

## KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT "PERSONAL HYGIENE PADA SAAT MENSTRUASI" DI PONPES AL-BAYAN SLEMAN

FAUZUL HUSNA

### ABSTRAK

Personal hygiene atau kebersihan diri merupakan tindakan merawat diri sendiri termasuk dalam memelihara kebersihan bagian tubuh seperti rambut, mata, hidung, mulut, gigi, dan kulit

Hygiene menstruasi adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan dan memelihara kebersihan saat menstruasi. Perawatan diri selama menstruasi penting dilakukan untuk menjaga kebersihan dan mencegah infeksi. Menjaga kebersihan dan mencegah infeksi dapat dilakukan dengan cara menggunakan pembalut dan mengganti pembalut minimal 2 kali sehari dan pememilihan pembalut yang lembut serta mampu menyerap cairan dengan baik, dan juga harus menjaga kebersihan daerah kewanitaan dengan menggunakan air yaitu membersihkan dari arah depan kebelakang agar kuman yang ada didaerah dubur tidak menempel pada daerah kewanitaan

Manfaat dari menjaga personal hygiene pada masa menstruasi yaitu untuk menjaga daerah vagina dan daerah sekitarnya agar tetap bersih dan nyaman, mencegah munculnya keputihan, bau tidak sedap dan gatal gatal dan menjaga pH vagina tetap normal (3,5-4,4).

Tujuan personal hygiene menstruasi adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kesehatan diri, mencegah penyakit serta meningkatkan kepercayaan diri saat menstruasi.

Untuk metode yang digunakan dalam pemberian pendidikan kesehatan personal hygiene pada menstruasi di PonPes Al-Bayan adalah ceramah menggunakan media powerpoint dan diakhir pemeberian materi dilakukan sesi tanya jawab.

Hasil dari pemberian pendidikan kesehatan tentang personal hygiene santri di ponpes Al-Bayan sudah memahami dan mengetahui apa itu personal hygiene, factor yang mempengaruhi, manfaat menjaga personal hygiene, tujuan, dampak dan manajemen personal hygiene. Sebelum dilakukan pemberian materi ini santri belum paham pentingnya menjaga personal hygiene pada saat menstruasi.

**Kata kunci :** Personal Hygine, menstruasi

### ABSTRACT

*Personal hygiene is the act of caring for oneself, including maintaining the cleanliness of body parts such as hair, eyes, nose, mouth, teeth and skin.*

*Menstrual hygiene is an effort made to maintain health and maintain cleanliness during menstruation. Self-care during menstruation is important to maintain cleanliness and prevent infection. Maintaining cleanliness and preventing infection can be done by using pads and changing pads at least 2 times a day and selecting pads that are soft and able to absorb fluids properly, and also having to maintain the cleanliness of the female area by using water, namely cleaning from front to back so that germs are present. in the anal area is not attached to the female area*

*The benefits of maintaining personal hygiene during menstruation are to keep the vaginal area and the surrounding area clean and comfortable, preventing the appearance of vaginal discharge, unpleasant odor and itching and maintaining normal vaginal pH (3.5-4.4).*

*The purpose of personal menstrual hygiene is to improve health status, maintain personal health, prevent disease and increase self-confidence during menstruation.*

The method used in providing personal hygiene education during menstruation at the Al-Bayan Islamic Boarding School is a lecture using PowerPoint media and at the end of the presentation of the material a question and answer session is held.

The results of providing health education about personal hygiene for students at the Al-Bayan Islamic boarding school already understand and know what personal hygiene is, the influencing factors, the benefits of maintaining personal hygiene, goals, impacts and management of personal hygiene. Before giving this material, the students did not understand the importance of maintaining personal hygiene during menstruation.

**Keywords:** Personal Hygiene, menstruation

## PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) (2018), usia remaja digolongkan sekitar usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Kemenkes RI (2017), mendefinisikan remaja yaitu sekitar usia 10-18 tahun. Hasil Sensus Penduduk yang dilakukan di Kota Yogyakarta pada tahun 2015 dengan proporsi remaja usia 15-19 sebanyak 7,41% untuk laki-laki dan 7,01% untuk perempuan. Remaja akan melalui banyak peristiwa dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan. Peristiwa tersebut yaitu pada saat masa remaja akan mengalami perubahan baik perubahan fisik, perubahan psikologis dan perubahan seksual. Pada perubahan fisik terjadi perubahan tanda-tanda seks primer dan tanda-tanda seks sekunder. Perubahan seks primer yang terjadi pada remaja perempuan yaitu ditandai dengan terjadinya haid (menarche) yang pertama kemudian akan diikuti oleh perubahan seks sekunder yaitu pinggul melebar, pertumbuhan rahim dan vagina, tumbuh rambut disekitar kemaluan dan vagina dan payudara membesar, sebagai tanda bahwa organ reproduksi mulai berfungsi<sup>9</sup>

Menstruasi yang dialami kenyataannya banyak disertai dengan berbagai keluhan diantaranya adalah nyeri haid (dismenore). Dismenore adalah menstruasi yang nyeri disebabkan oleh kejang otot uterus. Dismenore terbagi menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis, sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan kelainan anatomis jelas<sup>10,12</sup>.

Hygiene menstruasi adalah suatu usaha

yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan dan memelihara kebersihan saat menstruasi. Perawatan diri selama menstruasi penting dilakukan untuk menjaga kebersihan dan mencegah infeksi. Menjaga kebersihan dan mencegah infeksi dapat dilakukan dengan cara menggunakan pembalut dan mengganti pembalut minimal 2 kali sehari dan pemilihan pembalut yang lembut serta mampu menyerap cairan dengan baik, dan juga harus menjaga kebersihan daerah kewanitaan dengan menggunakan air yaitu membersihkan dari arah depan kebelakang agar kuman yang ada di daerah dubur tidak menempel pada daerah kewanitaan<sup>5</sup>.

Dampak lain yang bisa terjadi apabila perilaku personal hygiene jelek adalah dapat terkena infeksi saluran kemih, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya (Nugroho, 2013). Akibat dari keputihan sangat fatal bila lambat ditangani, dan bisa mengakibatkan kemandulan dan hamil diluar kandungan dikarenakan terjadi penyumbatan pada saluran tuba. Keputihan juga bisa merupakan gejala awal dari kanker leher rahim yang merupakan pembunuh nomor satu bagi wanita dengan angka insiden kanker serviks mencapai 100 per 100.000 penduduk pertahun yang bisa berujung dengan kematian<sup>6</sup>.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kesehatan diri, mencegah penyakit serta meningkatkan kepercayaan diri saat menstruasi

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan oktober 2022 di

Ponpes Al Bayan Minggir Sleman dengan peserta 49 santri dan Ustadzah. Kegiatan yang dilaksanakan dalam program kegiatan pengabdian masyarakat adalah ceramah menggunakan media powerpoint dan diakhir pemberian materi dilakukan sesi tanya jawab.

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Berikut adalah rincian tiap tahapan pelaksanaan tersebut:

### 1. Tahap Persiapan

#### a. Penyusunan program penyuluhan

Penyusunan program bertujuan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur, terarah. Penyusunan program penyuluhan ini meliputi pembuatan satuan acara penyuluhan (SAP).

#### b. Persiapan sarana dan prasarana

Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana di tempat penyuluhan yang dibantu oleh pengurus ponpes selaku tuan rumah.

#### c. Koordinasi lapangan

Koordinasi dilakukan oleh kelompok kepada santri-santri peserta penyuluhan agar semua peserta sasaran yang hadir dapat terkoordinasikan dengan baik.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Menjelaskan kepada peserta penyuluhan mengenai pengertian personal hygiene saat menstruasi, faktor yang mempengaruhi personal hygiene saat menstruasi, dampak kurang menjaga personal hygiene saat menstruasi, dan manajemen personal

hygiene saat menstruasi.

### 3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini memberikan kesimpulan dan memberikan kesempatan kepada peserta penyuluhan untuk bertanya. Tahap akhir adalah ucapan terimakasih dan penutup.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta penyuluhan diikuti oleh santri dan ustadzah pondok pesantren Al Bayan minggir Sleman sebanyak 49 peserta. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui Penyuluhan ini dilakukan dengan memberikan edukasi untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kesehatan diri, mencegah penyakit serta meningkatkan kepercayaan diri saat menstruasi.

Hasil dari pemberian pendidikan kesehatan tentang personal hygiene santri di ponpes Al-Bayan sudah memahami dan mengetahui apa itu personal hygiene, faktor yang mempengaruhi, manfaat menjaga personal hygiene, tujuan, dampak dan manajemen personal hygiene. Sebelum dilakukan pemberian materi ini santri belum paham pentingnya menjaga personal hygiene pada saat menstruasi

Banyak remaja yang masih mempunyai tingkat pengetahuan yang sangat rendah terhadap perawatan diri selama menstruasi yang dapat mengalami resiko terhadap masalah reproduksi, yang ditandai dengan data dari Badan Statistik Indonesia ditemukan 43.3 juta remaja putri di Indonesia mempunyai perilaku tidak sehat sehingga menimbulkan keputihan<sup>10</sup>

Pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi sangatlah penting untuk diketahui karena remaja putri perlu merawat

daerah kemaluan dengan baik.<sup>19</sup> Pengetahuan akan mempengaruhi sikap, kemudian menentukan baik buruknya perilaku untuk meningkatkan kesehatannya.<sup>7</sup> Tindakan personal hygiene yang tidak benar dan tidak higienis dapat menyebabkan tumbuhnya mikroorganisme secara berlebihan dan pada akhirnya mengganggu fungsi reproduksi.<sup>11</sup>

Seseorang akan memberikan sikap yang positif apabila memiliki landasan pengetahuan yang kuat terlebih dahulu. Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksana motif tertentu. Sikap bukanlah suatu tindakan atau aktivitas tetapi merupakan predisposisi dari tindakan atau perilaku. Seseorang akan melakukan suatu perilaku jika orang tersebut memandang perilaku tersebut adalah positif dan berguna bagi dirinya, tetapi jika individu tersebut memandang perilaku tersebut adalah negatif dengan kata lain tidak bermanfaat atau bahkan merugikan, maka orang tersebut akan menolak untuk melakukan perilaku tersebut.<sup>7</sup>

Sumber informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal akan memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan perilaku. Sumber informasi berperan penting dalam menentukan sikap atau keputusan dalam bertindak. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi masyarakat tentang inovasi baru.<sup>10</sup>

Perkembangan kehidupan sosial remaja putri ditandai dengan meningkatnya pengaruh teman sebaya. Remaja putri lebih banyak menghabiskan waktunya untuk berinteraksi sosial dengan teman sebayanya. Teman sebaya memberikan pengaruh yang besar

terhadap sikap, minat, penampilan dan perilaku remaja putri. Hal tersebut disebabkan karena komunikasi diantara teman sebaya lebih mudah dicerna dan diterima daripada komunikasi dengan orang tua atau yang lebih dewasa dari pada remaja putri.<sup>3</sup>

Perbedaan dalam mitos-mitos budaya membuat beberapa komunitas masyarakat juga berbeda dalam melakukan personal hygiene saat menstruasi. Kebersihan diri adalah langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri. Tubuh yang bersih akan meminimalisir resiko kemungkinan terjangkitnya suatu penyakit, terutama penyakit yang berhubungan dengan kebersihan diri yang buruk.<sup>6</sup>

Peran orang tua menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi remaja putri agar berperilaku personal hygiene saat menstruasi yang baik. Komunikasi orang tua dan anak dapat menentukan seberapa besar kemungkinan anak memiliki perilaku personal hygiene saat menstruasi yang baik. Semakin rendah komunikasi tersebut, maka semakin besar kemungkinan anak melakukan tindakan personal hygiene yang salah. Tugas orang tua yaitu mengarahkan, memberikan informasi, dan membantu anak agar terhindar dari kemungkinan salah mengambil keputusan yang akan berakibat buruk bagi dirinya.<sup>2</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terlaksananya penyuluhan dengan tema "personal hygiene saat menstruasi" dapat menambah ilmu pengetahuan tentang factor yang mempengaruhi, manfaat menjaga personal hygiene, tujuan, dampak dan manajemen personal hygiene. Sebelum dilakukan pemberian materi ini santri belum

paham pentingnya menjaga personal hygiene pada saat menstruasi

Menstruasi Di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. 2019;3(2):68–79.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Aryani. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
2. David GM. Perilaku Remaja. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
3. Desmita. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Rosda Karya; 2012.
4. Haryono. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*.
5. Kristanti, Lucia Ani, Cintika Yorinda Sebtalesy, and S. ST. *Kapasitas Orang Tua Terhadap Personal Hygiene Anak Autis*. Uwais Inspirasi Indonesia, 2019.
6. Maharani R, Andriyani W. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Santriwati Di MTS Pondok Pesantren Darel Hikmah Kota Pekanbaru. *Kesmas*. 2018; 1(1): 69–77.
7. Notoatmodjo S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Edisi 2. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
8. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
9. Rosyida. (2019). *buku ajar kesehatan reproduksi remaja dan wanita*.
10. Solikhati A. Jenis-Jenis Pengetahuan dalam Filsafat Ilmu dan Metodologi Penelitian. Semarang: Universitas Diponegoro; 2012.
11. Suryani L. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Saat

12. Wuryandari, G, A. (2021). *Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Siswi SMA IT Nurul Ilmi di Kota Jambi*. Jambi : Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 3, No 1, Januari 2021.

DIMASLIA"JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT MULIA MADANI YOGYAKARTA"  
Vol. 1. No 1 Januari 2023  
(Online)

ISSN : 2985-3869 (print)  
ISSN : xxxx-xxxx