

## PENYULUHAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE PADA SAAT MENSTRUASI DI SISWI SMP NEGERI 4 SUMBAWA TAHUN 2022

Yunita Lestari<sup>1</sup>, Has'ad Rahman Attamimi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKES Griya Husada Sumbawa

e-mail: <sup>1</sup>[yunitamudsand92@gmail.com](mailto:yunitamudsand92@gmail.com)

### Abstract

*Personal Hygiene Education is an activity of providing health education about efforts to maintain personal health, especially during menstruation. The education contains personal hygiene of the reproductive organs, providing knowledge on how to properly clean the reproductive organs during menstruation so that they can behave in a Clean and Healthy Life (PHBS). Poor personal hygiene during menstruation can be caused by a lack of knowledge about the importance of maintaining the health of the reproductive organs during menstruation.*

*Personal hygiene during menstruation is an action to maintain health and cleanliness in the female area during menstruation (Sulistyo, 2012). If during menstruation you do not maintain good hygiene, you will be at risk of experiencing reproductive tract infections. This is caused by menstrual events that secrete dirty blood. In moist conditions, fungi and bacteria in the genital area will thrive, causing itching and infection in the area.*

*The target of this activity is all junior high school students at SMP4 Sumbawa Besar. The method used in this activity is the lecture and discussion method and which is based on the initial evaluation as a basis for determining How Personal Hygiene Behavior During Menstruation in SMP Negeri 4 Sumbawa Middle School students in 2022.*

**Keywords:** Behavior, Personal Hygiene, and Menstruation.

### Abstrak

Personal Hygiene Education merupakan suatu kegiatan pemberian pendidikan kesehatan tentang upaya memelihara kesehatan diri terutama saat menstruasi. Edukasi berisi tentang personal hygiene organ reproduksi, memberikan pengetahuan tentang cara membersihkan organ reproduksi yang benar ketika menstruasi sehingga dapat berperilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Personal hygiene saat menstruasi yang buruk dapat disebabkan karena pengetahuan yang kurang tentang pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi saat menstruasi.

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi (Sulistyo, 2012). Bila saat menstruasi tidak menjaga higienitas yang baik akan berisiko mengalami infeksi alat reproduksi. Hal ini disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang mengeluarkan darah kotor Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi karena darah dan keringat keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab Jika pada saat itu tidak menjaga kebersihan genitalia dengan benar, maka dalam keadaan lembab, jamur dan bakteri yang berada di daerah genitalia akan tumbuh subur sehingga menyebabkan rasa gatal dan infeksi pada daerah tersebut.

Sasaran kegiatan ini yaitu seluruh siswi SMP di SMP4 Sumbawa Besar. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu metode ceramah dan diskusi dan yang didasari oleh evaluasi awal sebagai landasan untuk menentukan Bagaimana Perilaku Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi di siswi SMP SMP Negeri 4 Sumbawa Tahun 2022.

**Kata kunci:** Perilaku, Personal Hygiene, dan Menstruasi.

## LATAR BELAKANG

*Personal Hygiene Education* merupakan suatu kegiatan pemberian pendidikan kesehatan tentang upaya memelihara kesehatan diri terutama saat menstruasi. Edukasi berisi tentang *personal hygiene* organ reproduksi, memberikan pengetahuan tentang cara membersihkan organ reproduksi yang benar ketika menstruasi sehingga dapat berperilaku Hidup Bersih dan Sehat. Personal hygiene saat menstruasi yang buruk dapat disebabkan karena pengetahuan yang kurang tentang pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi saat menstruasi (Nuryaningsih and Rosyati Heri, 2020)

Edukasi tentang Personal hygiene saat menstruasi sangat diperlukan remaja putri mengingat kebersihan organ reproduksi sangat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi remaja. Pengetahuan remaja putri erat pula dengan akses sumber informasi dalam mendapatkan pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi. Sumber-sumber informasi mempunyai pengaruh terhadap pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri. Semakin banyak sumber informasi yang diperoleh oleh siswi semakin baik pula pengetahuan tentang Personal Hygiene saat menstruasi, begitupula sebaliknya. Pengetahuan umumnya datang dari pengalamam, juga bisa didapat dari informasi yang disampaikan oleh guru, orang tua, teman, buku dan surat kabar.

Menurut (WHO, 2010) bahwa sekitar 75% perempuan remaja di Dunia pasti akan mengalami keputihan paling tidak sekali seumur hidupnya, dan sebanyak 45% akan mengalami dua kali atau lebih, sedangkan wanita Eropa yang mengalami keputihan sebesar 25% (Linda, 2014). Dari Data Badan Kordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2009), di Indonesia sebanyak 75% wanita pernah mengalami keputihan minimal satu kali dalam hidupnya dan 45%, diantaranya bisa mengalami keputihan sebanyak dua kali atau lebih kejadian keputihan banyak disebabkan oleh bakteri candidiasis vulvavagenitis (Sartje, 2014).

Persentase remaja putri di Asia Selatan yang mengalami dampak negatif dari infeksi alat reproduksi saat menstruasi sekitar 97,5% serta di Indonesia sekitar 1% dari semua remaja putri yang menstruasi membawa masalah bakteri staphylococcus aureus dalam vagina mereka.

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi (Sulistyo, 2012). Bila saat menstruasi tidak menjaga higienitas yang baik akan berisiko mengalami infeksi alat reproduksi. Hal ini disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang mengeluarkan darah kotor, Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi karena darah dan keringat keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab Jika pada saat itu tidak menjaga kebersihan genitalia dengan benar, maka dalam keadaan lembab, jamur dan bakteri yang berada di daerah genitalia akan tumbuh subur sehingga menyebabkan rasa gatal dan infeksi pada daerah tersebut.

Pentingnya peran orang tua dalam hal tersebut sangat diharapkan karena dapat melakukan peran pendampingan terhadap putrinya ketika mengalami menstruasi terlebih saat putrinya mengalami menstruasi pertama kali (*menarch*). Personal hygiene saat menstruasi menentukan status kesehatan reproduksi remaja dimasa yang akan datang. Masa remaja (10-24 tahun) merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dan masa kritis yang memiliki banyak perubahan. Perubahan yang berlangsung pada remaja dapat meliputi pubertas, meningkatnya penalaran logis, meningkatnya pemikiran idealistis, dan egosentris, harapan yang menyimpang, perubahan yang berlangsung di sekolah, teman-teman sebaya, persahabatan, pacaran dan perubahan menuju kemandirian khusus pada remaja putri merupakan masa tumbuh kembang dan awal terjadinya perubahan fisik pubertas termasuk adanya menstruasi pertama kali (*menarche*). Remaja putri sangat rentan terkena infeksi organ reproduksi saat mengalami menstruasi (Nugraheni and Indarjo, 2018, dalam Nuryaningsih, 2021)

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri. Menstruasi dihubungkan dengan beberapa kesalahpahaman praktik kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja. (Proverawati & Misaroh, 2014) Hygiene pada saat Menstruasi merupakan komponen personal hygiene (kebersihan perorangan) yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi (Laila, 2016). (Pemiliana et al., 2019)

Pada masa menstruasi terjadi perubahan – perubahan psikologis pada remaja diantaranya adalah cemas terhadap menstruasi, mudah tersinggung atau marah, perubahan pola makan, serta malas melakukan aktivitas. Keadaan tersebut cenderung menimbulkan masalah kesehatan secara umum. Salah satu diantara masalah kesehatan itu adalah ketika remaja yang sedang mengalami menstruasi malas dalam memenuhi kebutuhan kebersihan dirinya sendiri (*personal hygiene*) seperti mandi, menjaga kebersihan kulit kepala dan rambut serta seluruh tubuh, kuku kaki dan tangan, serta kebersihan genitalia. (Mubarak, 2008)

Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswi SMP dikabupaten Sumbawa Besar. Kegiatan pertama diawali dengan mempersiapkan daftar hadir, berita acara, handsanitaizer, audio pengeras suara, layar LCD dan kelengkapan lainnya untuk pelaksanaan. Selanjutnya dilakukan pengenalan dan diawali dengan sesi tanya jawab mengenai Personal Hygiene dan menstruasi. Setelah sesi tanya jawab, dan memasuki kegiatan inti yaitu memberikan penjelasan tentang Personal Hygiene dengan menggunakan PPT dan *leaflet*. Berdasarkan latar belakang diatas mengenai Personal Hygiene saat menstruasi maka peneliti tertarik untuk melakukan webinar.

## KAJIAN TEORITIS

### 1. Pengertian Remaja

#### A. Remaja

Remaja berasal dari Bahasa latin “*adolescence*” yang berarti tumbuh ke arah kematangan, baik kematangan fisik, sosial maupun psikologis (Soetjningsih, 2017). Menurut Sarwono (2018) remaja sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa, atau masa usia belasan tahun, atau seseorang yang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah tidur, mudah terangsang perasaannya dan sebagainya.

Remaja adalah individu yang sedang mengalami perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut WHO (*World Health Organization*) remaja adalah suatu masa ketika individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai saat mencapai kematangan seksual, dengan batasan usia remaja awal 12-15 tahun.

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Menurut Soetjningsih (2017) masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak yang dimulai saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, yaitu masa menjelang dewasa muda.

#### B. Karakteristik Remaja

Alkhoiroh (2016) mengemukakan ciri-ciri remaja dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Masa remaja adalah masa peralihan. Peralihan dari satu tahap perkembangan ke perkembangan berikutnya secara berkesinambungan. Pada masa ini remaja bukan seorang anak atau orang dewasa. Masa ini merupakan masa yang strategis karena memberi waktu pada remaja untuk membentuk gaya hidup dan menentukan pola perilaku nilai-nilai, sifat-sifat yang diinginkan.
- b. Masa remaja adalah masa perubahan sejak awal remaja perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berkembang. Ada 4 perubahan besar yang terjadi pada remaja, yaitu: perubahan emosi, peran, minat dan pola perilaku. Masa remaja adalah masa yang penuh masalah. Masa remaja sering menjadi masalah yang sulit untuk diatasi. Hal ini terjadi karena remaja belum

terbiasa untuk menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa bantuan dari orang lain. Akibatnya terkadang terjadi penyelesaian yang tidak sesuai dengan yang diharapkan

- c. Masa remaja masa mencari identitas. Identitas diri yang dicari remaja adalah berupa kejelasan siapa dirinya dan apa peran dirinya di masyarakat. Remaja biasanya tidak akan puas jika dirinya sama dengan yang lainnya, dia akan memperlihatkan dirinya sebagai individu.
- d. Masa remaja sebagai masa menimbulkan kekuatan. Ada stigma dari masyarakat bahwa remaja adalah anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, cenderung berperilaku merusak, sehingga menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi masalah remaja. Stigma seperti ini yang membuat peralihan remaja menjadi sulit, karena akan selalu mencurigai dan tidak percaya terhadap remaja. Sehingga menimbulkan pertentangan antara orang tua dan remaja.
- e. Masa remaja masa yang tidak realitas. Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata sendiri, baik melihat dirinya ataupun orang lain.
- f. Masa remaja adalah ambang masa dewasa. Remaja yang semakin matang perkembangannya dan berusaha memberikan kesan sebagai seorang yang hamper dewasa. Biasanya remaja akan memusatkan dirinya pada perilaku orang dewasa, misalnya dalam berpakaian dan bertindak

### C. Pertumbuhan dan Perkembangan remaja

Perubahan fisik terjadi dengan cepat pada masa remaja, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan fisik disebabkan oleh adanya perubahan hormon. Beberapa jenis hormone yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan adalah hormone pertumbuhan (*growth hormone*), *hormone gonadotropik (gonatropic hormone)*, estrogen, progesterone, serta testosterone. Pada masa pubertas perempuan lebih cepat dibandingkan dengan laki-laki. Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya menstruasi pada perempuan.

Menurut Poltekes Depkes Jakarta I (2016), beberapa hal yang terkait dengan perubahan fisisk pada remaja adalah sebagai berikut :

- a) Tanda-tanda vital : nadi berkisar antara 55-110x/menit, pernafasan berkisar antara 16-20x/menit, dan tekanan darah berkisar antara 110/60-12-/76 nnHg.
- b) Berat badan bervariasi, untuk laki-laki terjadi kenaikan 5,7-13,2 kg dan perempuan 4,6-10,6 kg.
- c) Tinggi badan terjadi kenaikan: 26-28 cm pada laki-laki dan perempuan 23-28 cm.
- d) Keadaan gigi lengkap
- e) Tajam penglihatan 20/20
- f) Pertumbuhan organ-organ reproduksi
- g) Pertumbuhan tulang dua kali lipat
- h) Peningkatan massa otot dan penimbunan lemak
- i) Pada kulit terjadi peningkatan munculnya jerawat
- j) Pertumbuhan rambut pada aksila, rambut pubis pada perempuan, dan rambut wajah pada laki-laki.

### D. Tahap-tahap Perkembangan Remaja

Menurut Sarwono (2016) dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja:

- a. Remaja awal 12-15 tahun (*early adolescent*)  
Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, mudah terangsang secara erotik. Kepekaan terhadap ego menyebabkan para remaja awal ini sulit dimengerti orang dewasa.

- b. Remaja madya 15-18 tahun (*middle adolescent*)  
 Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. saat remaja madya senang kalau banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan narsistis yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *Oedipus complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa anak-anak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan.
- c. Remaja akhir 18-21 tahun (*late adolescent*)  
 Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal yaitu:
  - 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
  - 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
  - 3) Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
  - 4) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
  - 5) Tumbuh "dinding" yang memisahkan diri pribadinya (private self) dan masyarakat umum. Tetapi Monks, Knoers, dan Hadinoto membedakan masa remaja menjadi empat bagian, yaitu masa pra remaja 10-12 tahun, masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan 15-18 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun (Deswita, 2016)

#### E. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Sarwono (2016) tugas perkembangan remaja adalah:

- a) Menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif.
- b) Menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dari jenis kelamin yang manapun.
- c) Menerima peran jenis kelamin masing-masing (laki-laki atau perempuan).
- d) Berusaha melepaskan diri dari kepentingan emosi terhadap orang tua dan dewasa lainnya.
- e) Mempersiapkan karier ekonomi.

Mencapai sistem nilai dan etika tertentu sebagai pedoman tingkah lakunya.

Tugas-tugas perkembangan fase remaja ini sangat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya itu dengan baik. Agar dapat memenuhi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan, diperlukan kemampuan kreatif remaja. Kemampuan kreatif ini banyak diwarnai oleh perkembangan kognitifnya.

## 2. Menstruasi

### A. Pengertian

Siklus menstruasi adalah serangkaian periode dari perubahan yang terjadi berulang pada uterus dan organ-organ yang dihubungkan pada saat pubertas dan berakhir pada saat menopause. Siklus tersebut bervariasi dari 18 sampai 40 hari, rata-rata 28 hari (Waryono, 2018)

Selama haid, hipotalamus mengirim sejumlah faktor pencetus FSH ke kelenjar bawah otak yang membuat FSH, jumlah FSH dalam darah kemudian meningkat dan merangsang sejumlah folikel tumbuh dan membentuk estrogen, sehingga jumlah hormon dalam darah meningkat. Estrogen merangsang dinding uterus agar menebal. Pada akhir haid, hampir seluruh dinding runtuh, bercampur dengan darah dan keluar (Waryono 2018).

Menurut Waryono (2018), siklus menstruasi dibagi menjadi empat fase yang ditandai dengan perubahan yang terjadi pada endometrium uterus, fase tersebut yaitu menstruasi, fase proliferasi, fase sekresi atau luteal, dan fase premenstruasi atau iskemik.

- a. Fase menstruasi yaitu korpus luteum berfungsi sampai kira-kira hari ke 23 dan ke 24 pada siklus 28 hari dan kemudian mulai bergeser, akibatnya terjadi penurunan progesteron dan estrogen yang tajam sehingga menghilangkan perangsangannya pada endometrium, perubahan iskemik terjadi pada arteriola dan diikuti oleh menstruasi (Waryono, 2018).
- b. Fase proliferasi, stadium ini berlangsung selama kira-kira 5 hari, kadar estrogen yang meningkat dari folikel yang berkembang akan merangsang stroma endometrium untuk mulai tumbuh dan menebal kelenjar-kelenjar mulai menjadi hipertropi dan berproliferasi dan pembuluh darah menjadi banyak sekali.
- c. Fase sekresi (luteal) yaitu fase setelah ovulasi, di bawah pengaruh progesteron yang meningkat dan terus dihasilkan estrogen oleh korpus luteum, dan endometrium menebal (Price, 2016)
- d. Fase premenstrual yaitu korpus luteum menurun, kadar progesterone dan estrogen menurun, arteri pada endometrium berkonstriksi dan dinding uterus menjadi menyusut dan mati karena iskemia (Hamilton, 2016).

**B. Tingkatan pengetahuan tentang Menstruasi**

Mnurut Notoatmodjo (2011) tingkatan pengetahuan tentang menstruasi di dalam domain kognitif, mencakup 6 tingkatan, yaitu:

- 1) Tahu  
Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap suatu obyek yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima, oleh sebab itu “tahu” merupakan tingkat pengetahuan yang telah dipelajari, antara lain menyebutkan, mengidentifikasi.
- 2) Memahami  
Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan secara benar. orang yang telah paham terhadap obyek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu obyek yang dipelajari.
- 3) Aplikasi  
Aplikasi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.
- 4) Analisis  
Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.
- 5) Sintesis  
Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.
- 6) Evaluasi  
Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau obyek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan

suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

### 3. Pengertian *Personal Hygiene* saat menstruasi

#### A. Pengertian

Hygiene menstruasi merupakan hygiene personal pada saat menstruasi. Hygiene menstruasi sangat penting, karena bila penanganan selama haid tidak steril maka dapat mengakibatkan infeksi alat reproduksi. Personal Hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi (Laksmiana, 2012). Alat kelamin terutamanya vagina memiliki kelembaban yang cukup tinggi sehingga merupakan media yang baik bertumbuhnya berbagai kuman penyakit atau bakteri termasuk jamur. Sehingga dengan demikian perempuan diwajibkan menjaga kebersihan alat reproduksi dengan berkala dan dengan cara yang benar (Windi, dkk dalam Wardani 2012).

Hygiene pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Indriastuti, 2009).

Saat menstruasi tubuh cenderung memproduksi lebih banyak keringat, minyak dan cairan tubuh lainnya. Bagian tubuh yang tertutup dan lipatan- lipatan kulit seperti daerah alat kelamin merupakan bagian yang paling penting. Ketika tubuh mengeluarkan banyak keringat maka bagian ini cenderung lembab dan mikroorganisme jahat seperti jamur mudah berkembang biak yang akhirnya dapat menimbulkan infeksi (Pudiasuti, 2012). (AGRA, 2016)

#### B. Tujuan Personal Hygiene

Menurut Mardani 2010 tujuan dari personal hygiene adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kebersihan diri, mencegah timbulnya penyakit, menciptakan keindahan dan meningkatkan rasa kepercayaan diri. Sedangkan menurut Laksmiana 2002 tujuan dari personal hygiene adalah meningkatkan derajat seseorang, memelihara kebersihan diri seseorang, memperbaiki personal hygiene yang kurang, mencegah penyakit, menciptakan keindahan, serta meningkatkan rasa percaya diri. (AGRA, 2016)

#### C. Dampak yang timbul pada masalah personal Hygiene

Menurut (Darwiten & Dkk, 2020) dampak yang timbul pada masalah personal hygiene tidak hanya memberikan dampak secara fisik tapi berdampak juga pada psikososial. 1. Fisik Gangguan kesehatan fisik yang diderita seseorang karena tidak terpelihara kebersihan perorangan adalah gangguan integritas kulit. 2. Psikososial Gangguan personal hygiene yang berkaitan dengan psikososial berkaitan dengan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan harga diri, aktualisasi diri dan interaksi sosial juga terjadi gangguan. Misalnya gangguan pada kulit, maka akan menimbulkan individu merasa kurang nyaman, kurang percaya diri dalam hal mencintai dan dicintai, terbatasnya interaksi sosial maupun aktualisasi.

#### D. Faktor yang mempengaruhi Personal Hygiene

Menurut Isro'in 2012 faktor-faktor yang mempengaruhi personal hygiene diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Praktek Sosial Manusia merupakan makhluk sosial dan karenanya berada dalam kelompok sosial. Kondisi ini akan memungkinkan seseorang untuk berhubungan, berinteraksi dan bersosialisasi satu dengan yang lainnya. Personal hygiene atau kebersihan diri seseorang sangat mempengaruhi praktik sosial seseorang. Selama masa anakanak kebiasaan keluarga mempengaruhi praktik hygiene, misalnya frekuensi mandi, waktu mandi, dan jenis hygiene

mulut. Pada masa remaja, hygiene pribadi dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya. Remaja wanita misalnya, mulai tertarik dengan penampilan pribadi dan mulai memakai riasan wajah. Pada masa dewasa, teman dan kelompok kerja membentuk harapan tentang penampilan pribadi. Sedangkan pada lansia, akan terjadi beberapa perubahan dalam bentuk praktik hygiene karena perubahan dalam kondisi fisiknya.

2. Pilihan Pribadi Setiap orang memiliki keinginan dan pilihan tersendiri dalam praktik personal hygienenya, misalnya kapan dia harus mandi, bercukur, melakukan perawatan rambut, dsb. Dan juga termasuk memilih produk yang digunakan dalam praktek hygienenya misalnya sabun, sampo, deodoran, dan pasta gigi, menurut pilihan dan kebutuhannya.
3. Citra Tubuh Citra tubuh adalah cara pandang seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Citra tubuh sangat mempengaruhi dalam praktik hygiene seseorang. Ketika seseorang yang tampak berantakan, tidak rapi, atau tidak peduli dengan hygiene pada dirinya maka dibutuhkan edukasi tentang pentingnya hygiene untuk kesehatan, selain itu juga dibutuhkan kepekaan untuk melihat mengapa hal ini bisa terjadi, apakah memang kurang/ketidaktahuan seseorang akan personal hygiene atau ketidakmampuan seseorang dalam menjalankan praktek hygiene dirinya, hal ini bisa dilihat dari partisipasi seseorang dalam hygiene harian.
4. Status Sosial Ekonomi Status ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkatan praktek hygiene perorangan. Sosial ekonomi yang rendah memungkinkan hygiene perorangan rendah pula.
5. Motivasi Pengetahuan Pengetahuan tentang hygiene akan mempengaruhi praktek hygiene seseorang. Namun, hal ini saja tidak cukup, karena motivasi pengetahuan merupakan kunci penting dalam pelaksanaan hygiene tersebut. Permasalahan yang sering terjadi adalah kurangnya pengetahuan mengenai hygiene karena ketiadaan motivasi pengetahuan

Budaya Kepercayaan budaya dan nilai pribadi akan mempengaruhi perawatan hygiene seseorang. Berbagai budaya memiliki praktek hygiene yang berbeda. Beberapa budaya memungkinkan juga menganggap bahwa kesehatan dan kebersihan tidaklah penting. (AGRA, 2016)

## METODE PENELITIAN

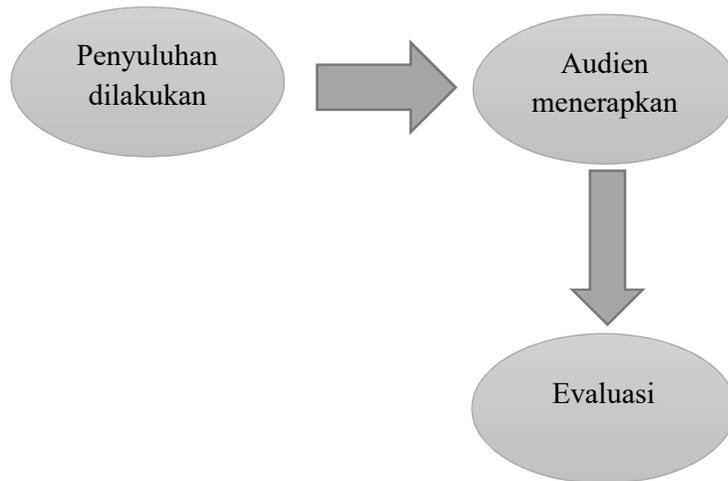
### A. Rencana Kerja

Pengabdian ini dilakukan dengan metode sosialisasi, ceramah, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab dan dibagian akhir dilakukan pemutaran video terkait bahaya tidak menjaga *personal hygiene* saat menstruasi dan diakhir webinar akan diadakan evaluasi terhadap materi yang disampaikan saat webinar.

Adapun program dalam pengabdian ini adalah:

1. Audiensi
2. Sosialisasi
3. Penyampaian materi, penatalaksanaannya dan pemuaran vidio
4. Evaluasi Penyuluhan

## B. Susunan Pelaksanaan



Gambar 1. Alur pelaksanaan penyuluhan Pengabdian Masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMP Negeri 4 Sumbawa suatu kegiatan pemberian pendidikan kesehatan tentang upaya memelihara kesehatan diri terutama saat menstruasi. Edukasi berisi tentang *personal hygiene* organ reproduksi, memberikan pengetahuan tentang cara membersihkan organ reproduksi yang benar ketika menstruasi sehingga dapat berperilaku Hidup Bersih dan Sehat. sebagai bentuk langkah awal penanganan *personal hygiene* khususnya remaja putri.

Menurut (WHO, 2010) bahwa sekitar 75% perempuan remaja di Dunia pasti akan mengalami keputihan paling tidak sekali seumur hidupnya, dan sebanyak 45% akan mengalami dua kali atau lebih, sedangkan wanita Eropa yang mengalami keputihan sebesar 25% (Linda, 2014). Dari Data Badan Kordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2009), di Indonesia sebanyak 75% wanita pernah mengalami keputihan minimal satu kali dalam hidupnya dan 45%, diantaranya bisa mengalami keputihan sebanyak dua kali atau lebih kejadian keputihan banyak disebabkan oleh bakteri *candidiasis vulvovaginitis* (Sartje, 2014).

Pentingnya peran orang tua dalam hal tersebut sangat diharapkan karena dapat melakukan peran pendampingan terhadap putrinya ketika mengalami menstruasi terlebih saat putrinya mengalami menstruasi pertama kali (*menarch*). *Personal hygiene* saat menstruasi menentukan status kesehatan reproduksi remaja dimasa yang akan datang. Masa remaja (10-24 tahun) merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dan masa kritis yang memiliki banyak perubahan. Perubahan yang berlangsung pada remaja dapat meliputi pubertas, meningkatnya penalaran logis, meningkatnya pemikiran idealistis, dan egosentris, harapan yang menyimpang, perubahan yang berlangsung di sekolah, teman-teman sebaya, persahabatan, pacaran dan perubahan menuju kemandirian khusus pada remaja putri merupakan masa tumbuh kembang dan awal terjadinya perubahan fisik pubertas termasuk adanya menstruasi pertama kali (*menarche*). Remaja putri sangat rentan terkena infeksi organ reproduksi saat mengalami menstruasi (Nugraheni and Indarjo, 2018, dalam Nuryaningsih, 2021)

Langkah awal dalam pelaksanaan penyuluhan tersebut yakni, penyuluh melakukan izin kemudian kepala sekolah menginformasikan ke pada guru kelas bahwa kegiatan webinar akan dilakukan di SMP 4 Sumbawa dengan tema tentang *personal Hygiene* saat menstruasi dan kegiatan tersebut dikhususkan bagi remaja putri baik dari kelas VII. Peserta webinar berjumlah 50 peserta yang terdiri dari 15 remaja berasal dari kelas VII, 15 remaja dari kelas VIII dan 10 remaja dari

kelas IX., dari k 40 peserta terdapat 25 remaja yang masih belum memahami pentingnya personal hygiene saat menstruasi terlihat dari sesi diskusi dengan siswa.



## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyuluhan webinar perilaku personal hygiene pada saat menstruasi pada remaja putri SMP Negeri 4 Sumbawa didapatkan hasil bahwa masih ada siswa yang tidak mengerti dan tidak memahami pentingnya personal hygiene saat menstruasi tersebut.

### B. Saran

Diharapkan kepada pihak puskesmas untuk dapat melakukan sosialisasi terhadap pentingnya personal hygiene saat menstruasi kepada remaja putri khususnya remaja SMP. langkah awal pencegahan terjadinya kanker rahim khususnya bagi remaja putri agar dapat menurunkan angka kejadian kanker di indonesia dan diharapkan teman2 kesehatan khususnya dosen untuk dapat melakukan sosialissi kembali kepada siswi/ khususnya remaja putri.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses pengabdian ini kami mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKES Griya Husada Sumbawa, Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Sumbawa yang mendukung dalam kegiatan webinar Perilaku Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi di siswi SMP SMP Negeri 4 Sumbawa Tahun 2022.

## DAFTAR REFERENSI

- Alkhoiroh, (2016). *Peran Orang Tua Dalam Persiapan Menghadapi Menarche*
- Atikah Proverawati dan Siti Misaroh.2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Bagi Remaja Putri Di Kelurahan Susukan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang*. Semarang: Universitas Diponegoro
- dan Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC.
- Hamilton, (2016). *Pendidikan Kesehatan*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Laila, N. N. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Mubarak, Wahit & Chayatin. (2008). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori*
- Nugraheni, H. and Indarjo, S. (2018) *Buku Ajar Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah*. Deepublish.
- Nuryaningsih and Rosyati Heri (2020) 'Hubungan Sumber Informasi dengan pengetahuan personal hygiene saat menstruasi', *Jurnal Penelitian Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 25(ISSN 0853-6007), pp. 63–71
- Pemiliana, P. D., Agustina, W., & Verayanti, D. (2019). *Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMA Etidlandia Medan*, 17(1).
- Price. (2016). *Hubungan Antara Sikap Terhadap Menstruasi Dan Kecemasan Terhadap Menarche*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara
- Sagung Seto.
- Sartje. (2014). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Keputusan Di Poliklinik Obstetri/Ginekologi RSUD. Pancaran Kasih Gmim Manado Tahun 2014*. Jurnal UNSRAT
- Sarwono, (2018), *Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Menghadapi Sindrom Pre-Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Dan XI Man 2 Madiun*, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Soetjiningsih. (2017). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta:
- Sulistio, Budi dan Budi, Waspa Kusuma. 2009 . *Birokrasi Publik (perspektif Ilmu Administrasi Publik)*. Bandar Lampung: CV. Badranaya.
- Waryono. (2018). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihama