

Edukasi Dan Praktik Kebersihan Diri (*Personal Hygiene*) Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Wilayah Lahan Kering

Serlie K.A. Littik^{1*}, Noorce C. Berek¹, Christina R. Nayoan¹, Pius Weraman¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana Kupang, Indonesia

Email: ^{1*}serlie.littik@staf.undana.ac.id, ²noorce.berek@staf.undana.ac.id,
³christina.nayoan@staf.undana.ac.id,
(* : serlie.littik@staf.undana.ac.id)

Abstrak – Kebersihan diri (*personal hygiene*) merupakan hal yang penting untuk diperhatikan oleh setiap orang, termasuk remaja putri. Kebersihan diri pada remaja putri perlu terpenuhi terlebih saat sedang menstruasi untuk mencegah terjadinya masalah atau penyakit pada organ reproduksi. Selain itu, siklus menstruasi pada remaja putri yang terjadi rutin setiap bulan juga erat kaitannya dengan upaya menjaga kestabilan kadar hemoglobin dalam darah. Namun, banyak remaja putri yang tidak mendapat pengetahuan yang cukup terkait isu tersebut. Permasalahan rendahnya pengetahuan dan praktik *personal hygiene* serta kepatuhan mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) juga ditemukan pada siswi SMP Negeri 1 Kupang Tengah Kabupaten Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik kebersihan diri saat menstruasi serta motivasi berkaitan dengan konsumsi TTD pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kupang Tengah. Kegiatan yang dilakukan meliputi: Penyuluhan, diskusi, dan demonstrasi tentang *Personal Hygiene* saat menstruasi, pengukuran tinggi badan, berat badan, pemeriksaan Hb, pembagian TTD yang dikonsumsi serentak, serta distribusi paket kebersihan diri (*hygiene kit*) pembalut bagi siswi, dan botol air minum. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan komitmen yang kuat dari para siswi SMP Negeri 1 Kupang Tengah untuk mempraktekkan kebersihan diri saat menstruasi dengan baik dan benar, komitmen untuk rutin mengkonsumsi TTD dan kesediaan para ibu guru untuk mendampingi kelompok kader kesehatan remaja yang dibentuk setelah kegiatan pengabdian. Partisipasi aktif para siswi dan guru dalam kelompok kader kesehatan remaja penting dalam memastikan keberlanjutan hasil kegiatan pengabdian.

Kata Kunci: Kebersihan Diri, *Higiene Menstruasi*, Remaja Putri, Tablet Tambah Darah, Edukasi Kesehatan

Abstract - *Personal hygiene is an essential aspect of health that should be maintained by everyone, including adolescent girls. Proper personal hygiene is particularly important during menstruation to prevent reproductive tract infections and other reproductive health problems. In addition, the regular monthly menstrual cycle in adolescent girls is closely associated with efforts to maintain stable hemoglobin levels and prevent anemia. However, many adolescent girls have insufficient knowledge regarding menstrual hygiene management and anemia prevention. Similar challenges related to inadequate knowledge and practices of personal hygiene, as well as poor adherence to iron and folic acid supplementation (IFAS), were identified among female students at SMP Negeri 1 Kupang Tengah, Kupang Regency, East Nusa Tenggara Province, Indonesia. This community service program aimed to improve knowledge and practices related to menstrual personal hygiene and to enhance motivation for regular IFAS consumption among adolescent girls at SMP Negeri 1 Kupang Tengah. The activities included health education sessions, group discussions, and demonstrations on menstrual personal hygiene; measurements of height and weight; hemoglobin screening; simultaneous distribution and supervised consumption of IFAS tablets; and the provision of hygiene kits containing sanitary pads and reusable water bottles. The results of the program demonstrated improved knowledge and strengthened commitment among the students to practice proper menstrual hygiene and to consume IFAS tablets regularly. Furthermore, teachers expressed their willingness to mentor the adolescent health peer group established following the program. The active participation of both students and teachers in this peer health group is expected to play a crucial role in ensuring the sustainability of the program outcomes.*

Keywords: *Personal Hygiene; Menstrual Hygiene; Adolescent Girls; Iron And Folic Acid Supplementation (IFAS); Health Education*

1. PENDAHULUAN

Kebersihan pribadi merupakan bagian penting yang mempengaruhi kesehatan seseorang. Kebersihan diri adalah menjaga perawatan diri sendiri atau dengan bantuan dan membantu Anda menjalani hidup sehat dan bersih dengan menjaga kebersihan tidak hanya gigi, kuku, dan organ

reproduksi tetapi juga seluruh tubuh Anda. Kebersihan diri erat kaitannya dengan kebiasaan hidup bersih dan sehat bagi semua orang di segala usia, termasuk remaja dan anak usia sekolah. Berdasarkan data statistik, sebanyak 43,3 juta remaja di Indonesia, khususnya remaja perempuan berusia 10 hingga 14 tahun, memiliki kebiasaan kebersihan yang sangat buruk.

Masa remaja merupakan masa peralihan menuju masa dewasa yang melibatkan berbagai perkembangan biologis, fisik, dan psikologis (Notoadmodjo, 2011). Pada masa remaja terjadi proses pematangan organ reproduksi, terutama remaja putri yang mengalami menstruasi. Bagi remaja putri, sangat penting untuk menjaga kebersihan diri dengan baik, bahkan saat menstruasi, untuk mencegah masalah dan penyakit pada organ reproduksi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa 15 dari 20 remaja putri mengalami keputihan setiap tahunnya karena kebersihan diri yang buruk, terutama saat menstruasi.

Penting untuk menjaga areaewanitaan tetap bersih dan bersih selama menstruasi. Perawatan diri saat menstruasi antara lain dengan sering mengganti pakaian dan celana dalam, mengganti pembalut, mencuci area genital, dan menjaga asupan nutrisi. Perawatan diri dipengaruhi oleh pengetahuan, dan pengetahuan merupakan salah satu indikator penting dalam perilaku seseorang. Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dapat terjadi jika informasi yang diberikan tidak ditangani dengan baik. Salah satu kendala kurangnya informasi yang tepat tentang menjaga kebersihan saat menstruasi adalah masih banyaknya topik menstruasi yang tabu. Banyak remaja putri yang tidak memiliki cukup pengetahuan tentang topik ini.

Meningkatnya pengetahuan tentang menstruasi sejak dini akan membantu meningkatkan kebiasaan yang baik dan mengurangi beban kesehatan perempuan. Penguatan upaya promosi kesehatan terkait kesehatan reproduksi dan kebersihan diri penting dilakukan untuk memperluas pengetahuan. Penting bagi orang tua, guru, dan profesional kesehatan untuk terlibat dalam meningkatkan kebersihan menstruasi dan kebiasaan perawatan diri di kalangan remaja untuk mengurangi beban penyakit dan kesehatan buruk yang terkait dengan kebersihan menstruasi.

Selain personal hygiene saat menstruasi, salah satu hal yang penting bagi remaja putri adalah berkaitan dengan menjaga kadar Hb dalam darah agar tidak mengalami anemia. Remaja yang mengalami anemia tentu akan berdampak pada bagaimana ia beraktifitas sepanjang hari. Contoh dampak jangka pendek seperti menurunnya produktifitas, kebugaran dan daya tahan tubuh remaja, dan dampak jangka panjangnya yakni meningkatkan risiko perdarahan, melahirkan bayi BBLR dan prematur yang selanjutnya meningkatkan risiko terjadinya stunting, AKI dan AKB (RI, 2023). Menurut WHO (2011), pada usia 12-14 tahun, kadar Hb yang normal pada remaja putri adalah 12 g/dL, dikatakan anemia ringan jika kadar Hb 11-11,9 g/dL, anemia sedang 8,0-10,9 g/dL, dan anemia berat yakni kadar Hb kurang dari 8,0 g/dL. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia pada remaja putri adalah dengan konsumsi tablet tambah darah secara rutin. Namun konsumsi TTD secara rutin belum menjadi perhatian dari remaja putri, dan masalah ini pun yang ditemui di SMP Negeri 1 Kupang Tengah yakni walaupun sekolah telah membagikan TTD pada siswi secara rutin, siswi memilih untuk tidak mengkonsumsinya.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan oleh tim dari Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Kupang Tengah, Kecamatan Kupang Tengah, Kabupaten Kupang. Sebelum melaksanakan kegiatan, dilakukan pertemuan antara tim dan juga pihak sekolah serta pihak pelaku kesehatan wilayah setempat untuk mendiskusikan implementasi kegiatan pengabdian ini. Pengabdian dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi secara tatap muka, pendistribusian paket kebersihan diri dan pembalut bagi siswi, pengukuran TB dan BB serta pemeriksaan Hb bagi siswi, demonstrasi minum tablet tambah darah secara serentak, inisiasi pembentukan kelompok Kader Kesehatan Remaja, serta pendampingan kelompok Kader Kesehatan Remaja. Kegiatan diikuti oleh 60 siswi dan juga beberapa guru. Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah dengan metode ceramah dan juga diskusi serta dibagikan leaflet mengenai kebersihan saat menstruasi. Kegiatan dilakukan pada tanggal 23 Agustus 2024, pukul 10.00 WITA. Untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswi, dilakukan pre dan post-test berkaitan dengan materi penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Kupang Tengah, Kecamatan Kupang Tengah, Kabupaten Kupang pada tanggal 23 Agustus 2024. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 60 siswi dan hadir pula para ibu guru yang dipersiapkan sebagai pendamping bagi kelompok Kader Kesehatan Remaja.

Kegiatan diawali dengan doa bersama dan dilanjutkan dengan sambutan oleh sekolah yang sekaligus membuka secara resmi kegiatan pengabdian ini.



Gambar 1. Pembukaan oleh Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kupang Tengah

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan setelah terlebih dahulu dilakukan pre-test untuk mengukur kemampuan awal peserta penyuluhan. Penyuluhan dan diskusi diikuti secara antusias oleh semua peserta.



Gambar 2. Pre Test Siswi SMP Negeri 1 Kupang Tengah

Penyuluhan dan diskusi yang telah dilaksanakan membuat siswi bertekad lebih memperhatikan kebersihan diri terutama saat mengalami menstruasi. Mereka juga mau membagikan informasi yang telah diperoleh bagi teman-temannya yang tidak mengikuti penyuluhan. Di bawah koordinasi Ibu Kaur Kesiswaan, akan dibentuk kelompok kader kesehatan remaja. Para guru perempuan telah bersedia untuk menjadi pendamping bagi setiap kelompok yang dibentuk. Setelah penyuluhan, siswi mengerjakan post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka.



Gambar 3. Siswi SMP Negeri 1 Kupang Tengah mengikuti penyuluhan dan post test

Setelah penyuluhan dan diskusi, dilakukan juga pengukuran tinggi badan, berat badan, dan pemeriksaan Hb serta minum tablet tambah darah bersama.



Gambar 4. Pengukuran TB, BB dan pemeriksaan Hb siswi SMP Negeri 1 Kupang Tengah



Gambar 5. Pemeriksaan Hb bagi siswi SMP Negeri 1 Kupang Tengah

Berdasarkan hasil pemeriksaan Hb siswi, terdapat 12 siswi yang tidak anemia (kadar Hb $>12\text{g/dL}$), 9 anemia ringan (kadar Hb $11\text{--}12\text{g/dL}$), 33 anemia sedang (Hb $8,0\text{--}10,9\text{ g/dL}$), dan 6 lainnya anemia berat (kadar hb di bawah $8,0\text{ g/dL}$).

Pada kesempatan ini, tim membagikan bantuan bagi siswi dan juga kepada sekolah berupa paket kebersihan diri, pembalut cadangan, dan timbangan.



Gambar 6. Foto bersama siswi dan guru SMP Negeri 1 Kupang Tengah

Kegiatan berjalan dengan baik dan para siswi serta guru pun sangat bersemangat dalam mengikuti kegiatan ini. Mereka pun berharap kegiatan ini dapat diadakan lagi karena sangat menolong mereka untuk terbuka membahas hal yang dinilai cukup tabu untuk dibicarakan.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test dengan hasil yang disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan Siswi Peserta Penyuluhan Mengenai Kebersihan diri Saat Menstruasi

Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	2	4	53	89
Cukup	23	38	7	11
Kurang	35	58	0	0
Total	60	100	60	100

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan para siswi SMP Negeri 1 Kupang Tengah setelah mengikuti kegiatan penyuluhan mengenai personal hygiene saat menstruasi. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta tidak mengetahui pengertian menstruasi, usia mulai menstruasi, lama periode menstruasi, frekuensi mengganti pembalut, dan perilaku menjaga kebersihan saat menstruasi yang tepat. Hal ini dimungkinkan karena kurangnya sumber dan akses informasi peserta mengenai manajemen kebersihan diri saat menstruasi. Selain itu, sebagian besar siswi menyatakan bahwa topik menstruasi masih merupakan hal yang tabu untuk dibicarakan. Pengetahuan yang rendah ini berdampak pada minimnya praktik peserta mengenai kebersihan diri saat menstruasi. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Rahmatia dkk (2024) menyatakan bahwa ada Pengaruh Edukasi dengan Audio Visual tentang Personal Hygiene saat Menstruasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri di SMP Negeri 1 Banawa Selatan. Hal ini menunjukkan bahwa sangat penting untuk dilakukan edukasi bagi siswi terkait dengan personal hygiene untuk

meningkatkan pengetahuan mereka mengenai pentingnya menjaga kebersihan tersebut (Rahmatia, Dewi and Djide, 2024).

Studi kasus tentang manajemen kebersihan menstruasi pada siswa SD dan SMP di Indonesia yang diterbitkan oleh SMERU Research Institute pada tahun 2019 menunjukkan hasil serupa, dan menstruasi masih dianggap sebagai penyakit kotor dan memalukan di Indonesia, dan banyak di Indonesia yang tabu untuk dibicarakan. Terbatasnya akses terhadap informasi semakin memperburuk kesalahpahaman remaja putri tentang menstruasi dan praktik kebersihan diri selama menstruasi (Hastuti, Dewi and Pramana, 2019). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa hampir semua remaja putri memiliki praktik kebersihan diri yang buruk selama menstruasi, dengan sedikit pengetahuan (Novianti, Yasnani and Erawan, 2016). Evaluasi hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa setelah penyuluhan, 89% siswi SMP Negeri 1 Kupang Tengah sebagai peserta penyuluhan mengalami peningkatan pengetahuan, dimana rata-rata nilai pre-test adalah 52 dari 100 dan rata-rata nilai post-test adalah 88 dari 100. Berdasarkan hasil post-test yang dilakukan setelah penyuluhan, untuk pertanyaan terkait pengertian menstruasi, usia mulai menstruasi, lama periode menstruasi, frekuensi mengganti pembalut, dan perilaku menjaga kebersihan saat menstruasi, 53 dari 60 siswi atau 89% peserta penyuluhan menjawab dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami peningkatan pengetahuan mengenai kebersihan diri dan menunjukkan peningkatan keterampilan serta komitmen yang kuat terhadap kebersihan pribadi selama menstruasi. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penyuluhan merupakan suatu kegiatan edukasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan tindakan individu ataupun kelompok (Widorini, Surachmindari and Triningsih, 2017).

Selain melakukan evaluasi pada hasil peningkatan pengetahuan, dilakukan juga evaluasi berdasarkan hasil pemeriksaan Hb para siswi. Hasil pemeriksaan Hb disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Hb Siswi SMP Negeri 1 Kupang Tengah

Umur	Non Anemia	Anemia			Total
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	
12-14 tahun	12	9	33	6	60

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas siswi termasuk dalam kelompok anemia sedang dengan kadar Hb 8,0-10,9 g/dL (33 orang) dan terdapat 6 siswi dengan kondisi anemia berat yaitu kadar hb di bawah 8,0 g/dL. Hal ini menunjukkan bahwa sangat diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran siswi tentang pentingnya menjaga kestabilan Hb baik dengan istirahat yang cukup, makan makanan sehat, olah raga yang teratur dan juga rutin mengkonsumsi tablet tambah darah. Oleh karena itu, dalam program pengabdian ini, tim juga membagikan tablet tambah darah yang diminum secara bersama sebagai bentuk motivasi bagi siswi agar mereka paham bahwa mengkonsumsi tablet tambah darah adalah hal yang penting dan memiliki dampak yang baik bagi kondisi tubuh. Satu bulan setelah kegiatan penyuluhan ini, tim pengabdian melakukan follow up terhadap guru guru perempuan SMPN 1 Kupang Tengah yang menjadi pendamping kelompok kader kesehatan remaja. Dalam kegiatan ini tergambar jelas bahwa telah terbentuk komitmen yang kuat dari para guru guru perempuan untuk mendampingi kelompok kader kesehatan remaja serta mengedukasi para siswi tentang pentingnya personal hygiene saat menstruasi. Evaluasi secara keseluruhan terhadap kegiatan penyuluhan ini juga dilakukan tim pengabdian dengan pihak pengelola sekolah melalui diskusi bersama yaitu dengan meminta tanggapan pihak pengelola sekolah terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Hasilnya adalah pihak pengelola sekolah menyambut baik kegiatan ini dan sangat berharap agar ada kegiatan serupa di masa yang akan datang. Sedangkan untuk luaran penelitian berupa artikel di jurnal ilmiah, dapat dilihat pada lampiran. Merujuk pada hasil evaluasi, kegiatan ini dinilai berhasil. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan di sekolah lain dengan menjangkau sasaran yang lebih banyak lagi.

4. KESIMPULAN

Edukasi dan pendampingan bagi remaja putri berkaitan dengan kesehatan reproduksi dan kebersihan diri saat menstruasi merupakan hal yang penting dan tentunya berguna. Berdasarkan hasil yang didapatkan, ada peningkatan pengetahuan yang signifikan pada remaja putri di SMPN 1 Kupang Tengah terkait dengan kesehatan reproduksi dan personal hygiene. Selain itu, kegiatan pengabdian yang dirancang tidak hanya memberi bantuan dalam hal pengetahuan, melainkan juga adanya bantuan paket kebersihan diri, pengukuran TB, BB dan Hb, demonstrasi minum TTD bersama, dan pembentukan serta pendampingan kelompok Kader Kesehatan Remaja tentu merupakan bagian-bagian penting yang turut berkontribusi dalam upaya peningkatan kesehatan remaja.

REFERENCES

- Hastuti, Dewi, R. K. and Pramana, R. P. (2019) 'Studi Kasus tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Siswa SD dan SMP Pentingnya Fasilitas WASH di Sekolah', *Draft Lap SMERU Res Insitute*.
- Notoadmodjo, S. (2011) *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novianti, Yasnani and Erawan, P. E. M. (2016) 'Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan dengan Personal Hygiene Menstruasi pada Rmaja Putri di SMP Negeri Satap Bukit Asri Kabupaten Buton Tahun 2016', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo*.
- Rahmatia, Dewi, I. and Djide, N. A. N. (2024) 'Pengaruh Edukasi Dengan Menggunakan Audiovisual Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri', *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*.
- RI, K. K. (2023) *Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*.
- Widorini, D. E., Surachmindari and Triningsih, R. W. (2017) 'Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), p. 14.