

**Personal Hygiene Education Sebagai Persiapan Menghadapi Menstruasi
Di Wilayah Pungkur Kecil Kecamatan Sungai Kakap
Kabupaten Kubu Raya**

Ns Surtikanti, M.Kep¹, Ns. Sri Ariyanti, M.Kep², Ns. Tuter Kardiatur, M.Kep³, Ns. Tri Wahyuni, M. Kep⁴, Ns. Lestari Makmuriana, M.Pd, M.Kep⁵, Dr. Wida Kuswida Bhakti, M.Kep⁶

^{1,2,3,4,5} Prodi Ners, Itokes Muhammadiyah Kalimantan Barat

⁶ Prodi Magister Keperawatan Itokes Muhammadiyah Kalimantan Barat

surtikanti@stimuhptk.ac.id¹, sriariyanti.mkep4444@gmail.com², tuter@stikmuhptk.ac.id³

Abstract

Menstrual Hygiene Management (MHM) is an important issue related to the education, health, and dignity of young women and adult women in Indonesia (Unicef, 2017). UNICEF research in Indonesia (2015) found that 1 in 6 girls experience problems during menstruation, one of which is the absence of proper latrines in schools, the unavailability of water for self-cleaning and blood-stained skirts, the unavailability of spare pads when needed, and unavailability of trash cans and wrappers to dispose of used sanitary napkins. Data shows that 1 in 4 girls never discuss with friends or parents about menstruation before getting their first menstruation, Taboos and stigma also make limited the activities of female students during menstruation (Women and Child Protection, 2021). The purpose of this community service program is to provide counseling to school-age children about reproductive organ hygiene, provide education on how to clean the reproductive organs during menstruation and change adolescent behavior towards clean and healthy living behaviors. The method of implementing this Community service program is by providing education to adolescents. This activity was carried out from January to March 2022 in Pungkur Kecil Village, Sungai Kakap District, Kubu Raya Regency.

Keywords:

Manajemen Kebersihan
Menstruasi
Anak Usia Sekolah

Abstrak

Menstrual Hygiene Management (MHM) atau Manajemen Kebersihan Menstruasi merupakan isu penting yang berkaitan dengan pendidikan, kesehatan, dan martabat remaja putri dan perempuan dewasa di Indonesia (Unicef, 2017). Penelitian UNICEF di Indonesia (2015) menemukan fakta 1 dari 6 anak perempuan mengalami masalah saat menstruasi salah satunya adalah tidak adanya jamban yang layak di sekolah, tidak tersedianya air untuk membersihkan diri dan rok yang ternoda darah, tidak tersedianya pembalut cadangan ketika dibutuhkan, dan tidak tersedianya tempat sampah dan pembungkus untuk membuang pembalut bekas. Data menunjukkan bahwa 1 dari 4 anak perempuan tidak pernah berdiskusi dengan teman atau orang tua tentang menstruasi sebelum mendapatkan menstruasi pertama, Tabu dan stigma pun membuat terbatasnya aktivitas siswi perempuan pada saat menstruasi (Perempuan dan perlindungan anak, 2021). Adapun tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan terhadap anak usia sekolah tentang Hygiene organ reproduksi, memberikan edukasi tentang cara membersihkan organ reproduksi ketika menstruasi dan mengubah perilaku remaja menuju perilaku hidup bersih dan sehat. Metode pelaksanaan program pengabdian Masyarakat ini adalah dengan pemberian edukasi pada remaja. Kegiatan ini dilaksanakan sejak bulan Januari sampai

dengan Maret 2022 di Desa Punggur Kecil Kec. Sungai Kakap Kab. Kubu Raya.

Corresponding Author:

Ns. Surtikanti, M.Kep

Prodi Ners Itokes Muhammadiyah Kalimantan Barat

E-mail: sriariyanti.mkep4444@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Desa Punggur termasuk wilayah kecamatan Sungai Kakap. Kecamatan tersebut berbatasan langsung dengan Kota Pontianak. Wilayah tersebut termasuk daerah yang paling cepat berkembang. Beberapa tahun terakhir ini, Desa Punggur menunjukkan perkembangannya yang sangat menonjol dengan didirikannya perumahan di Jalan Sungai Raya Dalam. Variasi kegiatan ekonomi penduduk berkembang dengan signifikan yang mempengaruhi gaya hidup masyarakat.

Perubahan gaya hidup salah satunya terlihat dari pola makan. Makanan yang tinggi kalori dan lemak namun rendah mikronutrien (*junk food*) menjadi makanan yang digemari masyarakat terutama anak – anak dan Salah satu dampak pada anak perempuan adalah risiko usia menarche yang lebih cepat. Menstruasi yang hadir lebih cepat memberikan pengaruh serius pada fisik dan emosional anak, apalagi dengan pendidikan yang masih minim, maka perlu diberikan pengetahuan tentang personal hygiene organ reproduksi sebagai persiapan ketika menghadapi masa menstruasi, dan dari survey pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 November 2021 didapatkan bahwa beberapa anak mengatakan belum pernah diberikan penyuluhan kesehatan tentang kebersihan organ reproduksi.

Hasil yang diharapkan adalah anak perempuan tidak akan bingung dengan hal yang baru pertama kali dijalannya sehingga dapat menjaga kesehatan reproduksinya. Maka dirumuskanlah masalah yaitu “Personal Hygiene Education di Desa Punggur Kecil Kecamatan Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat.

2. METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan program pengabdian Masyarakat ini adalah dengan pemberian edukasi pada remaja. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat dilakukan dengan beberapa tahap, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan :

- 1) Mengurus ijin kegiatan pengabdian ke STIK Muhammadiyah Pontianak.
- 2) Mempersiapkan dan menyusun materi yang akan disampaikan dalam kegiatan.
- 3) Mengurus perijinan dengan pihak mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- 4) Membuat media pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk pelaksanaan kegiatan.
- 5) Berkoordinasi dengan pihak mitra untuk menentukan waktu pelaksanaan kegiatan.

b. Tahap Pelaksanaan :

- 1) Melapor kepada pihak mitra (kepala desa, tokoh masyarakat dan tokoh agama) .
- 2) Melakukan upaya bina saling percaya dengan audiens.
- 3) Memberikan materi personal hygiene education pada audiens
- 4) Memotivasi peserta untuk melakukan hygiene sesuai dengan yang telah diajarkan.

c. Tahap Evaluasi :

- 1) Melaksanakan evaluasi kegiatan dengan menilai kemampuan peserta.
- 2) Melakukan dokumentasi dengan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan.

3. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Personal Hygiene Education adalah pemberian pengetahuan tentang upaya memelihara kebersihan dan kesehatan diri baik secara fisik maupun mental. Sasaran program pengabdian ini adalah anggota karang taruna Komplek Bintang Serdam Residence yang berusia 9-12 tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dikhususkan pada kebersihan organ reproduksi pada perempuan di usia sekolah karena diharapkan dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi masa menstruasi.

Menstruasi adalah proses yang dialami semua perempuan untuk jadi dewasa. Ditandai dengan keluarnya darah dari organ reproduksi yang artinya alat reproduksi mulai aktif hingga nantinya siap jadi seorang perempuan dewasa. Menstruasi adalah perdarahan periodic dari uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Bobak & Lowdermilk, J. 2004). Hari pertama keluarnya menstruasi ditetapkan sebagai

hari pertama siklus menstruasi dimana lama rata – rata aliran menstruasi adalah 3 – 7 hari dan berulang setiap 21 – 30 hari. Rata – rata usia remaja putri pada pertama kalinya muncul menstruasi (menarche) bervariasi yaitu antara 8-11 tahun dan ini berlangsung hingga menopause dengan jumlah cairan yang keluar rata – rata 50 cc (Bobak & Lowdermilk, J. 2004)

Siklus menstruasi merupakan peristiwa yang secara kompleks saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan pada hipotalamus, hipofisis, serta ovarium. Siklus menstruasi yang berlangsung setiap bulan berhubungan dengan perubahan hormonal. Pusat pengendali hormon dari sistem reproduksi adalah hipotalamus yang mensekresikan gonadotropin releasing hormone (GnRH). GnRH akan merangsang sekresi hormon follicle stimulating hormone releasing hormone (FSH-RH) dan luteinizing hormone releasing hormone (LH-RH). Kedua hormon tersebut merangsang hipofisis untuk mensekresikan FSH dan LH yang kemudian berikatan dengan reseptor di ovarium dan menyebabkan ovarium memproduksi estrogen dan progesteron ke sirkulasi. Mekanisme terjadinya perdarahan menstruasi yang terjadi dalam satu siklus terdiri atas 4 fase:

a. Fase Folikuler / Proliferasi

Fase ini terjadi pada hari pertama sampai sebelum kadar LH meningkat dan terjadi pelepasan sel telur (ovulasi). Disebut fase folikuler karena terjadi pertumbuhan folikel didalam ovarium. Pada pertengahan fase folikuler, kadar FSH sedikit meningkat sehingga merangsang pertumbuhan sekitar 3 - 30 folikel yang masing-masing mengandung 1 sel telur, hanya 1 folikel yang terus tumbuh, yang lainnya hancur. Pada saat memasuki siklus, endometrium dilepaskan sebagai respon terhadap penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Endometrium terdiri dari 3 lapisan, lapisan paling atas dan lapisan tengah dilepaskan, sedangkan lapisan dasarnya tetap dipertahankan dan menghasilkan sel-sel baru untuk kembali membentuk kedua lapisan yang telah dilepaskan.

b. Fase Ovulasi / ovulatoir

Fase ini ovarium beraktivitas membentuk korpus luteum dari sisa-sisa folikel-folikel de Graaf yang sudah mengeluarkan sel ovum (telur) pada saat terjadinya proses ovulasi. Pada saat ini terjadi peningkatan hormon progesteron, yang diikuti oleh penurunan kadar hormon FSH, estrogen, dan LH. Pada saat ini lapisan endometrium mempersiapkan dinding rahim dalam menerima hasil konsepsi.

c. Fase Luteal

Pada fase ini Terlihat peningkatan hormon progesteron yang dikeluarkan korpus luteum, dan sekresi FSH dan LH digaris dasar. Bila tidak terjadi konsepsi maka corpus luteum spontan akan regresi dan masuk ke siklus selanjutnya.

d. Fase Menstruasi

Pada fase ini terjadi peluruhan dari lapisan endometrium uteri disertai pengeluaran darah dari dalamnya. Terjadi kembali peningkatan kadar dan aktivitas hormon FSH dan estrogen yang disebabkan tidak adanya hormon LH dan pengaruhnya karena produksinya telah dihentikan oleh peningkatan kadar hormon progesteron secara maksimal.

Kusmiran (2011) dalam penelitian mengenai faktor resiko dari variabilitas siklus menstruasi menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi adalah sebagai berikut:

1. Berat badan: kelebihan berat badan dapat menyebabkan gangguan metabolisme estrogen yang menyebabkan siklus menjadi tidak teratur, sedangkan penurunan berat badan mengakibatkan gangguan fungsi ovarium dapat menimbulkan amenorrhea.
2. Aktivitas fisik
3. Stress: stress mempengaruhi pusat pengatur hormone menstruasi yang menyebabkan amenorea.
4. Diet: vegetarian dan diet rendah lemak mempengaruhi siklus menstruasi dan periode perdarahan
5. Gangguan endokrin: kejadian amenorrhea dan oligomenorrhea lebih tinggi pada pasien yang mengalami gangguan endokrin
6. Gangguan perdarahan.
7. Rokok: perokok berat cenderung memiliki siklus yang lebih pendek dan lebih tidak teratur
8. Konsumsi obat memaksa tubuh untuk membentuk siklus baru.

Gangguan menstruasi menurut jumlah perdarahan antara lain hipomenorrhea dan hipermenorrhea. Sedangkan menurut siklus atau durasi perdarahan terdapat Polimenorrhea dan Oligomenorrhea. Gangguan Lain yang Berhubungan dengan Menstruasi antara lain premenstrual tension adalah ketegangan emosional sebelum haid, seperti gangguan tidur, mudah tersinggung, gelisah, sakit kepala. Dan dismenorrhea yaitu rasa nyeri saat menstruasi yang berupa kram ringan pada bagian kemaluan

sampai terjadi gangguan dalam tugas sehari-hari. Gangguan – gangguan ini dapat memperberat keadaan psikologis anak perempuan saat mengalami menstruasi.

Tujuan dari program ini adalah memberikan penyuluhan terhadap anak perempuan pada usia sekolah tentang Hygiene organ reproduksi, memberikan pengetahuan tentang cara membersihkan organ reproduksi ketika menstruasi dan mengubah perilaku menuju perilaku hidup bersih dan sehat.

Tahapan kegiatan yang akan dilakukan dalam program pengabdian ini yaitu memberikan soal pretest tentang personal hygiene organ reproduksi yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan audiens tentang personal *hygiene*. Kemudian pemberian edukasi melalui media LCD. Setelah penyuluhan selesai audiens akan diberi soal postest yang berfungsi untuk mengukur seberapa besar pengetahuan yang mereka serap setelah mendapat edukasi tentang personal hygiene organ reproduksi. Dan yang terakhir adalah tahap evaluasi, yang berguna untuk mengukur keberhasilan program pengabdian ini.

Sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai, ketua dan tim pelaksana mengurus perijinan kegiatan dengan ketua karang taruna kompleks Bintang Serdam residen Desa Punggur Kecil Kecamatan Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat. Setelah mendapatkan perijinan dari pihak mitra, selanjutnya ketua bersama tim membuat materi untuk pelaksanaan kegiatan. Ketika media yang digunakan dalam kegiatan sudah siap, selanjutnya melakukan gladi dan menentukan waktu kegiatan.

Setelah melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, ketua dan tim pelaksana akan melakukan publikasi jurnal pengabdian masyarakat agar informasi tentang pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat diketahui oleh masyarakat umum.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Kegiatan berjalan sesuai dengan yang direncanakan, Target dan luaran yang direncanakan dapat dicapai dan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tercapai diantaranya responden dapat memahami dan menjawab dengan baik tentang personal hygiene dalam menghadapi menstruasi

REFERENSI

- Afiyanti, Y. P. (2016). *Seksualitas Dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Raja Grafindo
- Andriani, D. (2016). Perilaku Remaja Dalam Penggunaan Pembalut Saat Menstruasi Dengan Kerusakan Integritas Kulit Di Akper Adi Husada Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*. <https://adihusada.ac.id/jurnal/index.php/AHNJ/article/view/31>
- Angrainy, R., Fitri, L., & Utari, A. (2021). Hubungan pengetahuan dengan perilaku Personal saat menstruasi dengan remaja. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 10(1), 49–54. Angrainy, R., Fitri, L., & Utari, A. (2021).
- Bobak & Lowdermilk, J. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Hidayat, A. A. Alimul. (2006). *Buku Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kemkes RI. (2015). *Data Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja*
- Kemkes RI. (2013). *Data Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018*. *Journal Of Chemical Information*, 53(9), 1689–1699.
- Kusmiran. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Mirawati, & Aulia, F. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Remaja Putri Di SMP 1 Muhammadiyah Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 2(1), 31–35.
- Narsih, Umi, et al. (2020). "Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri dengan Metode Peer Group." *Caradde*, vol. 3, no. 1, 14 Aug. 2020, pp. 123-130, doi:10.31960/caradde.v3i1.487.
- Notoadmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pillitteri, A. (2003). *Maternal Dan Child Health Nursing: Care Of The Childbearing & Childrearing Family*. Philadelphia: Lippincott.
- Pythagoras, K. C. (2018). PERSONAL HYGIENE REMAJA PUTRI KETIKA MENSTRUASI. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 5(1), 13–26. <https://doi.org/10.20473/jpk.V5.I1.2017.13-26>
- Ramadhy. (2011). *Biologi Reproduksi*. Bandung : Refika Adhitama

- Rofi'ah S. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Metode Peer Group Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Bidan* [Internet]. 1jul.2017 [Cited 23 nov.2022];2(2):31-6.Available From:<https://EJournal.Ibi.Or.Id/Index.Php/Jib/Article/View/31>
- Susanti, Novi Exta Ana (2019) *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Metode Audio Visual Terhadap Pengetahuan Pada Remaja Putri Di Mts Al-Manar Di Kabupaten Semarang*. D4 Thesis, Universitas Ngudi Waluyo. <http://repository2.unw.ac.id/223/>
- Tim Pembina UKS dan UNICEF. (2016). *Panduan Khusus Anak Perempuan untuk Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Bandung