi lupa untuk mengganti pakaian dalam ketika basah setelah buang air kecil atau tidak mengganti pembalut di sekolah. Ketidaktahuan akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan organ reproduksi menjadi permasalahan. Seringkali mereka enggan bertanya karena malu serta masalah menstruasi masih dianggap tabu. Dampaknya, mereka tidak memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi terutama saat menstruasi. Karenanya dianggap penting melakukan penyuluhan/edukasi Kesehatan Reproduksi pada siswi SMP Puja Handayani. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 23 sampai 27 Mei tahun 2023 yang lalu dari 53 siswi masih ada yang berperilaku kurang baik terhadap kebersihan menstruasi sebanyak 23 siswi (43,4%), sedangkan siswi yang berpengetahuan baik masih ada yang berperilaku MKM kurang baik yaitu 13 siswi (32,5%) dan berdasarkan hasil sosialisasi tentang manajemen kebersihan saat menstruasi dari 30 responden yang mengikuti didapatkan pengetahuan tentang manajemen kebersihan saat menstruasi baik 30 responden (100%)

Tujuan dari edukasi tentang kebersihan saat menstruasi agar siswi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dalam menjaga kebersihan khususnya organ reproduksi saat menstruasi.

METODE

Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara pemberian edukasi melalui ceramah dan diskusi seputar menjaga kebersihan saat menstruasi. Kegiatan dilakukan pada 26 Juli 2023, tempat kegiatan dilakukan di SMP Puja Handayani Palembang. agar siswi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dalam menjaga kebersihan khususnya organ reproduksi saat menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan yang baik akan terbentuk jika tingkat kematangan dan perkembangan psiko fisik berjalan sesuai dengan fase. (Rukiyah, Trisiani, Handayani, & Armiyanti, 2022). Perilaku kesehatan

merupakan elemen yang paling penting bagi kesehatan dan keberadaan manusia, yang dipengaruhi oleh factor pengetahuan dan sikap tentang hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, enabling factor ketersediaan fasilitas kesehatan bagi masyarakat dan personal control merupakan kepercayaan yang dimiliki bahwa dirinya mampu mempengaruhi kejadian yang tidak diinginkan. (Simbolon, 2021). Hal yang terpenting dalam perilaku kesehatan adalah masalah pembentukan serta perubahan dari perilaku. Karena perubahan perilaku merupakan tujuan diadakannya pendidikan atau penyuluhan kesehatan. (Rukiyah, Trisiani, Handayani, & Armiyanti, 2022).

Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi sangat diperlukan oleh remaja. Remaja yang memiliki informasi dan pengetahuan yang benar maka remaja dapat mengambil manfaat. (Satriyandari, Fitriahadi, & Mufreni, 2020). Informasi seputar kebersihan saat menstruasi menjadi suatu hal yang penting yang disebut manajemen kebersihan menstruasi (MKM). MKM adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. (Helwiah & dkk, 2020).

Perubahan pada masa remaja khususnya pada masa pubertas yang dialami remaja khususnya remaja perempuan yang ditandai dengan datangnya mensruasi. Banyak wanita menganggap bahwa menstruasi adalah hal yang biasa padahal pada saat menstruasi kita dituntut untuk melakukan perawatan diri yang extra dibandingkan dengan hari biasa dengan melakukan perawatan berupa mengganti pembalut, perawatan rutin mandi, keramas dll, minum tablet Fe atau dengan mengkonsumsi sayuran hijau terutama sayur bayam. (Asrinah, Syarifah, & Suciyanti, 2011)

Kebersihan menstruasi dikatif dari (Sulaikha, 2018) adalah perilaku yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi, perilaku tersebut mencakup: menjaga kebersihan genetalia, seperti mencucinya dengan air bersih, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana dalam, sering mengganti pembalut, mandi dua kali sehari. Kebersihan menstruasi pada remaja merupakan isu kritis sebagai determinan status kesehatan remaja yang akan berpengaruh dalam kehidupan masa tua. (Bujawati & dkk, 2016).

Pengetahuan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi juga penting untuk laki-laki karena berdampak bagi meningkatnya pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi manusia, meningkatnya keterampilan pola pengasuhan orang

tua, dan mendorong kesetaraan gender. Laki-laki wajib melalui peran mereka sebagai suami, ayah, saudara, teman sekolah, guru, tokoh masyarakat, tokoh agama, dan penentu kebijakan sangat perlu memberikan dukungan kepada kebutuhan spesifik perempuan, yaitu dapat mengelola menstruasinya dengan bersih, aman dan nyaman. (Helwiah & dkk, 2020). Kementerian Kesehatan mengupayakan kebersihan menstruasi dengan memberlakukan tiga Usaha Kesehatan Sekolah (Trias UKS). Upaya tersebut dilakukan agar remaja yang baru mengalami menstruasi dapat memahami pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi. Pendidikan kesehatan merupakan upaya agar peserta didik berperilaku sehat. Hal itu dilakukan dengan cara persuasi, imbauan, dan memberi informasi. (Rokom, 2017).

Pengabdian masyarakat yang dilakukan (Purba, Fariningsih, Oktavia, & Safitri, 2021), didapatkan setelah dilakukan penyuluhan melalui presentasi materi dan video interaktif dan dilakukan post-test, didapatkan hasil post test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri mayoritas memiliki perubahan tingkat pengetahuan, dimana mayoritas responden tingkat pengetahuan baik sebanyak 25 orang (78,5%).

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Multazam, Muchlis, & Burhanuddin, 2022) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari mitra setelah adanya pelatihan.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi menjaga kebersihan saat menstruasi ada peningkatan pengetahuan setelah diberi edukasi serta semua siswi peserta kegiatan tampak antusias mengikuti kegiatan ataupun bertanya seputar kebersihan saat menstruasi.

SARAN

Kegiatan edukasi ini tentu saja ada kekurangan dalam pelaksanaannya masih ada beberapa siswi yang malu membicarakan hal-hal seputar organ reproduksi saat berdiskusi. Kegiatan seperti ini sebaiknya dilakukan secara rutin di sekolah-sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar dengan melibatkan pihak-pihak terkait sehingga anak-anak sudah mendapatkan informasi sejak dini mengenai kebersihan organ reproduksi, dan mereka tidak merasa malu untuk membicarakan mengenai permasalahan seputar kebersihan menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat STIK Bina Husada Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan. SMP Puja Handayani Palembang yang telah mempersiapkan tempat kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, & Pratiwi. (2017). Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan. Promosi dan Permasalahannya dalam Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Asrinah, Syarifah, J., & Suciyaniti. (2011). Menstruasi dan Permasalahannya. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Bujawati, & dkk. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Personal Hygiene Selama Menstruasi Pada Santriwati di Pesantren Babul Khaer Kabupaten Bulukumba Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal UIN ALAUDDIN*.
- Kemendikbud. (2017). Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua . Jakarta.
- Kusmiran. (2014). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Mira. (2023, Januari Senin). UNAIR NEWS. Retrieved Maret 2023, from Apa yang Mempengaruhi Prilaku Kebersihan Menstruasi Pada Remaja Fullday School: <https://unair.ac.id>
- Mulyaningsih, & Kurniati. (2018). Penyuluhan Tentang menstruasi dan Permasalahannya di MTs N Mojoagung Jombang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat kesehatan*.
- Helwiah, & dkk. (2020). Manajemen Kebersihan Menstruasi dan Pencegahan Perkawinan Anak. Jakarta Selatan: Pimpinan Pusat Muslimat Nu dan UNICEF.
- Multazam, M., Muchlis, N., & Burhanuddin. (2022). Persiapan Menghadapi Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja Putri bagi Guru Sekolah Dasar . *Community Development Journal*, 2053 - 2060.
- Purba, N. H., Fariningsih, E., Oktavia, L. D., & Safitri, M. (2021). Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 633-641.
- Pythagoras. (2015). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi . *Jurnal Promkes*
- Rohan, & dkk. (2017). Buku Kesehatan Reproduksi. Pengenalan Penyakit Menular Reproduksi dan Pencegahan. Jawa Timur: Inti medika.
- Rohan, & Siyoto. (2017). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rokom. (2017, 5 sabtu). Kemenkes Tekankan Manajemen Kebersihan Menstruasi Melalui UKS. Retrieved 9 Senin, 2023, from Kemenkes Tekankan Manajemen Kebersihan Menstruasi Melalui UKS: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20170526/2121021/kemenkes-tekanan-manajemen-kebersihan-menstruasi-melalui-uks/>
- Rukiyah, A. Y., Trisiani, D., Handayani, N., & Armiyanti. (2022). Program Keluarga Berencana Bagi Pasangan Usia Subur. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Satriyandari, Fitriahadi, & Mufreni. (2020). Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Uversitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Simbolon, P. (2021). Prilaku Kesehatan. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Sulaikha. (2018). Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja.