Buletin Ilmiah Nagari Membangun Vol. 6 No. 2. 2023
Website. http://buletinnagari.lppm.unand.ac.id
E-ISSN: 2622-9978

EDUKASI KEBERSIHAN DIRI SAAT MENSTRUASI KEPADA PEDAGANG WANITA DI PASAR RAYA KOTA SOLOK

Mery Ramadani*), Yessy Markolinda, dan Trisfa Augia
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

*) Email Koresponden : meryramadani@ph.unand.ac.id

ABSTRAK

Menurut WHO 10-15% dari 100 juta perempuan di dunia terkena infeksi saluran reproduksi, dikarenakan kurangnya pengetahuan mereka mengenai kesehatan organ reproduksi. Pengetahuan yang kurang mengenai *personal hygiene* saat menstruasi bukan hanya meningkatkan resiko terjadinya infeksi saluran reproduksi (ISR) namun bisa menimbulkan infeksi saluran kemih (ISK), penyakit radang panggul (PRP), dan kemungkinan terburuknya bisa menyebabkan kanker rahim yang merupakan penyebab kematian nomor satu pada Wanita. Untuk mencegah kejadian ini, perlu memberikan pengetahuan yang benar kepada perempuan mengenai kebersihan diri. Terlebih lagi, perempuan dengan aktivitas atau pekerjaan tertentu seringkali terkendala dalam menerapkan perilaku kebersihan ini. Salah satunya adalah pedagang pasar tradisional. Kondisi lingkungan pasar yang kumuh dan lembab sudah pasti menjadi sarang dari berbagai kuman. Tubuh menjadi kotor dan organ vital juga menjadi berkeringat, lembab dan gatal. Jika pedagang wanita sedang dalam periode menstruasi, tentu akan menambah lagi rasa tidak nyaman selama beraktivitas. Kondisi ini diperparah, jika fasilitas kebersihan seperti toilet umum dengan air bersih yang disediakan pihak pengelola pasar, tidak memadai. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan edukasi kepada wanita usia subur pedagang pasar, mengenai praktik kebersihan diri saat menstruasi. Metode yang digunakan adalah ceramah dan menggunakan media brosur kesehatan. Dilakukan pre-test dan post-tes untuk mengetahui ada tidaknya perubahan pengetahuan kelompok sasaran. Dari kegiatan ini bisa dilihat terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 58%.

Kata Kunci*: kebersihan diri, menstruasi, pedagang, edukasi*

Personal Hygiene Education During Menstruation For Female Traders at Pasar Raya, Solok City

ABSTRACT

According to WHO, 10-15% of the 100 million women in the world are affected by reproductive tract infections, due to their lack of knowledge about the health of the reproductive organs. Lack of knowledge about personal hygiene during menstruation not only increases the risk of reproductive tract infections (ISR) but can cause urinary tract infections (UTI), pelvic inflammatory disease (PRP), and the worst possibility can cause uterine cancer which is the number one cause of death in women. To prevent this from happening, it is necessary to provide correct knowledge to women regarding personal hygiene. What's more, women with certain activities or jobs are often constrained in implementing this hygiene behavior. One of them is a traditional market trader. The market's dirty and damp conditions are sure to be a hotbed of various germs. The body becomes dirty and the vital organs also become sweaty, moist, and itchy. If a female trader is in her menstrual period, it will certainly add to the feeling of discomfort during her activities. This condition is exacerbated if hygiene facilities such as public toilets with clean water provided by market managers are inadequate. The purpose of this activity is to provide education to women of childbearing age as market traders, regarding the practice of personal hygiene during menstruation. The method used lectures and using health brochure media. Pre-test and post-test were carried out to determine whether there was a change in the knowledge of the target group. From this activity, it can be seen that there was an increase in knowledge to 58%.

Keywords: *personal hygiene, menstruation, traders, education*

PENDAHULUAN

Pengetahuan kebersihan diri *(personal hygiene)* saat menstruasi sangat berhubungan dengan kesehatan reproduksi. Seseorang yang memiliki pengetahuan kurang mengenai personal hygiene saat menstruasi bukan hanya meningkatkan resiko terjadinya infeksi saluran reproduksi (ISR) namun bisa menimbulkan infeksi saluran kemih (ISK), penyakit radang panggul (PRP), dan kemungkinan terburuknya bisa menyebabkan kanker rahim yang merupakan penyebab kematian nomor satu pada wanita (Pandelaki et al., 2020).

Menurut WHO 10-15% dari 100 juta perempuan di dunia terkena infeksi saluran reproduksi dikarenakan kurangnya pengetahuan mereka mengenai kesehatan organ reproduksi. Angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di dunia dialami oleh remaja (35%-42%) dan dewasa muda (27%-33%). Angka prevalensi pada infeksi saluran reproduksi tersebut seperti *candidiasis* (25%-50%), *bacterialvaginosis* (20%-40%), dan *trichomoniasis* (5%-15%). Penyebab dari penyakit infeksi menular tersebut yaitu imunitas yang lemah (10%), perilaku *personal hygiene* yang kurang tepat saat menstruasi (30%), lingkungan yang tidak bersih, serta penggunaan pembalut yang tidak sehat saat menstruasi (50%) (Indah et al., 2013).

Kebersihan saat menstruasi merupakan komponen *personal hygiene* yang penting dalam perilaku kesehatan seseorang, untuk menghindari adanya gangguan pada fungsi organ reproduksi. Seperti diketahui, saat mengalami menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah untuk terinfeksi. Oleh karena itu alat kelamin (vagina) harus dijaga kebersihannya agar tidak menimbulkan infeksi saluran reproduksi (Widyastuti,2009). Perempuan dengan aktivitas atau pekerjaan tertentu seringkali terkendala dalam menerapkan perilaku kebersihan ini. Seperti diketahui bahwa pemulung wanita usia subur memiliki kerentanan yang besar dalam kesehatan reproduksi sebagai akibat dari lingkungan kerja, tempat tinggal dan kebiasaan pemeliharaan *personal hygiene* yang rendah. sensitif serta memerlukan perawatan khusus adalah organ reproduksi (Butarbutar, AF, 2020).

Kendala serupa juga ditemukan pada wanita pedagang di pasar tradisional. Dengan adanya transaksi jual beli setiap hari dari pagi hingga sore, keadaan pasar yang kumuh dan lembab sudah pasti menjadi sarang dari berbagai kuman. Tubuh menjadi kotor dan organ vital juga menjadi berkeringat, lembab dan gatal. Jika pedagang wanita sedang dalam periode menstruasi, tentu akan menambah lagi rasa tidak nyaman selama beraktivitas di pasar. Kondisi ini diperparah, jika fasilitas kebersihan seperti toilet umum dengan air bersih yang disediakan pihak pengelola pasar, tidak memadai.

Informasi awal yang didapatkan dari 15 orang pedagang, diketahui 60% mengalami gejala gatal-gatal pada organ kewanitaan dan 73% mengalami keputihan. Sewaktu ditanya kebiasaan saat menstruasi, sebagian besar menyatakan tidak mempunyai banyak waktu untuk sering mengganti pembalut ataupun sekedar membersihkan diri saat sedang berjualan. Berdasarkan kondisi ini, dirasa perlu untuk melakukan koreksi dan perbaikan perilaku kesehatan wanita pedagang Pasar Raya Kota Solok. Pengetahuan kesehatan khususnya perilaku personal hygiene saat menstruasi penting dipahami para pedagang, guna mencegah terjadinya infeksi saluran reproduksi ringan ataupun berat. Intervensi dalam bentuk edukasi, pelatihan maupun penyuluhan dengan berbagai media promosi kesehatan merupakan suatu usaha untuk menyampaikan pesan pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi. Harapan ke

depannya wanita usia subur dapat melakukan upaya pencegahan guna menekan angka morbiditas dan mortalitas akibat penyakit reproduksi ini.

METODOLOGI

Kegiatan ini dilaksanakan di Pasar Raya Kota Solok. Sasaran edukasi adalah wanita usia subur pedagang pasar. Kegiatan dilaksanakan dengan mendatangi masing masing kios, karena tidak memungkinkan mengumpulkan para pedagang dalam satu waktu dan kesempatan.

Pada tahap awal, pedagang diberikan beberapa pertanyaan seputar pengetahuan mengenai kebersihan saat menstruasi dan juga kesehatan reproduksi (pre-test). Setelah itu, diberikan brosur yang berisi informasi yang sama dengan pertanyaan. Para pedagang diminta membaca dan memahami informasi pada brosur. Jika ada yang tidak dipahami, akan dijelaskan kembali oleh tim.

Untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan, pedagang diminta menjawab kembali pertanyaan yang sudah diberikan sebelumnya (post-test). Di akhir kegiatan, para pedagang diberikan satu paket bingkisan alat kebersihan menstruasi berupa pembalut, sabun dan handuk kecil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan kegiatan, tim melakukan koordinasi dan mengurus perizinan terlebih dahulu dengan pihak pengelola Pasar Raya Kota Solok. Pada pertemuan tersebut, didapatkan informasi dan gambaran umum sarana dan prasarana yang ada di lokasi pasar, seperti jumlah pedagang, jumlah kios dan fasilitas toilet. Pasar Raya Kota Solok terletak Pusat Kota yaitu di Jalan Dt. Perpatih Nan Sabatang, Pasar Pandan Air Mati, Tanjung Harapan, Kota Solok, Sumatera Barat (27317), Indonesia. Pasar Raya Kota Solok merupakan pasar tradisional yang menjual berbagai produk kebutuhan pokok dan sembako seperti: beras, tepung, gula, garam, sayur, cabe, ikan, daging, pakaian, dll. Kelebihan dari pasar ini adalah harga yang murah bagi masyarakat serta adanya transaksi jual beli yang setiap hari dari pagi hingga malam. Pasar Raya Kota Solok terdiri 190 pertokoan, dan kios 1.258 petak, dengan jumlah pedagang 1.403, jumlah sarana sanitasi di Pasar Raya Kota Solok yaitu hanya tersedia 10 pintu toilet umum, 7 pintu toilet di area bawah dan 3 di lantai atas. Pada kesempatan yang sama disampaikan juga rencana tim untuk memberikan penyuluhan dan informasi kesehatan dan kebersihan diri saat menstruasi kepada para pedagang khususnya kelompok wanita usia subur.

Kebersihan diri adalah gerakan untuk merawat kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Tarwoto, 2010). Menurut Potter & Perry, *personal hygiene* adalah suatu tindakan menjaga kebersihan dan kesehatan orang untuk kesejahteraan fisik dan psikis, kurang perawatan diri adalah kondisi dimana seseorang tidak bisa merawat kebersihan untuk dirinya sendiri (Potter P., Perry A, 2005). *Personal Hygiene* menstruasi adalah kebersihan pribadi selama menstruasi. Kebersihan saat menstruasi penting untuk menentukan status kesehatan reproduksi remaja putri, terutama untuk pencegahan infeksi genital. Saat menstruasi, wanita harus

bisa menjaga kebersihan alat kelaminnya, terutama di bagian vagina. Kebersihan yang kurang dapat mengakibatkan produksi mikro organisme yang berlebihan seperti bakteri, jamur dan virus, yang dapat mempengaruhi fungsi sistem reproduksi vagina (Wardani SPDK, Nurulicha, 2019). Saat menstruasi, tubuh cenderung memproduksi lebih banyak keringat, minyak, dan cairan lainnya. Lipatan kulit seperti area tubuh yang tertutup dan intim adalah area yang paling penting. Ketika tubuh mengeluarkan banyak keringat, area ini cenderung basah, sehingga memudahkan mikro organisme berbahaya seperti jamur untuk berkembang biak, yang pada akhirnya menyebabkan infeksi.

Hasil wawancara mendapatkan masih terjadi praktek yang salah dalam kebersihan diri para pedagang. Masih banyak yang tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah memakai pembalut. Sebagian lainnya tidak mengganti pembalut ketika ada gumpalan darah, dan hanya mengganti pembalut jika sudah penuh saja. Temuan sejalan juga mendapatkan kurang dari separuh ibu rumah tangga yang mengetahui cara mencuci kemaluan setelah buang air kecil, buang air besar, dan mengetahui cara menjaga kebersihan area intim dengan benar serta memakai pakaian dalam yang terbuat dari bahan yang menyerap keringat dan juga selalu mengeringkan kemaluan setelah buang air kecil (Melati R, Santoso EJ, Sayono, 2011). Aktivitas berjualan di pasar oleh pedagang perempuan di Pasar Raya Kota Solok membuat pedagang perempuan tidak memiliki waktu istirahat dengan pola yang benar, dimana transaksi jual beli bagi pedagang tanpa memiliki karyawan pengganti membuat mereka merasa bahwa lapak jualan/toko tidak bisa untuk ditinggal sehingga beberapa pedagang perempuan menahan diri untuk melakukan kebersihan diri yang menyebabkan perilaku *personal hygiene* pedagang perempuan tersebut menjadi kurang.

Kegiatan utama yaitu pemberian edukasi kesehatan dilakukan menggunakan media brosur kesehatan (gambar 1).



Gambar 1. Media Pendukung

Brosur ini berisi informasi mengenai apa itu menstruasi, seperti apa membersihkan organ reproduksi pada saat, sebelum, dan sesudah menstruasi, serta penyakit akibat tidak menjaga kebersihan organ reproduksi. Tim juga menjelaskan beberapa praktik personal hygiene yang bisa dilakukan untuk menjaga kebersihan organ genital atau organ kewanitaan (gambar 2).

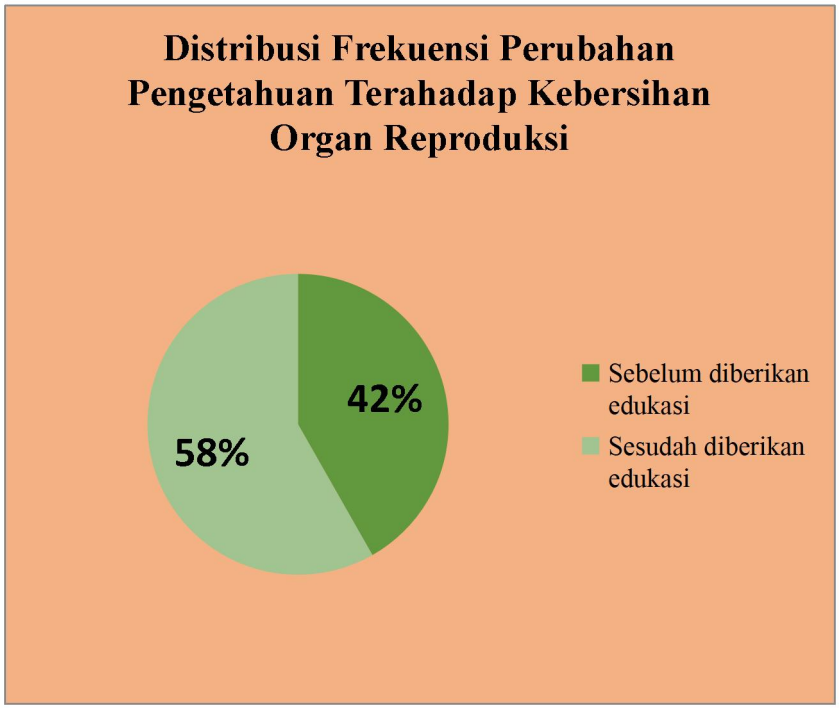


Gambar 2. Penyampaian Informasi

Praktik kebersihan diri yaitu; Mencuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh vagina. Mengganti pakaian dalam dua kali sehari. Mengeringkan area kewanitaan sebelum menggunakan celana dengan handuk kering, Membasuh area kewanitaan dari arah depan ke belakang. Membersihkan vagina dari arah belakang ke

depan berpotensi memindahkan bakteri yang terdapat di bagian anus ke dalam vagina. Memilih celana dalam berbahan katun. Celana katun dapat membantu memperlancar sirkulasi udara di area kewanitaan dan dapat menyerap keringat sehingga area kewanitaan tidak mudah lembab. Kegiatan membersihkan vagina dengan sabun wangi tidak dianjurkan. Dan jangan memasukkan benda asing ke dalam organ reproduksi, terutama bila benda tersebut tidak ada hubungannya dengan prosedur medis (Syukriyanti, S, 2020).

Indikator keberhasilan dalam kegiatan ini dinilai dari ada tidaknya perubahan pengetahuan dan pemahaman mengenai kebersihan diri saat menstruasi. Hasil pengukuran pre dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan para pedagang dari 42% menjadi 58% (gambar 3). Pengetahuan meningkat terutama mengenai pembalut diganti minimal 4 kali sehari dan membasuh organ kewanitaan harusnya dari depan ke belakang. Perubahan pengetahuan ini diharapkan bisa membawa kepada perubahan perilaku menjadi lebih baik. Secara teori pengetahuan akan meningkatkan kesadaran seseorang dan pada akhirnya menyebabkan manusia berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Hasil atau perubahan perilaku dengan cara ini membutuhkan waktu, tetapi perubahan yang dicapai bersifat tahan lama karena dicapai melalui kesadaran diri dan bukan melalui keterpaksaan (Notoatmodjo, 2012).



Gambar 3. Distribusi Frekuensi Perubahan Tingkat Pengetahuan

KESIMPULAN DAN SARAN

Salah satu upaya pencegahan infeksi saluran reproduksi adalah dengan menjaga kebersihan diri terutama saat menstruasi. Perempuan pedagang pasar

tradisional dekat dengan risiko penyakit ini, terkait dengan lingkungan pasar tempat mereka bekerja yang cenderung kumuh, kotor dan tidak sehat. Pengetahuan dan pemahaman yang benar mengenai kebersihan diri perlu diberikan. Sehingga perilaku kebersihan ini dapat dipraktikkan dan menjadi kebiasaan menetap dalam aktivitas sehari hari. Harapannya, dapat terhindar dari berbagai penyakit yang berkaitan dengan organ reproduksi, menekan angka morbiditas dan mortalitas jangka panjang. Hasil evaluasi mendapatkan pengetahuan pedagang meningkat sebesar 58%. Bisa dikatakan, transfer informasi yang dilakukan cukup efektif. Selanjutnya, para pedagang diharapkan melakukan praktik kebersihan diri yang ideal secara konsisten. Hendaknya pengelola pasar bekerja sama dengan pihak puskesmas ataupun lembaga swadaya masyarakat lainnya untuk memberikan informasi kesehatan secara berkala kepada para pedagang. Sarana dan prasarana kebersihan di lokasi pasar, perlu ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

Butarbutar AF, Fransiska Tumanggor J. 2020. Hubungan personal hygiene dengan masalah keputihan pada ibu pemulung di TPA Tadukan Raga Stm Hilir. *J Kesmas Dan Gizi*, 2(2): 19–25.

Indah, P., Novi, khila firani., & Yuliatun, L. 2013. Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap perubahan perilaku menstrual hygiene remaja putri untuk pencegahan. *ISR*, 2: 11–18.

Melati R, Santoso EJ, Sayono. 2011. Hubungan antara pengetahuan dan keterampilan vulva higiene dengan kejadian keputihan pada ibu rumah tangga. *J Chem Inf Model*, 53(9): 1–9.

Notoatmodjo S. 2012. Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta, Jakarta.

Pandelaki, L. G. E. K., Rompas, S., & Bidjuni, H. 2020. Hubungan personal hygiene saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulvae pada remaja di Sma Negeri 7 Manado. *Jurnal Keperawatan*, *8*(1), 68. https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28413

Potter P., Perry A. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik. 4 Volume 2. Renata K, Editor. EGC, Jakarta.

Syukriyanti S. 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat pengetahuan remaja putri terhadap kebersihan organ genital di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Bogor. *Promotor,* 3(1): 56.

Tarwoto, W. 2010. Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan. Salemba Medika, Jakarta.

Wardani SPDK, Nurulicha. 2019. Perbedaan pengetahuan, sikap, sumber informasi dan faktor lainnya pada pesonal hygiene saat menstruasi. *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan,* 8(1): 1–13.

WHO. 2010. Infeksi Saluran Reproduksi. World Health Organization.

Widyastuti. 2009. Kesehatan Reproduksi. Fitramaya, Yogyakarta.