

EDUKASI PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI SMA MUHAMMADIYAH KOTA BANDA ACEH

Evi Kurniawati¹, Afriana², Nurul Husna³

^{1,2,3}Prodi Kebidanan Program Sarjana, STIKES Muhammadiyah Aceh
e-mail: viedhiya@gmail.com¹, afriana130417@gmail.com², husnanurul271186@gmail.com³

Abstrak

Bidan merupakan salah satu tenaga kesehatan merupakan mata rantai yang sangat penting, karena kedudukannya sebagai ujung tombak dalam upaya peningkatan sumber daya manusia. Sedangkan bidan dikomunitas merupakan seorang bidan yang dituntut mampu memberikan pelayanan yang bersifat individual maupun kelompok. Masalah personal hygiene saat menstruasi yang tidak dijaga dengan benar akan berisiko mengalami infeksi alat reproduksi, salah satunya keputihan. Keputihan yang tidak diatasi dapat menyebabkan masalah serius bagi perempuan seperti infertilitas (kemandulan), kehamilan ektopik (kehamilan diluar kandungan), radang panggul dan nyeri panggul kronis. Tujuan pengabdian ini untuk memberi edukasi tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri tahun 2025. Dengan sasaran remaja putri SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh, pada hari Rabu, 16 Juli 2025 di gedung serbaguna SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh. Berdasarkan survey awal yang didapatkan sebahagian besar remaja putri tidak mengerti cara menjaga organ reproduksinya dengan baik saat mentruasi Target yang ingin dicapai dari pengabdian ini yaitu pemahaman remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh.

Kata Kunci: Menstruasi, Remaja Putri, Personal Hygiene

Abstract

Midwives are a crucial link in the healthcare chain, spearheading efforts to improve human resources. Community midwives, on the other hand, are required to provide both individual and group services. Improper personal hygiene during menstruation can lead to reproductive tract infections, including vaginal discharge. Untreated vaginal discharge can lead to serious problems for women, such as infertility, ectopic pregnancy, pelvic inflammatory disease, and chronic pelvic pain. The purpose of this community service program is to provide education on personal hygiene during menstruation to adolescent girls by 2025. The event, targeting adolescent girls at Muhammadiyah High School in Banda Aceh, took place on Wednesday, July 16, 2025, at the multipurpose building of Muhammadiyah High School in Banda Aceh. Based on an initial survey, the majority of adolescent girls do not understand how to properly care for their reproductive organs during menstruation. The goal of this community service program is to improve adolescent girls' understanding of personal hygiene during menstruation at Muhammadiyah High School in Banda Aceh.

Keywords: Menstruation, Adolescent Girls, Personal Hygiene

PENDAHULUAN

Pada masa menstruasi terjadi perubahan-perubahan psikologis pada remaja diantaranya cemas terhadap menstruasi, mudah tersinggung atau marah, perubahan pola makan, serta malas melakukan aktivitas. Keadaan tersebut cenderung menimbulkan masalah kesehatan secara umum. Salah satunya diantara masalah kesehatan itu adalah ketika remaja mengalami menstruasi malas dalam memenuhi kebutuhan kebersihan dirinya sendiri, seperti mandi, menjaga kebersihan kulit kepala dan rambut serta seluruh tubuh, kuku kaki dan tangan, serta kebersihan genetalia. (Mubarak, 2016)

Organ genetalia sangat mudah terinfeksi ketika menstruasi karena kuman mudah masuk dan menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Penyebab utama penyakit infeksi saluran reproduksi yaitu, imunitas lemah (10%), perilaku kurang hygiene saat menstruasi (30%), dan lingkungan tidak bersih serta penggunaan pembalut yang kurang sehat saat mentruasi (50%). (Ramatika, 2016)

Sebagian besar dari 63 juta jiwa remaja di Indonesia rentan berperilaku tidak sehat, perilaku buruk dalam menjaga kebersihan pada saat menstruasi dapat menimbulkan ISR (infeksi saluran reproduksi), perempuan yang memiliki riwayat menstruasi infeksi saluran reproduksi mempunyai dampak buruk untuk masa depannya seperti kemandulan, kanker serviks, dan kehamilan diluar kandungan. (Rahayu 2016).

Personal hygiene saat menstruasi yang tidak dijaga dengan benar akan berisiko mengalami infeksi alat reproduksi, salah satunya keputihan. Keputihan yang tidak diatasi dapat menyebabkan masalah serius bagi perempuan seperti infertilitas (kemandulan), kehamilan ektopik (kehamilan diluar kandungan), radang panggul dan nyeri panggul kronis. Berdasarkan survey awal yang didapatkan sebahagian besar remaja putri tidak mengerti cara menjaga organ reproduksinya dengan baik saat menstruasi

Data di Provinsi Aceh Jumlah penduduk usia >15 tahun perempuan sebanyak 1.739.411 jiwa. Jumlah perempuan tersebut diperkirakan sebanyak 75% remaja mengalami keputihan. Di Kota Banda Aceh pada 2021 sebanyak 866.432 jiwa pernah mengalami keputihan. Tingginya angka keputihan disebabkan karena rendahnya personal hygiene pada wanita walaupun kondisi cuaca yang lembab yang menyebabkan bakteri dan jamur mudah tumbuh pada daerah kewanitaan (Dinkes Kota Banda Aceh 2021).

Jumlah keseluruhan siswi SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh yang belum mendapatkan pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi yaitu seluruh siswi SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh, jadi jumlah siswi yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah 23 orang. Berdasarkan Survei awal di SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh Kota Banda Aceh menunjukkan 6 dari 10 remaja putri mengalami keputihan dan kurang memahami pentingnya kebersihan organ reproduksi, bahkan saat menstruasi.

Setelah pengabdian melakukan survey, maka beberapa permasalahan yang dapat disimpulkan diantaranya adalah : Kurangnya pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh tahun 2025. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah : Dapat melakukan pengkajian dan pendataan, merumuskan masalah kebidanan komunitas tentang personal hygiene saat menstruasi yang ada di di SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh tahun 2025. Dapat melakukan penyuluhan tentang personal hygiene saat menstruasi di di SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh tahun 2025. Menjalin kemitraan dengan sekolah dalam upaya rencana tindak lanjut edukasi personal hygiene di SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh tahun 2025.

METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini diikuti oleh remaja putri SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh tahun 2025 sebanyak 23 orang Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan secara tatap muka pada hari Rabu, 16 Juli 2025, jam 08.00 s/d 12.30 WIB, di gedung serbaguna SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh. Narasumber dan fasilitator kegiatan terdiri atas para ahli yang telah memiliki pengalaman dalam melakukan sosialisasi tentang personal hygiene saat menstruasi yaitu Dosen STIKes Muhammadiyah Aceh dan TIM. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini telah terlaksana dengan baik sehingga menghasilkan keluaran (output-outcome) seperti terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh. Strategi kegiatan pengabdian pada masyarakat ini didesain untuk mewujudkan proses interaksi dinamis, menyenangkan, menyentuh penghayatan dan membangun kesadaran peserta. Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka. Beberapa strategi yang dikembangkan adalah : Ceramah interaktif, Diskusi, Problem solving, Feed back/ Evaluasi pre test-post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan Awal : Melakukan persiapan awal terkait pelaksanaan kegiatan, yaitu memberitahukan tentang informasi kegiatan pengabdian pada masyarakat melalui bapak kepala sekolah SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh. Pembukaan : Membuka acara diawali dengan pembacaan ayat suci al-quran dan kata sambutan. Menginformasikan kepada peserta kegiatan pengabdian pada masyarakat untuk mengisi Absensi kehadiran. Pemaparan data dan masalah : Berdasarkan data kebidanan maka terdapat beberapa masalah dalam kebidanan. yaitu diantaranya tentang Remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh tidak mengerti cara menjaga organ reproduksinya dengan baik saat menstruasi, belum pernah diberikan informasi mengenai personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh.



Gambar 1. Narasumber sedang menyampaikan edukasi



Gambar 2. Poto Bersama peserta

PEMBAHASAN

Dengan hasil pengkajian tersebut maka kami dapat mengambil kesimpulan bahwa, kurangnya pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi. Menurut asumsi peneliti, perilaku positif responden pada penelitian ini didasari oleh pengetahuan responden yang baik dan sikap yang baik pula. Jika menstruasi disertai dengan pengetahuan yang benar, remaja putri akan merespon menstruasi dengan hal-hal atau perilaku yang positif. Kurangnya pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi pada sebagian remaja putri mengindikasikan bahwa selayaknya para remaja putri memperoleh informasi tentang menstruasi.

Pengetahuan didefinisikan sebagai penganalan terhadap kenyataan, kebenaran, prinsip dan keindahan terhadap suatu objek. Pengetahuan merupakan hasil stimulasi informasi yang diperhatikan, dipahami dan diingat. Informasi dapat berasal dari berbagai bentuk termasuk pendidikan formal maupun non formal, percakapan, membaca, mendengar radio, menonton televisi dan dari pengalaman hidup lainnya (Pemiliana, 2019).

Menurut Notoatmodjo, pengetahuan dapat diperoleh baik dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain. Pengetahuan merupakan hasil tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yang terdiri dari indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan merupakan dominan yang sangat penting dalam terbentuknya tindakan seseorang jadi besar kecilnya pengetahuan yang dimiliki seseorang akan sangat berpengaruh pada tingkah lakunya.

Menurut Patricia (2015) personal hygiene menstruasi merupakan peningkatan kesehatan melalui implementasi tindakan hygiene yang dapat dilakukan saat menstruasi. Tujuan dari perawatan selama menstruasi untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesejahteraan.

Sikap adalah perasaan atau reaksi individu pada suatu objek, baik mendukung atau tidak mendukung (Putri & Setianingsih, 2016). Menurut Dita dan Fitri (2021), sikap menjadi salah satu faktor bagi individu untuk melakukan suatu perilaku.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitri dkk, (2019) yang menunjukkan bahwa hasil pengujian hipotesis dengan chi-square didapatkan p -value $0,04 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan personal hygiene saat menstruasi pada santriwati. Penelitian lainnya yang menunjukkan ada hubungan sikap dengan personal hygiene yaitu penelitian Lestariningsih (2015) di SMP Negeri 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah Tahun 2015 (p -value = 0,053) dengan nilai OR = 2,276, artinya responden yang bersifat positif berpeluang 2,276 kali melakukan personal hygiene dibanding responden yang bersifat negatif.

Sikap menjadi salah satu faktor predisposisi yang menjadi alasan untuk munculnya perilaku atau mempermudah perilaku kesehatan seseorang. Seseorang akan melakukan suatu perilaku jika orang tersebut memandang perilaku tersebut adalah positif dan berguna bagi dirinya, akan tetapi apabila individu tersebut adalah negatif dengan kata lain tidak bermanfaat atau bahkan merugikan, maka orang tersebut akan menolak untuk melakukan perilaku tersebut. Sikap yang baik pada responden didasari oleh pengetahuan yang baik pula.

Sikap yang masih buruk dengan personal hygiene menstruasi pada remaja putri dipengaruhi oleh respons yang diberikan dan tanggapannya masih acuh tak acuh sehingga untuk membahas tentang menstruasi dengan teman ataupun orang lain dan bahkan mengajak atau mempengaruhi untuk orang lain merespon masih kurang. Jadi, remaja putri diminta untuk mulai memperhatikan hal hal yang harus dilakukan saat dia menstruasi dari cara dia menyikapi gejala-gejala apabila tidak melakukan personal hygiene kurangnya pengetahuan juga bisa menyebabkan remaja tersebut tidak melakukan personal hygiene, kurangnya pengetahuan merupakan salah satu faktor kurangnya sikap pada remaja putri

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Seluruh peserta kegiatan menyatakan bahwa kegiatan edukasi personal hygiene saat menstruasi, melalui penyuluhan tatap muka ini berjalan lancar dan sangat bermanfaat. Diharapkan para peserta kegiatan mampu memahami tentang personal hygiene saat menstruasi sehingga dapat terjaga organ reproduksinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Acyeair. 2021. Hubungan Personal Hygiene Dengan Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMK Laning Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa dan Penelitian Keperawatan*. Volume 1 (3):387-392
- Ahmad. 2020. Kesehatan Reproduksi Remaja. Yogyakarta: Yayasan Kita Menulis
- Akbar. 2021. Teori Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Bakar. 2020. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika
- Dinas Kesehatan Provinsi. 2021. Jumlah remaja. profil Dinas Kesehatan Aceh (dikutip pada tanggal 2 Juli 2023).
- Depkes. 2018. Kesehatan Remaja. Jakarta: Salemba Medik
- Djaali. 2021. Metodologi Penelitian Kuantitatif. Jakarta. Bumi Aksara
- Harnani. 2019. Teori Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Hastuti. 2021. Psikologi Remaja. Yogyakarta. ANDI
- Komala. 2020. Hubungan Personal Hygiene dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri di Kelas X dan di SMAN 1 Lembar Lombok Barat NTB. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan*
- Kusmiran, E. (2018). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika
- MAN 2. Jumah Siswi. Laporan Tahunan. Kota Banda Aceh
- Maryam. 2021. Perempuan Dan Permasalahan Dalam Sistem Reproduksi. Jawa Barat. Media Sains Indonesia
- Mayasari. 2021. Kesehatan Reproduksi Wanita di Sepanjang Daur Kehidupan. Banda Aceh. Syiah Kuala University Press
- Meilan. 2019. Kesehatan Reproduksi Remaja. Malang: Wineka Media
- Nurasa. 2019. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene dengan media Audio Visual di SLB Bangun Harapan Yogyakarta. Skripsi
- Putri. 2022. Kesehatan Reproduksi Remaja. Padang. Global Eksekutif Teknologi
- Putri. 2021. Hubungan Perilaku Personal Hygiene dengan kejadian Keputihan pada Remaja Putri di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Kebidanan*. Volume 7 (1):1-8
- Puspitaningrum. 2022. Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta. PT Scifintech Andrew Wijaya

- SDKI. 2017. Kesehatan Reproduksi Remaja. (dikutip pada tanggal 3 Juli 2023).
- Suhaid. 2021. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta. Pradina Pustaka
- Suminar. 2022. Keputusan Pada Remaja. Yogyakarta. K-Media
- WHO. 2020. Kesehatan reproduksi. <https://who.int> (dikutip pada tanggal 2 Juli 2023).
- Yuliana. 2023. Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi. Kota Jambi. Sonpedia Publishing Indonesia.