

EDUKASI KEBERSIHAN DIRI SAAT MENSTRUASI SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN KESEHATAN REPRODUKSI BAGI REMAJA PUTRI

**Yeni Vitrianingsih, Fayola Issalillah, Mirza Elmy Safira, Mila Hariani,
Desak Gede Sri Baktiasih, Lina Wahyu Indayanti, Nana Indaryanti
Universitas Sunan Giri Surabaya**

ABSTRACT

Personal hygiene education during menstruation is important to increase reproductive health awareness among adolescent girls. In society, menstruation is still considered a taboo topic, resulting in a lack of knowledge on how to maintain hygiene during this period. The education program conducted at SMP YPM 2 Sukodono showed that most students as adolescent girls did not have adequate information related to menstrual self-care before the counseling. Using the PAR (Participatory Action Research) method, this activity aimed to provide accurate knowledge on how to maintain personal hygiene, menstrual product selection, and the importance of open communication about menstruation. The results showed an increase in knowledge and a more positive attitude towards menstruation among female students, as well as improvements in hygiene practices. It is hoped that through education like this, it can help reduce social stigma and support better reproductive health in the community.

Keywords: reproductive health, personal hygiene, menstruation, health awareness, adolescent girls.

ABSTRAK

Edukasi kebersihan diri saat menstruasi merupakan hal yang penting untuk meningkatkan kesadaran kesehatan reproduksi di kalangan remaja putri. Dalam masyarakat, menstruasi masih dianggap sebagai topik tabu, mengakibatkan kurangnya pengetahuan mengenai cara menjaga kebersihan selama periode tersebut. Program edukasi yang dilakukan di SMP YPM 2 Sukodono menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sebagai remaja putri tidak memiliki informasi yang memadai terkait perawatan diri saat menstruasi sebelum pelaksanaan penyuluhan. Dengan menggunakan metode PAR (Participatory Action Research), kegiatan ini bertujuan memberikan pengetahuan akurat tentang cara menjaga kebersihan diri, pemilihan produk menstruasi, dan pentingnya komunikasi terbuka tentang menstruasi. Hasilnya menunjukkan

peningkatan pengetahuan dan sikap yang lebih positif terhadap menstruasi di kalangan siswi, serta perbaikan dalam praktik kebersihan. Diharapkan melalui edukasi seperti ini, dapat membantu mengurangi stigma sosial dan mendukung kesehatan reproduksi yang lebih baik di masyarakat

Kata-kata kunci: kesehatan reproduksi, kebersihan diri, menstruasi, kesadaran kesehatan, remaja putri.

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah aspek penting dalam kehidupan setiap individu, terutama pada masa remaja yang merupakan periode transisi antara anak-anak dan dewasa. Pada masa ini, remaja putri mengalami banyak perubahan fisiologis, salah satunya adalah menstruasi, yang merupakan tanda kematangan seksual. Meskipun menstruasi adalah fenomena biologis yang alami, kurangnya pemahaman tentang cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius (Purba *et al.*, 2021). Salah satu masalah utama yang dihadapi adalah rendahnya tingkat kesadaran dan pengetahuan remaja putri tentang bagaimana cara menjaga kebersihan tubuh selama menstruasi (Setyawati *et al.*, 2021).

Menstruasi sering kali dipandang sebagai topik yang tabu untuk dibicarakan dalam masyarakat, termasuk di kalangan keluarga. Hal ini mengarah pada kurangnya edukasi yang tepat mengenai kebersihan diri saat menstruasi. Banyak fenomena remaja putri yang tidak tahu cara mengganti pembalut secara teratur, membersihkan areaewanitaan dengan benar, dan mengelola kesehatan mereka selama menstruasi (Qolbah *et al.*, 2023). Kondisi ini berisiko menyebabkan infeksi saluran kemih, infeksi jamur, serta gangguan kesehatan reproduksi lainnya yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka (Meinarisa, 2019).

Selain masalah kebersihan, menstruasi seringkali menyebabkan rasa tidak nyaman atau malu bagi remaja putri, karena mereka tidak terbiasa berbicara tentang topik ini. Banyak dari mereka yang merasa cemas saat menstruasi, yang bisa memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penurunan rasa percaya diri ini berhubungan dengan stigma sosial yang menganggap menstruasi sebagai hal yang memalukan dan tidak layak dibicarakan (Pao, 2023). Stigma seputar menstruasi mempengaruhi bagaimana remaja putri merespons informasi mengenai menstruasi dan kebersihan diri. Oleh karena itu, edukasi mengenai kebersihan menstruasi menjadi langkah penting dalam menanggulangi masalah

tersebut (Yatimah *et al.*, 2023). Dengan informasi yang tepat, remaja putri akan merasa lebih percaya diri dan tidak malu untuk merawat kebersihan tubuh mereka dengan benar.

Menurut Sumpter dan Torondel (2013) kesehatan reproduksi yang baik adalah hak setiap individu, dan kebersihan selama menstruasi merupakan bagian dari upaya menjaga kesehatan tersebut. Sommer *et al.* (2021) juga menyatakan bahwa kurangnya edukasi mengenai kebersihan menstruasi dapat menyebabkan peningkatan risiko infeksi pada remaja putri. Sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi, sangat penting untuk memberikan informasi yang benar dan mudah dipahami mengenai kebersihan diri selama menstruasi, serta memperkenalkan sikap positif terhadap menstruasi sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari (Purba *et al.*, 2021).

Kurangnya pemahaman tentang kebersihan diri saat menstruasi juga dapat mempengaruhi kemampuan remaja putri untuk mengikuti kegiatan sekolah dengan lancar. Banyak dari mereka yang merasa khawatir atau terganggu selama menstruasi karena takut bau atau khawatir pembalut yang digunakan tidak bersih (Meinarisa, 2019). Hal ini dapat menyebabkan gangguan aktivitas, seperti menurunnya konsentrasi belajar atau kurangnya partisipasi dalam kegiatan sosial (Qolbah *et al.*, 2023). Dalam hal ini, edukasi mengenai kebersihan diri selama menstruasi berperan penting dalam mendukung kenyamanan dan kesehatan remaja putri, sehingga mereka bisa beraktivitas secara normal tanpa merasa cemas atau terhambat (Yatimah *et al.*, 2023).

Kebersihan diri saat menstruasi bukan hanya tentang mengganti pembalut secara teratur, tetapi juga melibatkan perawatan areaewanitaan dengan menggunakan bahan yang tepat dan menjaga kebersihan tubuh secara keseluruhan. Remaja putri perlu diberikan pemahaman tentang bagaimana memilih produk kebersihan yang aman, serta cara mencucinya dengan benar setelah digunakan. Banyak remaja yang tidak menyadari pentingnya pemilihan produk kebersihan yang sesuai, yang dapat mengurangi risiko infeksi dan gangguan lainnya pada kesehatan reproduksi mereka (Meinarisa, 2019). Oleh karena itu, edukasi yang menyeluruh sangat diperlukan untuk mencegah masalah kesehatan di masa depan.

Sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri, edukasi kebersihan diri selama menstruasi harus disampaikan dengan cara yang ramah dan interaktif. Dengan menggunakan metode penyuluhan yang menarik, seperti ceramah dan diskusi kelompok, diharapkan remaja putri dapat lebih mudah

memahami materi yang disampaikan dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari mereka (Ramly *et al.*, 2020). Pendekatan berbasis teman sebaya juga akan menjadi salah satu strategi efektif dalam menyebarkan informasi dan mengurangi rasa malu atau canggung yang mungkin muncul ketika topik menstruasi dibicarakan (Pao, 2023).

Stigma sosial terhadap menstruasi adalah salah satu tantangan utama dalam memberikan edukasi tentang kebersihan menstruasi. Oleh karena itu, edukasi ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kebersihan diri, tetapi juga untuk mengubah cara pandang masyarakat, khususnya di kalangan remaja putri, terhadap menstruasi. Dengan mengedepankan informasi yang benar dan berdasarkan fakta, diharapkan dapat terbentuk persepsi yang lebih sehat dan positif tentang menstruasi (Setyawati *et al.*, 2021). Ini juga akan membantu mengurangi ketidaknyamanan atau rasa malu yang sering dialami oleh remaja putri selama menstruasi.

Kegiatan pengabdian yang dilakukan bertujuan untuk mengatasi keterbatasan pengetahuan dengan memberikan edukasi yang menyeluruh tentang cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Edukasi ini diharapkan menjadi langkah awal yang penting dalam memperbaiki kesehatan reproduksi remaja putri. Selain itu, diharapkan juga dapat mengurangi stigma sosial terkait menstruasi dan memberikan pemahaman yang lebih baik kepada remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Sehingga, para remaja putri dapat tumbuh menjadi perempuan yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki kesadaran tinggi terhadap kesehatan reproduksi mereka.

METODE

Kegiatan pengabdian menggunakan metode PAR (Participatory Action Research) yang didasarkan pada kurangnya pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi dengan cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Kegiatan ini menjadikan SMP YPM 2 Sukodono lokasi pengabdian dengan para siswi kelas VII sebagai sasarannya. Siswi kelas VII di SMP ini masih ada yang belum mengalami menstruasi dan usia siswi masih difase pubertas yang artinya diperlukan pendidikan lebih detail dengan topik terkait sebagai bekal dimasa depan. Kegiatan ini dilaksanakan pada Rabu, 09 Agustus 2023 di Aula. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswi tentang pentingnya menjaga mengenai kebersihan diri saat menstruasi sehingga menimbulkan peningkatan kesadaran kesehatan terhadap reproduksinya.

Proses awal, tim pengabdian melakukan observasi dan berkoordinasi dengan pihak sekolah mengenai permasalahan siswi saat menstruasi. Kebanyakan siswi masih malu-malu saat ditanya alasan tidak sholat dzuhur berjamaah atau nyeri saat menstruasi terutama kelas VII. Tidak jarang menemui fenomena darah menstruasi yang tembus karena siswi malu untuk sekedar membawa atau membeli pembalut. Hasil dari proses ini berujung pada diperlukannya tenaga kesehatan untuk memberikan informasi secara akurat, detail, dan berunsur persuasif kepada para siswi. Tim pengabdian bergerak untuk mengkomunikasikan dengan perangkat desa setempat mengenai koordinasi dengan tenaga kesehatan tentang topik ini. Bersama dengan tenaga kesehatan dari layanan kesehatan setempat dan guru wanita, kegiatan ini berbentuk penyuluhan dan diskusi secara tidak langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan reproduksi adalah bagian dari kesehatan yang sangat penting, namun seringkali kurang mendapatkan perhatian yang cukup, terutama di kalangan remaja perempuan. Salah satu aspek penting dalam kesehatan reproduksi yang perlu dipahami dengan baik oleh remaja perempuan adalah kebersihan diri saat menstruasi. Proses biologis ini dialami oleh semua perempuan, namun pada banyak kasus, masih banyak remaja putri yang tidak memiliki pemahaman cukup tentang bagaimana menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

Kurangnya informasi yang benar dan memadai mengenai kebersihan diri saat menstruasi dapat mengarah pada berbagai masalah kesehatan, seperti infeksi saluran kemih, infeksi jamur, dan masalah kulit. Selain itu, kebersihan yang buruk saat menstruasi juga dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya edukasi tentang cara merawat diri selama menstruasi untuk meningkatkan kesadaran kesehatan reproduksi di kalangan remaja putri.

Pengabdian yang dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai kebersihan diri saat menstruasi dan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi pada remaja putri. Kegiatan ini dilakukan dengan pemberian pengetahuan oleh tenaga kesehatan dari layanan kesehatan setempat meliputi proses fisiologis menstruasi dan perubahan yang terjadi pada tubuh perempuan, pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi untuk mencegah infeksi dan masalah kesehatan lainnya, pemilihan produk menstruasi yang aman dan sesuai

dengan kebutuhan, serta cara mencuci dan mengganti pembalut dengan benar. Penyampaian ini disertai dengan metode active learning dimana pemateri memberikan pertanyaan untuk umpan balik pemahaman yang disampaikan dan menekankan keterlibatan aktif siswa (Johnson & Johnson, 2008). Para guru wanita beserta tenaga kesehatan lainnya berpencah di berbagai sisi untuk turut serta duduk bersama siswi sebagai mediator tambahan jika terdapat siswi yang malu bertanya. Kegiatan ini berlangsung satu jam yang pada akhir sesi, seluruh siswi diminta menuliskan apa yang menjadi keresahannya mengenai menstruasi tanpa diberi identitas. Pemateri memilih tiga kertas secara acak untuk diberi tanggapan. Dua kertas berisi ungkapan malu dan satu kertas berisi keluhan nyeri saat menstruasi. Setelah kegiatan ini dilaksanakan, tim pengabdian melakukan monitoring dan evaluasi pada tiga hari kemudian setelah sholat dzuhur dilakukan untuk pemantauan kemajuan dan umpan balik perbaikan.

Sebelum kegiatan edukasi dilakukan, sebagian besar remaja putri di sekolah tersebut tidak memiliki pengetahuan yang memadai mengenai cara merawat diri selama menstruasi. Mereka umumnya hanya mengandalkan informasi dari teman sebaya atau pengetahuan yang didapatkan dari keluarga (Arianti et al., 2023). Setelah mengikuti penyuluhan dan pelatihan, terdapat peningkatan pengetahuan mengenai kebersihan diri saat menstruasi. Mayoritas peserta dapat menjelaskan dengan benar tentang cara membersihkan areaewanitaan, memilih produk menstruasi yang aman, serta pentingnya mengganti pembalut secara teratur.

Sebelumnya, sebagian remaja putri merasa malu atau canggung membicarakan menstruasi, baik dengan teman maupun keluarga. Setelah adanya kegiatan ini, mereka mulai merasa lebih nyaman dalam membahas topik ini. Banyak dari mereka yang menyatakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dan tidak lagi merasa malu saat membicarakan menstruasi. Beberapa dari mereka tidak tahu tentang tanda-tanda infeksi atau masalah kesehatan lainnya yang bisa timbul selama menstruasi. Namun, setelah mengikuti program edukasi ini, mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi secara menyeluruh, termasuk menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Mereka juga lebih tertarik untuk memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan apabila mengalami keluhan atau masalah terkait menstruasi. Selain itu, mereka juga mulai lebih disiplin dalam menjaga kebersihan tubuh seperti mengganti pembalut lebih sering dan membersihkan diri dengan benar setelah menstruasi.

Salah satu hasil yang paling positif adalah meningkatnya penyebaran informasi mengenai kebersihan diri saat menstruasi. Banyak siswi membagikan pengetahuan yang mereka peroleh kepada teman-teman mereka yang tidak mengikuti kegiatan ini. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi ini tidak hanya berdampak pada siswi yang langsung terlibat, tetapi juga memperluas dampaknya sehingga akan banyak remaja putri yang sadar mengenai kesehatan reproduksi mereka.

PENUTUP

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi kebersihan diri saat menstruasi dilakukan memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan reproduksi di kalangan remaja putri. Dengan adanya penyuluhan dan diskusi yang melibatkan siswi SMP YPM 2 Sukodono, mereka kini memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai cara merawat diri selama menstruasi dan pentingnya menjaga kebersihan tubuh. Program ini juga menunjukkan betapa pentingnya dukungan masyarakat, sekolah, dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi yang tepat tentang kesehatan reproduksi. Selain itu, penting untuk terus memperluas jangkauan edukasi ini, sehingga informasi mengenai kebersihan diri saat menstruasi dapat diterima oleh lebih banyak remaja putri yang mungkin juga membutuhkan informasi yang sama. Adanya program ini, diharapkan para remaja putri dapat menjalani masa remaja mereka dengan lebih sehat, percaya diri, dan memiliki kesadaran yang tinggi terhadap kesehatan reproduksi mereka. Program serupa perlu terus diperluas agar lebih banyak remaja putri lokal mendapatkan informasi yang memadai mengenai kebersihan diri saat menstruasi, yang pada akhirnya akan mendukung terciptanya generasi muda yang lebih sehat dan teredukasi dalam menjaga kesehatan reproduksi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, E. K., M. Yahdillah, N. U. A. C. Machfud, F. Issalillah, A. Herisasono, D. Darmawan, & S. Suwito. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat Tumbuh Kembang Balita Melalui Program Kegiatan Posyandu Desa Sambungrejo Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo. *Indonesia Bergerak: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 01–08.
- Johnson, R. T. & D. W. Johnson. (2008). Active Learning: Cooperation in the Classroom. *The Annual Report of Educational Psychology in Japan*, 47, 29-30.
- Meinarisa. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan *Menstrual Hygiene* (PMH) Terhadap Sikap Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problem Kesehatan*, 4(1), 141-149.
- Pao, P. S. V. (2022). Social Stigma Centred around Menstruation: A Reflective Review. *Frontier Antropology*, 11, 51-58.
- Purba, N. H., E. Fariningsih, L. D. Oktavia, & M. Safitri. (2021). Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Lingkungan. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(2), 633-641.
- Qolbah, H., Hamidah, D. Purnawati, & A. Subiyatin. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Kebersihan Menstruasi pada Remaja. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(2), 62-71.
- Ramly, I. Q., H. I. Ndoen, & E. M. Ndoen. (2020). Perilaku Kebersihan Diri saat Menstruasi pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 13 Kupang Tahun 2019. *Timorese Journal of Public Health*, 2(1), 40-50.
- Setyawati, I., K. Utami, & D. S. R. Ariendha. (2021). Penyuluhan Kebersihan Diri saat Menstruasi Pada Siswi SMPN 3 Kuripan Lombok Barat. *LENTERA JURNAL*, 1(2), 105-111.
- Sommer, M., B. Torondel, J. Hennegan, P. A. Philips-Howard, T. Mahon, A. Motivans, G. Zulaika, C. Gruer, J. Haver, & B. A. Caruso. (2021). How Addressing Menstrual Health and Hygiene May Enable Progress Across the Sustainable Development Goals. *Global Health Action*, 14, 1-10.
- Sumpter, C. & B. Torondel. (2013). A Systematic Review of the Health and Social Effects Menstrual Hygiene Management. *PLoS ONE*, 8(4), 1-15.
- Yatimah, D., E. F. Ana, S. Wibowo, R. D. Lestari, & Adman. (2023). Penyuluhan Kesehatan Sistem Reproduksi sebagai Upaya Meningkatkan Perawatan Kesehatan Remaja. *DIKMAS: Jurnal Pendidikan Masyarakat dan Pengabdian*, 3(4), 737-744.