Buletin Ilmiah Nagari Membangun Vol. 7 No.1. 2024
Website. http://buletinnagari.lppm.unand.ac.id
E-ISSN: 2622-9978

EDUKASI KEBERSIHAN DIRI SAAT MENSTRUASI DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA PUTERI DI KELURAHAN BATANG ARAU KECAMATAN PADANG SELATAN KOTA PADANG

Anggela Pradiva Putri*), Aulia Nur Afifah, Diva Zulvia, Faddila Raudatul Usmi, Ramadhani Nurul Mahmudah
Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

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

ABSTRAK

Pengetahuan tentang kebersihan pribadi dan perawatan kesehatan reproduksi saat menstruasi sangat penting untuk diketahui oleh remaja. Hal ini terkait dengan kenyamanan remaja saat mengalami menstruasi. Artikel ini membahas personal hygiene saat menstruasi, penyakit saluran reproduksi saat menstruasi, gizi pelancar menstruasi, usia reproduktif saat menstruasi, tanda menstruasi tidak normal, HIV pada wanita menstruasi, dan kaitan menstruasi dengan kesehatan reproduksi saat lansia. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan secara mendalam terhadap remaja putri yang ada dikelurahan Batang Arau Kecamatan Padang Selatan, Padang terhadap cara menjaga kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi. Metode kegiatan yang dilakukan adalah dengan ceramah dan tanya jawab dengan sasaran kegiatan. Selanjutnya dilakukan pengisian kuisioner pretest dan postest untuk melihat pengaruh dari penyampaian materi edukasi. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan dengan sasaran remaja yang ada di Kelurahan Batang Arau Kecamatan Padang Selatan, Padang. Hasil kegiatan ini didapatkan dari uji statistik menggunakan hasil uji gain score memperlihatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dari pretest dan postest yang sudah dilakuakan yaitu dari rendah-sedang. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pertanyaan pretest dan postest dapat disimpulkan terdapat 4 pertanyaan dengan efektifitas tinggi, 6 pertanyaan efektifitas sedang, dan 3 pertanyaan efektifitas rendah. Kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan dengan sasaran remaja yaitu mampu meningkatkan pengetahuan remaja terkait kebersihan diri saat menstruasi.

Kata Kunci: *kebersihan diri, menstruasi, remaja putri*

Personal Hygiene Education During Menstruation to Improve Knowledge of Adolescent Girls in Batang Arau Village, South Padang District, Padang City

ABSTRACT

Knowledge about personal hygiene and reproductive health care during menstruation is crucial for adolescents. This is related to the comfort of adolescents during menstruation. This article discusses personal hygiene during menstruation, reproductive tract diseases during menstruation, nutrition for smooth menstruation, reproductive age during menstruation, signs of abnormal menstruation, HIV in menstruating women, and the relationship between menstruation and reproductive health in the elderly. The aim of this activity is to enhance the in-depth knowledge of adolescent girls in Batang Arau Village, South Padang District, Padang, on how to maintain reproductive organ hygiene during menstruation. The method used in this activity includes lectures and Q&A sessions with the target audience. Additionally, pretest and posttest questionnaires were administered to assess the impact of the educational material. The activities consisted of counseling sessions targeting adolescents in Batang Arau Village, South Padang District, Padang. The results of this activity, obtained from statistical tests using the gain score test, showed an increase in knowledge from pretest to posttest, indicating a shift from low to moderate levels. Based on the frequency distribution table of pretest and posttest questions, it can be concluded that there were 4 questions with high effectiveness, 6 questions with moderate effectiveness, and 3 questions with low effectiveness. The conclusion from the activity targeting adolescents is that it was able to increase their knowledge regarding personal hygiene during menstruation.

Keywords: *personal hygiene, menstruation, teenagers*

PENDAHULUAN

Personal hygiene genitalia merupakan memelihara kebersihan dan Kesehatan perorangan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari infeksi menular seksual atau gangguan alat reproduksi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta meningkatkan derajat kesehatan. Personal hygiene saat menstruasi sangatlah penting untuk memelihara atau menjaga kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi,menjaga kebersihan genital seperti mencucinya tangan dengan air bersih, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana dalam 2 kali sehari ,dan sering mengganti pembalut. (Mitra et al., 2021)

Pengetahuan personal hygine (kebersihan diri) pada saat menstruasi sangat erat kaitannya dengan kesehatan reproduksi. Orang yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kebersihan diri saat menstruasi tidak hanya meningkatkan risiko terjadinya infeksi alat kelamin (ISR), namun juga lebih besar kemungkinannya untuk terkena infeksi saluran kemih (ISK) dan penyakit radang panggul (PRP). Kanker rahim merupakan penyebab kematian nomor satu- satu nya untuk wanita.

Menurut world health organization (WHO) 10 hingga 15% dari seratus juta wanita di seluruh dunia menderita infeksi saluran reproduksi karena rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Di seluruh dunia, kejadian Infeksi Saluran Reproduksi (ISr) tertinggi terjadi pada remaja (35-42%) dan dewasa muda (27-33%). Prevalensi infeksi genital antara lain kandidiasis (25-50%), vaginosis bakterial (20-40%), dan trikomoniasis (5-15%). Penyebab infeksi tersebut adalah melemahnya imunitas (10%), perilaku kebersihan diri yang tidak sesuai saat menstruasi (30%), dengan lingkungan yang tidak bersih dan penggunaan pembalut yang tidak sehat saat menstruasi (50%). (Ramadani et al., 2023)

Menurut data yang dipubliskan United Nations Children's Fund (UNICEF) pada tahun 2020, satu dari lima anak wanita di negara Indonesia tidak mengetahui tentang kebersihan menstruasi.. Penyebab siswa tidak masuk sekolah karena menstruasi antara lain gangguan menstruasi (dismenore), sekolah tidak memiliki toilet yang layak, sekolah tidak menyediakan obat pereda nyeri seperti (analgesic), sekolah kekurangan air untuk mencuci, misalnya memakai baju, atau ada noda darah di rok, serta tidak tersedianya pembalut pengganti bila diperlukan, dan tidak tersedianya tempat sampah dan kemasan untuk membuang pembalut bekas. (Markolinda et al., 2023)

Faktor yang menyebabkan seseorang tidak melakukan perilaku personal hygiene saat menstruasi yaitu karena pengetahuan yang kurang tentang pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi, sumber informasi yang di didapatkan dari orang tua, teman sebaya dan petugas Kesehatan masih minim. Menurut (Pamudji et al., 2019) Menjaga kebersihan alat reproduksi saat menstruasi sangat penting untuk Kesehatan jangka Panjang lansia. Selain itu vaginitis juga berdampak pada kesuburan remaja dan akan mempengaruhi tumbuh kembang organ reproduksinya. Perubahan hormonal meningkatkan suatu tindakan berupa kelenjar keringat serta meningkatkan produksi minyak, membuat kulit remaja lebih rentan berjerawat dan lebih berminyak. (Mulianto & Sarfika, 2019)

Menurut Putri et al., (2023), saat perempuan menstruasi kebanyakan memakai pembalut. Pembalut tersebut merupakan barang yang dirancang untuk menyerap darah dari vagina dan mencegahnya mengalir kemana-mana. Selain saat menstruasi, alat ini juga digunakan setelah operasi vagina, pasca melahirkan, pasca aborsi, atau situasi lain

dimana pembalut ini perlu menyerap cairan berupa pendarahan vagina. Pembalut dibedakan menjadi dua jenis, yaitu pembalut sekali pakai yang biasanya terbuat dari bahan katun atau plastik, dan pembalut reusable yang dapat digunakan berulang kali. Pembalut sekali pakai umumnya tidak dapat digunakan kembali dan berakhir menjadi sampah rumah tangga.

Definisi pengetahuan adalah salah satu produk yang mempengaruhi setiap kehidupan manusia. Hal ini disebabkan karena pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi tindakannya. Fokus pengetahuan yang mempengaruhi kesehatan masyarakat adalah pengetahuan tentang kebersihan diri. Sekalipun seseorang memiliki pengetahuan tentang kebersihan diri, hal ini tidak berarti bahwa orang tersebut menerapkan perilaku kebersihan diri yang positif. Untuk menerapkan kebersihan diri pada diri sendiri, banyak proses yang harus dilalui seseorang. Motivasi diketahui berhubungan dengan perilaku kebersihan diri. Mencapai kebersihan diri memerlukan motivasi yang tinggi dalam menggunakannya. (Agustina Widayati, 2019)

Remaja laki-laki juga harus tau tentang menstruasi karena menstruasi merupakan suatu proses alami yang dialami Perempuan setiap bulannya.Mengetahui tentang menstruasi dapat membantu remaja laki-laki memahami perubahan fisik dan emosional yang dialami oleh teman-teman perempuan mereka selama masa pubertas. Selain itu, pengetahuan tentang menstruasi juga dapat membantu remaja laki-laki menjadi lebih empati dan memahami kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh teman-teman perempuan mereka. Hal ini juga dapat membantu mengurangi stigma dan rasa malu yang seringkali terkait dengan menstruasi.

Kelurahan Batang Arau adalah salah satu kelurahan yang berada di Padang Selatan,wilayah Batang Arau merupakan Kawasan wisata yang berada di sepanjang aliran Sungai Batang Arau. Jumlah penduduk di Kelurahan Batang Arau pada saat ini mencapai 4.992 jiwa, 1576 KK.Rata- rata Pendidikan di RW 02 kampung batu yaitu tamatan SLTP dan mayoritas penduduk bekerja sebagai nelayan. Kelompok mengambil sasaran Remaja masjid di RW 02 untuk dijadikan sasaran penyuluhan di aula kantor Lurah Batang Arau tentang personal hygiene dengan mengangkat tema tema jaga kebersihan alat reproduksi saat menstruasi.

Dari informasi yang didapatkan dari salah satu kader kelurahan, belum ada kegiatan edukasi personal hygiene menstruasi kepada remaja di sana. Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan edukasi untuk peningkatan pengetahuan remaja di wilayah Kelurahan Batang Arau. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan secara mendalam terhadap remaja putri yang ada dikelurahan Batang Arau Kecamatan Padang Selatan, Padang terhadap cara menjaga kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi.

METODOLOGI

Pada kegiatan ini menggunakan penyuluhan dengan metode ceramah dan dibantu dengan menggunakan power point. Media yang digunakan yaitu leaflet dan spanduk. Pada kegiatan penyuluhan ini kelompok menggunakan sasaran remaja putri di RW 02 kelurahan batang arau kecamatan padang Selatan, tempat pelaksanaan penyuluhan di aula Kelurahan Batang Arau. Data yang di kumpulkan menggunakan kuesioner , pre test , dan post test. Pada tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan pre test

terlebih dahulu . Setelah itu dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan dan diakhiri post pest. Materi penyuluhan yang disampaikan tentang Edukasi personal hygine jaga alat Kesehatan reproduksi saat menstruasi. Pada kegiatan diberikan pre test sebelum penyuluhan yang berupa sebelas pertanyaan yang berhubungan dengan materi setiap jawaban yang benar diberikan nilai 1 lalu hasil nilai pre test disajikan dalam bentuk tabel frekuensi. Setelah penyuluhan dilakukan kelompok memberikan lagi post test dengan 13 pertanyaan yang diberikan sewaktu pre test dengan tujuan untuk melihat apakah pengetahuan remaja tentang materi penyuluhan yang diberikan dapat meningkat dan apakah peningkatan tersebut dapat berguna dengan menggunakan uji gain score. (Qamar dkk, 2018)



Gambar 1. Pengisian Pre-test

Pada kegiatan ini analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji gain score. Gain merupakan selisih antara hasil post-test dan pre-test. Gain menunjukkan peningkatan pemahaman atau penguasaan konsep remaja setelah penyuluhan terjadi. Untuk menghitung gain score, gunakan SPSS 16.0 for Windows agar tidak terjadi kesalahan pada perhitungan manual. Tinggi rendahnya perolehan N dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1) Jika g > 0,7 maka N gain yang dihasilkan termasuk dalam kategori tinggi
2) Jika 0,7 > g > 0,3 maka N gain yang dihasilkan termasuk dalam kategori sedang
3) Jika g < , maka N gain yang dihasilkan termasuk dalam kategori sedang kategori 0,3 berarti N gain yang dihasilkan termasuk dalam kategori rendah.

Berikut menurut Raharjo dari spssindonesia.com, berikut langkah-langkah tes N Gain Score:

a) Masukkan data ke dalam program SPSS 21.0
b) Klik menu SPSS dan pilih menu Analisis → Statistik Deskriptif → eksplore
c) Muncul kotak dialog “Eksplore” selanjutnya masukkan variabel ke Dependent List dan ke kolom Factor List
d) klik ok (Fadhilah et al., 2021)

Semua hasil ditampilkan dalam format tabel frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dilakasanakan pada tanggal 24 November 2023 mengenai edukasi kebersihan saat menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Batang Arau, Kecamatan Padang Selatan, Kota Padang, Sumatera Barat. Penyuluhan berupa edukasi kebersihan saat menstruasi dengan materi personal hygiene, macam-macam personal hygiene, pengertian mentruasi, kenapa harus menjaga menstruasi, kenapa laki-laki harus mengetahui mengenai pendidikan tentang menstruasi, cara menjaga kebersihan saat menstruasi, cara mengganti pembalut, tanda menstruasi tidak normal, dampak tidak menjaga kebersihan saat menstruasi, dan fakta dan mitos saat menstruasi. Kegiatan dilakukan dengan pretest dan post test. Penyuluhan berlangsung dengan peserta terlibat aktif dengan menjawab pertanyaan yang diajukan. Berikut distribusi frekuensi pre test dan post test.

Table 1. Distribusi Frekuensi Pertanyaan pre Test dan Post Test

No.	Pertanyaan	Pre Test		Post Test		Peningkatan	
		f	%	f	%	f	%
1.	Tujuan personal hygiene	7	38,88	15	83,33	8	44,44
2.	Pengertian menstruasi	10	55,55	17	94,44	7	38,88
3.	Usia saat mengalami menstruasi pertama	9	50	14	77,77	5	27,77
4.	Kata lain nyeri haid	2	11,11	7	38,88	5	27,77
5.	Penyakit saluran reproduksi	7	38,88	15	83,33	8	44.44
6.	Makanan pelancar menstruasi	8	44,44	15	83,33	7	38,88
7.	Gender dalam edukasi menstruasi	7	38,88	10	55,55	3	16,66
8.	Fakta/Mitos Olahraga saat menstruasi	7	38,88	17	94,44	10	55,55
9.	Fakta/Mitos konsumsi timun saat menstruasi	4	22,22	4	22,22	0	0
10.	Tanda menstruasi tidak normal	7	38,88	11	61,11	4	22,22
11.	Tanda darah menstruasi tidak normal	4	22,22	5	27,77	1	5,55
12.	HIV pada Wanita saat menstruasi	6	33,33	10	55,55	4	22,22
13.	Mentruasi dengan Kesehatan reproduksi saat lansia	8	44,44	15	83,33	7	38,88

Dapat disimpulkan nilai p setiap materi <0.05 maka ada perbedaan rata-rata antara Pre-Test dengan Post-Test sehingga dapat dikatakan ada pengaruh kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada remaja putri kelurahan Batang Arau.



Gambar 2. Foto Bersama setelah Melakukan Edukasi

Untuk melihat efektifitas dari masing-masing penyuluhan dilakukan *uji gain score*. Di dapatkan hasil berupa:

Tabel 2. Penilaian Gain Score

No.	Pertanyaan	Pre Test	Post test	Gain Score	Efektifitas
1.	Tujuan personal hygiene	38,88	83,33	0,72	Tinggi
2.	Pengertian menstruasi	55,55	94,44	0,87	Tinggi
3.	Usia saat mengalami menstruasi pertama	50	77,77	0,55	Sedang
4.	Kata lain nyeri haid	11,11	38,88	0,31	Sedang
5.	Penyakit saluran reproduksi	38,88	83,33	0,72	Tinggi
6.	Makanan pelancar menstruasi	44,44	83,33	0,69	Sedang
7.	Gender dalam edukasi menstruasi	38,88	55,55	0,27	Rendah
8.	Fakta/Mitos Olahraga saat menstruasi	38,88	94,44	0.90	Tinggi
9.	Fakta/Mitos konsumsi timun saat menstruasi	22,22	22,22	0	Rendah
10.	Tanda menstruasi tidak normal	38,88	61,11	0,36	Sedang
11.	Tanda darah menstruasi tidak normal	22,22	27,77	0.07	Rendah
12.	HIV pada Wanita saat menstruasi	33,33	55,55	0,33	Sedang
13.	Mentruasi dengan Kesehatan reproduksi saat lansia	44,44	83,33	0,69	Sedang

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji efektifitas perlakuan atau *gain score* terdapat 4 pertanyaan dengan efektifitas tinggi, 6 pertanyaan efektifitas sedang, dan 3 pertanyaan efektifitas rendah. Tujuan personal hygiene (0,72), Pengertian menstruasi (0,87), Penyakit saluran reproduksi (0,72), dan Fakta/Mitos Olahraga saat menstruasi (0,90) memiliki efektifitas tinggi. Usia saat mengalami menstruasi pertama (0,55), Kata lain nyeri haid (0,31), Makanan pelancar menstruasi (0,69), Tanda menstruasi tidak normal (0,36), HIV pada Wanita saat menstruasi (0,33), dan Mentruasi dengan Kesehatan reproduksi saat lansia (0,69) memiliki efektifitas sedang. Efektifitas rendah yaitu Gender dalam edukasi menstruasi (0,27), Fakta/Mitos konsumsi timun saat menstruasi (0), dan Tanda darah menstruasi tidak normal (0,07).

Edukasi mengenai kebersihan diri saat menstruasi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi. Menstruasi adalah proses fisiologis yang dialami oleh perempuan usia remaja, dan pemahaman yang baik tentang cara menjaga kebersihan selama menstruasi dapat mencegah berbagai masalah kesehatan, termasuk infeksi saluran reproduksi dan kulit. Edukasi kebersihan diri saat menstruasi adalah langkah penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesehatan remaja perempuan. Pengetahuan yang baik membantu mencegah infeksi, mengurangi stigma, mendukung kesehatan mental, dan membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Melalui kegiatan ini dapat terlihat adanya perubahan pengetahuan masyarakat secara positif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan dengan sasaran remaja. Tema penyuluhan yaitu menjaga kesehatan reproduksi saat mentruasi pada remaja Putri di Kelurahan Batang Arau. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan

pengetahuan remaja putri mengenai bagaimana menjaga kesehatan reproduksi terutama pada saat menstruasi, dimana hasil dari kegiatan ini memberikan dampak positif setelah diuji secara statistik. Melalui kegiatan ini diharapkan remaja putri untuk lebih memperhatikan hygine reproduksinya dan bisa menerapkan ilmu yang didapat dilingkungan keluarga dan sekolah terutama jika remaja tersebut mengikuti program PIK -R disekolahnya sehingga bisa berbagi ilmu yang didapat selama penyuluhan berlangsung kepada teman sebayanya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat Universitas Andalas serta Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing lapangan serta pihak-pihak yang terkait mulai dari Bapak Lurah Kelurahan Batang Arau, Bapak/Ibu RW dan RT serta kader posyandu.

DAFTAR PUSTAKA

Hudzaifah, H. M., Yulizawati, Y., Lisa, U. F., Rahmi, L., Iffah, U., Wijayanti, F. A., & Sondang, N. (2023). Penyuluhan kesehatan menuju generasi sehat di Kelurahan Lambung Bukit Kecamatan Pauh Kota Padang. Buletin Ilmiah Nagari Membangun, 6(3), 206-216.

Jupri, Ahmad, A., & Julianti, dkk. (2022). Edukasi gizi pada ibu hamil sebagai salah satu upaya mengurangi peningkatan angka stunting. Jurnal Abdi Insani, 9(3), 1209-1216.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). Hasil survei status gizi di Indonesia (SSGI) 2022. Menteri Kesehatan RI. Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI. Isi piringku sekali makan. https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-sekali-makan. Diakses tanggal 30 Agustus 2023.

Lailaturrahmi, L., Badriyya, E., Fauzana, A., & Permatasari, D. (2024). Edukasi penggunaan obat berbasis kunjungan rumah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di Nagari Sikucur, Kabupaten Padang Pariaman. Buletin Ilmiah Nagari Membangun, 7(1), 74-85.

Putri, R. E., Rahmatika, N., Ulwafi, D., Saputra, R., Putra, R. A., Prastio, J., & Rahmadenita, S. (2023). Edukasi masyarakat sulit air menuju pertanian organik melalui introduksi pestisida alami dan pupuk organik cair. Jurnal Hilirisasi IPTEKS, 6(4), 403-409.

Putri, R. E., Rahmatika, N., Ulwafi, D., Saputra, R., Putra, R. A., Prastio, J., ... & Rahmadenita, S. (2023). Edukasi masyarakat sulit air menuju pertanian organik melalui introduksi pestisida alami dan pupuk organik cair. Jurnal Hilirisasi IPTEKS, 6(4), 403-409.

Radifan, M. A., & Hasanbasri, M. (2024). Inisiasi Posyandu remaja sebagai pencegahan anemia remaja putri di Puskesmas Mlati II Kabupaten Sleman. Buletin Ilmiah Nagari Membangun, 7(1), 16-30.

Rachmawan, F., Dian, & A. N. D. Sapu. (2023). Cegah stunting sejak dalam masa kehamilan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1092/cegah-stunting-sejak-dalam-masa-kehamilan. Diakses tanggal 28 Agustus 2023.

Ramadani, M. (2022). Penguatan peran unit kesehatan sekolah dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di SDN 17 Gurun Laweh Kecamatan Nanggalo. Buletin Ilmiah Nagari Membangun, 5(4), 314-321.

Ruaida, Nilfar, & O. Soumokil. (2018). Hubungan status KEK ibu hamil dan BBLR dengan kejadian stunting pada balita di Puskesmas Tawiri Kota Ambon. JKT, 9(2), 45-51.

ZA, A. F. S., Batubara, F. Z., Budiman, T. S., Muslimah, D., Diyana, A. D., Anggraila, P. & Putri, S. M. (2024). Edukasi peningkatan pengetahuan wali murid tentang imunisasi pada siswa di SD Negeri 02 Ladang Laweh di Kabupaten Lima Puluh Kota. Buletin Ilmiah Nagari Membangun, 7(1).