

PENTINGNYA PERSONAL HYGIENE REMAJA PUTRI DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN REPRODUKSI DI MTS BUSTANUL ULUM MALANG

The Importance of Personal Hygiene for Adolescent Females to Improve Reproductive Health at MTs Bustanul Ulum Malang

Ristamaya Dinar Dewi¹
Wiqodatul Ummah^{1*}
Woro Tri Utami¹

¹Politeknik Kesehatan Wira
Husada Nusantara, Malang,
Jawa Timur

*email: wiqo@whn.ac.id

Abstrak

Kebersihan diri saat menstruasi adalah tindakan setiap orang yang tujuannya agar memperoleh kenyamanan, keamanan dan kesehatan secara organ reproduksi mengalami masa berproses secara alami. Tujuan dilaksanakan pengabdian masyarakat di MTs Bustanul Ulum Wadung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene kesehatan reproduksi. Metode dalam penyuluhan ini adalah ceramah, diskusi serta tanya jawab menggunakan bahan power point dan leaflet. Hasil penyuluhan yang dilaksanakan bahwa sangat tinggi antusias remaja putri dalam mengikuti kegiatan pertemuan penyampaian pendidikan kesehatan dengan adanya 9 orang remaja putri yang bertanya dan didapatkan perubahan pengetahuan remaja akan pentingnya personal hygiene pada remaja putri. Kesimpulan yang didapatkan yaitu sangat penting diadakan secara rutin kegiatan penyuluhan kepada remaja putri terkait kesehatan reproduksi.

Kata Kunci:

Personal hygiene
Remaja putri

Keywords:

Personal hygiene
Teenage girls

Abstract

Personal hygiene during menstruation is an action of every person whose purpose is to obtain comfort, safety and health as the reproductive organs experience a natural process. The purpose of implementing community service at MTs Bustanul Ulum Wadung, Pakisaji District, Malang Regency is to increase the knowledge of female students about personal hygiene of reproductive health. The methods in this counseling are lectures, discussions and questions and answers using power point materials and leaflets. The results of the counseling that were carried out showed that the enthusiasm of female students was very high in participating in the health education delivery meeting activities with 9 female students asking questions and there was a change in adolescent knowledge about the importance of personal hygiene in female adolescents. The conclusion obtained is that it is very important to routinely hold counseling activities for female students regarding reproductive health..



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 16-10-2024

Accepted: 29-10-2024

Published: 30-10-2024

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi mempunyai makna yaitu suatu kondisi sehat yang menyangkut system reproduksi yang dimiliki oleh seorang perempuan baik secara fisik, mental, emosional dan spiritual. Study Badan Kesehatan Dunia (WHO) masalah kesehatan reproduksi perempuan yang buruk telah mencapai 33% dari jumlah total beban penyakit yang dideritapara perempuan di dunia salah satunya adalah keputihan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi meliputi Faktor

terjadi menstruasi sangat diperlukan personal atau kebersihan secara genital agar terhindar dari terjadinya penyakit-penyakit yang bersumber dari serviks (Lubis & Harahap, 2022).

Personal hygiene berasal dari Bahasa Yunani yaitu personal yang artinya perorangan dan hygiene berarti sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu usaha memelihara kebersihan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Rofi'ah, 2017). Perilaku personal hygiene menstruasi adalah perilaku yang berkaitan dengan

tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerah kewanitaan 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 (Tresnawati & Rachmatullah, 2016). Hygiene adalah ilmu yang berkenaan dengan masalah kesehatan berbagai usaha untuk mempertahankan atau memperbaiki kesehatan (Manuaba, 2019). Remaja adalah orang yang berusia 12 hingga 24 tahun. Masa remaja merupakan peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Artinya, proses pengenalan dan pengetahuan kesehatan reproduksi sebenarnya sudah dimulai pada masa ini. Secara sederhana, reproduksi berasal dari kata "re" yang berarti kembali dan "produksi" yang artinya membuat atau menghasilkan (Ummah & Utami, 2023a).

Permasalahan utama kesehatan reproduksi remaja (KRR) di Indonesia, adalah kurangnya informasi mengenai kesehatan reproduksi, masalah pergeseran perilaku seksual remaja, pelayanan kesehatan yang buruk serta perundang-undangan yang tidak mendukung (Ummah & Putri, 2023). Permasalahan tersebut berdampak pada kurangnya pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi remaja itu sendiri. WHO (World Health Organization) memperkirakan 15 dari 20 remaja putri pernah mengalami keputihan setiap tahunnya. Infeksi tersebut disebabkan karena kurangnya kebersihan diri, terutama vulva hygiene saat menstruasi. Perilaku kesehatan mengenai perilaku personal hygiene sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan benar maka akan menimbulkan infeksi saluran reproduksi, infeksi jamur, dan bakteri. Personal hygiene memegang peranan penting, misal personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara Kesehatan dan kebersihan pada organ kewanitaan saat menstruasi, indikator dalam personal hygiene saat menstruasi. Keluhan yang ditimbulkan akibat ketidaktahuan personal hygiene adalah penyakit pruritus vulva

yaitu penyakit yang ditandai dengan adanya sensasi gatal parah dari alat kelamin. Pengetahuan juga mempengaruhi dalam melakukan personal hygiene, siswi yang memiliki pengetahuan yang kurang baik terhadap personal hygiene, memungkinkan siswi tersebut tidak berperilaku hygiene pada saat menstruasi yang dapat membahayakan reproduksinya sendiri, salah satu dampak yang ditimbulkan apabila personal hygiene yang kurang diantaranya timbulnya infeksi vagina yang disebabkan oleh kebersihan (Hariani, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menggunakan metode penyampaian pesan kesehatan kepada remaja putri. Pelaksana yaitu : ketua TIM dan anggota seperti dosen dan mahasiswa program studi D3 Kebidanan. Alasan menggunakan metode kegiatan ini karena adanya masalah yang ditemukan di MTs Bustanul Ulum Wadung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang yang belum mendapatkan informasi tentang personal hygiene terkait dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi. Tahapan Persiapan : Kegiatan penyuluhan tentang personal hygiene Kesehatan reproduksi di MTs Bustanul Ulum Wadung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang mulai awal perencanaan SAP dipersiapkan jauh sebelum kegiatan pendidikan Kesehatan dimulai. Tahapan Pelaksanaan : pelaksanaan diawali meminta izin kepada pihak sekolah yang dituju, kemudian menyiapkan materi, metode, bahan dan alat yang diperlukan. Pemberian pendidikan kepada remaja putri dalam bentuk pesan kesehatan ini merupakan salah satu bentuk aplikasi ilmu yang dimiliki oleh dosen sesuai bidang keilmuan kesehatan reproduksi. Adapun kegiatan yang dilakukan dalam kesadaran pentingnya Kesehatan reproduksi bagi remaja adalah pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang pentingnya personal hygiene remaja putri dalam upaya kesehatan reproduksi dilakukan di MTs Bustanul Ulum Wadung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan. Pelaksanaan hari

Rabu, 12 Juni 2024 dengan TIM Ristamaya Dinar Dewi, S.Tr.Keb., M.KM, Wiqodatul Ummah, S.Tr.Keb., M.Kes, Woro Tri Utami, S.SiT., M.Kes, Angel Victoria Engge dan Stefani Matto. Penyuluhan diharapkan para audiens aktif untuk mengikuti dan berbanding lurus dengan yang ditemukan di acara kegiatan bahwa 9 diantara mahasiswa yang hadir menyampaikan pertanyaan seputar materi penyuluhan. Bahan, metode, alat yang digunakan sudah sangat mendukung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini menghasilkan ada 9 siswa yang aktif dalam memberikan tanggapan dan pertanyaan untuk materi yang sangat menarik bagi remaja saat ini. Penyuluhan dilakukan dengan cara mengumpulkan remaja putri di MTs Bustanul Ulum Wadung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang. Yang pertama memberikan sambutan Ketua TIM dan menjelaskan power point dan berikutnya sambutan dari guru bidang kesiswaan. Seluruh kegiatan dilaksanakan oleh dosen dan para TIM. Pemateri penyuluhan kesehatan ini disambut hangat oleh para audiens dengan bukti beberapa sanggahanpun tersampaikan dengan cukup jelas dan rinci.

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh remaja putri di MTs Bustanul Ulum Wadung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan berupa pengetahuan kepada remaja putri tentang pentingnya personal hygiene. Penyuluhan sudah dilaksanakan pada hari rabu tanggal 12 juni 2024 ini berjalan dengan baik dan lancar dengan diikuti oleh 30 remaja putri. Para peserta merasakan kegiatan ini sangat bermanfaat untuk mereka demi kesehatan reproduksi mereka sendiri. Peserta juga berharap kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilakukan secara rutin. Hal ini terlihat dari beberapa saran dari para peserta saat pelaksanaan kegiatan ini akan berkahir. Hasil kegiatan Penyuluhan sebagai upaya meningkatkan Kesehatan reproduksi di

MTs Bustanul Ulum Wadung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang dan sebagian besar remaja putri belum memahami tentang personal hygiene sebagai berikut:

Tabel I. Gambaran Pretest Pengetahuan Responden tentang Personal Hygiene

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Baik	5	25 %
Cukup	5	25 %
Kurang	20	50 %
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel I tentang pengetahuan responden tentang personal hygiene, didapatkan sebagian besar responden belum memahami tentang personal hygiene.

Pengetahuan merupakan hasil mengetahui setelah seseorang mempelajari suatu objek dengan indera yang dimilikinya. Penginderaan tersebut mencakup indera pendengaran, penglihatan, penciuman, raba, dan rasa. Selain itu, pengetahuan juga dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek tersebut. Manusia memperoleh pengetahuan sebagian besar melalui penglihatan dan pendengaran. Tindakan seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki. Untuk memperoleh pengetahuan, seseorang dapat mendapatkannya dari proses belajar terhadap informasi yang diperoleh seseorang, proses edukasi atau pendidikan serta dari pengalaman (Padmiari, I. A., & Sugiani, 2020). Pendidikan kesehatan mempengaruhi beberapa faktor seperti peran pendidikan kesehatan dalam faktor lingkungan, peran pendidikan kesehatan dalam perilaku, peran pendidikan kesehatan dalam pelayanan kesehatan, dan peran pendidikan dalam faktor hereditas (Prasetyowati & Ningrum, 2017).

Pengetahuan tentang personal hygiene merupakan suatu proses kognitif karena seseorang tidak hanya dituntut untuk sekedar tahu akan tetapi diperlukan pemahaman dan mengerti kondisi atau keadaan yang berkaitan dengan Kesehatan reproduksinya.

Tabel 2. Gambaran Posttest Pengetahuan Responden tentang Personal Hygiene

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Baik	23	76.7 %
Cukup	3	10 %
Kurang	4	13.3 %
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 2 tentang pengetahuan responden tentang personal hygiene, didapatkan sebagian besar responden sudah memahami tentang personal hygiene dengan kategori baik yaitu sebanyak 23 remaja putri.

Pengetahuan seorang remaja tentang kesehatan reproduksi banyak diperoleh dari orang tua, namun hanya secara umum saja, tidak mencakup bagaimana cara merawat organ reproduksi, serta resiko seks bebas dan cara mencegah terjadinya seks bebas. Untuk itu perlunya seorang remaja mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksinya (Utami & Ummah, 2023). Putri Diah Pemiliana (2020), Pengetahuan didefinisikan sebagai pengenalan 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, 2020). Semakin bertambah umur seseorang maka akan semakin bijaksana sehingga menambah pengetahuannya. Dengan begitu remaja akan semakin tahu tentang pengetahuan personal hygiene. Namun demikian perilaku personal hygiene pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi. Dengan kata lain, adanya penyuluhan diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan pengetahuan. Edukasi diketahui dapat meningkatkan pengetahuan seorang remaja, diantaranya pengetahuan terhadap kesehatan reproduksi dan kematangan organ-organ,

diketahui bahwa pengetahuan yang kurang sering berpengaruh pada masalah kesehatan reproduksi remaja. Johariah dan Mariati 2018 menyimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi remaja memiliki efektifitas dalam merubah pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan (Aryani et al., 2020).

Pengetahuan adalah hasil tahu yang terjadi melalui proses sensoris, khususnya mata dan telinga dalam proses tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka (overt behavior). Faktor lain yang mempengaruhi yaitu kurangnya praktik social, dimana masih banyak remaja yang sering bergantian menggunakan pakaian dalam, handuk, dan toilet secara bersamaan. Selain itu keluarga atau pun orang-orang terdekat juga tidak membiasakan untuk melakukan hygiene sehingga para remaja tidak melakukan hygiene yang baik (Andira, 2020).

Hasil Penelitian I gusti Ayu Pramistha dkk (2021). pendidikan kesehatan tentang perawatan organ reproduksi merubah perilaku personal hygiene organ reproduksi remaja. Berdasarkan fenomena tersebut, terlihat bahwa pendidikan kesehatan mengenai personal hygiene organ reproduksi mampu meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan siswa-siswi. Informasi yang disampaikan dengan lebih dapat diterima siswa-siswi dan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan siswa-siswi secara signifikan (Prमितaresthi & Sanjiwani, 2020).





Gambar 1. Dokumentasi kegiatan penyuluhan

RENCANA TINDAK LANJUT

Pelaksanaan selanjutnya diharapkan mempertimbangkan waktu sehingga waktu bisa sesuai dengan rencana kegiatan yang sudah ditentukan, dengan adanya antusias remaja putri terhadap kegiatan pelaksanaan pengabmas ini, diharapkan lebih memberikan pelayanan kesehatan yang holistik, tidak hanya pada pendidikan kesehatan saja.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Penyuluhan ini membuat para peserta dapat meningkatkan pengetahuannya dan diharapkan bisa menerapkan personal hygiene dalam kehidupan sehari-hari. Para peserta merasa senang dan berharap kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini dapat dilakukan secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah MTs Bustanul Ulum Wadung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang yang telah mengizinkan melakukan pengabdian kepada masyarakat di lokasi tersebut serta

kepada Program Studi D3 Kebidanan Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang yang telah mendukung pelaksanaan pengabmas ini.

REFERENSI

- Andira, D. (2020). *Seluk-Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. A+ Plus Books.
- Aryani, R., Tarwono, Nuraini, A., Miradwina, Btauchid, N. ., Aminah, S., & Sumiati. (2020). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Salemba Medika.
- Hariani, Y. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERSONAL HYGIENE TERHADAP KESEHATAN REPRODUKSI 2022 : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, 11(2), 35–42.
- Lubis, J., & Harahap, L. J. (2022). Pentingnya Personal Hygiene Remaja Putri Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Di SMA Negeri 1 Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 1(2), 19–21.
- Manuaba, I. A. C. (2019). *Buku Ajar Patologi Obstetri*.
- Padmiari, I. A., & Sugiani, P. P. S. (2020). Penyuluhan Gizi dan Pemeriksaan Kadar Hb Serta KEK Pada Remaja Putri di Kecamatan Sukawati , Kabupaten Gianyar Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat*, 2(3), 138–144. <https://doi.org/10.33992/ms.v2i3.1035>
- Pemiliana, P. D. (2020). *PERILAKU REMAJA PUTRI DENGAN PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI DI SMA ETIDLANDIA MEDAN*. 17(1). <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/341>
- Pramitaresthi, I. G. A., & Sanjiwani, I. A. (2020). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN PERAWATAN ORGAN REPRODUKSI DENGAN METODE JIGSAW TERHADAP PERILAKU PERSONAL HYGIENE REMAJA. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/vie>

w/63294

- Prasetyowati, E., & Ningrum, N. B. (2017). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE CTL DAN METODE SIMULASI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PERSONAL HYGIENE DI PONDOK PESANTREN PUTRI NURUL HUDA PONCOKUSUMO. *Biomed Science*, 5(2). <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/biomed/article/view/760/808>
- Rofi'ah, S. (2017). Efektivitas pendidikan kesehatan metode peer group terhadap tingkat pengetahuan dan sikap personal hygiene saat menstruasi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 31–36.
- Tresnawati, W., & Rachmatullah, F. (2016). Hubungan personal hygiene dengan terjadinya keputihan pada remaja putri. *Jurnal Obstetika Scienta*, 3(2).
- Ummah, W., & Putri, S. I. (2023). OPTIMALISASI PERAN INDUSTRI RUMAH TANGGA PRODUKSI KOPI ROBUSTA SEBAGAI SUMBER ANTIOKSIDAN DALAM PENINGKATAN KESEHATAN WANITA. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(04), 100–105. <https://www.jurnalpengabdiankomunitas.com/index.php/pengabmas/article/view/156>
- Ummah, W., & Utami, W. T. (2023a). Abdominal Stretching Exercise Berpengaruh Terhadap Intensitas Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Care Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(3), 587–596. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/5131>
- Ummah, W., & Utami, W. T. (2023b). Hubungan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan Kejadian Pruritus Vulvae pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Putri Daruzzahra Arrifa'i Kelurahan Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 15(2), 337–346. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/1239/1182>
- Utami, W. T., & Ummah, W. (2023). Hubungan Pengetahuan Wanita Usia Subur dengan Pemeriksaan Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA) sebagai Deteksi Dini Kanker Leher Rahim. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*, 2(02), 74–78. <https://journal.ympai.org/index.php/jmsi/article/view/37>