

EDUKASI PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIA AL-ISLAH GALE-GALE

Runi Anggriani La Amin^{1*}, Nurhayati Kasim², Sumirda Rahareng³

^{1,2,3}Prodi kebidanan STIKES Maluku Husada, Ambon, Indonesia

Email Korespondensi :: runilaamin477@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada saat menstruasi agar terhindar dari bakteri yang menyebabkan infeksi. Siswa masih meyakini bahwa tidak boleh keramas pada saat menstruasi dan banyak remaja yang masih lalai dengan personal hygiene saat menstruasi. **Tujuan** : dalam melakukan pengabdian ini adalah agar siswa mendapatkan informasi untuk persol hygiene mengetahui Personal Hygiene Saat Menstruasi. **Metode** : metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi tentang personal hygiene yang baik, dan diskusi maupun tanya jawab. Melalui metode-metode tersebut diharapkan mampu memberikan bekal pengetahuan yang positif tentang personal hygiene. **Hasil** : berdasarkan hasil analisis dari kegiatan penagbdian masyarakat, diperoleh informasi bahwa setelah dilakukan penyuluhan pada siswi remaja terdapat peningkatan pengetahuan bagi rejama terkait bahayanya kurang nya pengetahuan tentang personal hygiene. **Kesimpulan** : hal ini dapat diartikan bahwa penyuluhan yang diberikan sebagai upaya pencegahan tingginya Pengetahuan personal hygiene pada remaja

Kata kunci : Personal Hygiene, Remaja Putri, Menstruasi

ABSTRACT

Background: Personal hygiene during menstruation is a practice of maintaining health and cleanliness during menstruation to avoid bacteria that cause infection. Students still believe that washing hair during menstruation is not permissible, and many adolescents are still negligent in personal hygiene during menstruation. **Objective**: This community service is intended to provide students with information on personal hygiene during menstruation. **Method**: The methods used in this community service include providing education on good personal hygiene, as well as discussions and questions and answers. These methods are expected to provide positive knowledge about personal hygiene. **Results**: Based on the analysis of the community service activities, information was obtained that after the counseling session for adolescent female

*students, there was an increase in knowledge regarding the dangers of a lack of knowledge about personal hygiene. **Conclusion:** This can be interpreted as an effort to prevent high levels of personal hygiene knowledge among adolescents.*

Keywords: *Personal Hygiene, Adolescent Girls, Menstruation*

PENDAHULUAN

Jumlah kelompok usia remaja di dunia mencapai 1,2 miliar orang, atau sekitar 18% dari total jumlah penduduk di dunia (WHO, 2022). Di Indonesia, menurut sensus penduduk tahun 2019, jumlah remaja usia 10 hingga 19 tahun diperkirakan mencapai lebih dari 45 juta jiwa, atau sekitar 20% dari total penduduk Indonesia. Separuh dari jumlah tersebut adalah remaja putri (Bappenas, 2019). Di Maluku Tengah, jumlah remaja perempuan berusia 10 hingga 19 tahun diperkirakan sekitar 35.954 orang menurut data dari BPS Maluku tahun 2020.

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari rahim yang terjadi akibat peluruhan dinding rahim bagian dalam yang banyak memiliki pembuluh darah serta telur yang tidak dibuahi. Normal siklus haid yakni 21 hari hingga 35 hari yang ditandai dengan keluarnya cairan darah sebanyak 10 hingga 80 ml per hari. Haid ataupun haid yang berlangsung dengan siklus lebih dari 35 hari tercantum dalam jenis siklus tidak wajar, hal ini terjadi karna banyak pemicu semacam ketidakseimbangan hormon, tekanan pikiran, pemakaian kontrasepsi, ataupun karna tumor (Nuraini, 2018).

Pengetahuan, sikap juga mempengaruhi praktik personal hygiene saat menstruasi pada remaja. Sikap merupakan respon individu yang berhubungan dengan perasaan dan pendekatan yang ditunjukkan terhadap suatu rangsangan atau objek, baik itu berasal dari dalam maupun luar diri individu, dan tidak dapat diamati secara langsung (Nia, 2021).

Dampak dari pengetahuan dan sikap negatif terhadap personal hygiene saat menstruasi dapat menyebabkan keputihan yang tidak normal. Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada saat menstruasi agar terhindar dari bakteri yang menyebabkan infeksi. Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang (Meilan, 2019).

Pengetahuan memainkan peran penting dalam praktik personal hygiene, terutama saat menstruasi. Remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang personal hygiene cenderung tidak menjaga kebersihan yang tepat selama menstruasi, yang pada akhirnya dapat membahayakan kesehatan reproduksi mereka sendiri. Salah satu dampak yang dapat timbul akibat kurangnya personal hygiene adalah munculnya infeksi vagina yang disebabkan oleh kebersihan yang buruk (Nia, 2021).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dalam halnya anak-anak ini dilakukan pada hari Senin, 22 Juli 2025 pada pukul 09.00-10.30 WIT di MA Aliah AL-Islah Gale-Gale Kecamatan Seram Utara Barat Kabupaten Maluku Tengah. Kegiatan yang dilakukan adalah

memberikan penjelasan mengenai edukasi pengetahuan personal hygiene pada saat menstruasi pada remaja putri serta penggunaannya yang efisien di lingkungan sekolah. Peserta kegiatan adalah khususnya siswa sekolah madrasa yang terdiri dari kelas IIX di MA Alia AL-Islah gale-gale Kecamatan Seram Utara Barat Kabupaten Maluku Tengah. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi: 1. Tahap persiapan, yaitu pembuatan proposal kegiatan, membuat materi penyuluhan, menyiapkan video, melakukan koordinasi kepada pihak sekolah. 2. Tahap pelaksanaan, yaitu kegiatan pengisian absensi kehadiran oleh peserta, menyampaikan materi dengan menggunakan beberapa media seperti power point, pemutaran video, melakukan diskusi atau tanya jawab seputar materi yang diberikan.

HASIL

Kehadiran peserta saat dilakukan edukasi berjumlah 90 siswa/siswi. Kegiatan ini sesuai dengan kesepakatan waktu yang di jadwalkan dan materi sesuai dengan yang di rencanakan sebelumnya. Tidak ada sasaran yang meninggalkan tempat penyuluhan sampai acara berakhir. Sasaran mengajukan pertanyaan dan dapat menyimpulkan hasil penyuluhan. Hasil evaluasi terhadap materi sebelum diberikan Pretest hasilnya kurang baik tetapi setelah diberikan materi dan lakukan post test hasilnya meningkat menjadi cukup baik. Berikut tabel hasil pengetahuan pre dan post edukasi s.dari. Pelaksanaan penyuluhan pada sekolah dasar di MA Aliah AL-Islah gale-gale Kab. Maluku Tengah. Dilaksanakan dalam dua kegiatan yaitu, kegiatan Penyuluhan Efisiensi Edukasi Pengetahuan Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Pada Remaja, serta sesi tanya jawab yang melibatkan mahasiswa dan peserta dalam kegiatan tersebut. Berdasarkan hasil penyuluhan dan Tanya jawab kepada peserta dikumpulkan melalui pengamatan terhadap lingkungan sekolah MA Alia AL-Islah gale-gale hampir semua peserta didik memahami tentang apa yang di jelaskan. Kebanyakan mereka belum memahami tentang personal hygiene dampak negatif dari personal hygiene yang buruk dapat mencakup masalah kesehatan fisik dan psikososial, serta dampak pada lingkungan dan interaksi sosial. Secara fisik, kurangnya kebersihan diri dapat menyebabkan berbagai penyakit kulit, infeksi pada mata, telinga, dan mulut, serta masalah pada kuku dan gigi. Selain itu, dampak psikososialnya meliputi gangguan rasa nyaman, harga diri rendah, dan masalah interaksi sosial.

Dampak positif dari personal hygiene (kebersihan diri) sangat beragam, mencakup kesehatan fisik, mental, dan sosial. Menjaga kebersihan diri membantu mencegah penyakit, meningkatkan kepercayaan diri, dan menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat. Berikut adalah beberapa dampak positif dari personal hygiene: Pencegahan Penyakit Personal hygiene yang baik, seperti mencuci tangan secara teratur, dapat mencegah penyebaran kuman dan penyakit menular. Mencegah infeksi pada kulit, mulut, dan

bagian tubuh lainnya. Mengurangi risiko terkena penyakit seperti diare, cacingan, dan sakit gigi. Peningkatan Kesehatan Mental Meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri karena merasa bersih dan rapi. Membantu merasa lebih siap dan percaya diri dalam beraktivitas sehari-hari. Memberikan aura positif dan rasa nyaman. Manfaat Sosial Menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat. Membantu dalam bersosialisasi karena penampilan yang bersih dan rapi. Meningkatkan interaksi sosial karena merasa lebih percaya diri dan nyaman berinteraksi dengan orang lain. Peningkatan Kualitas Hidup: Memastikan tubuh sehat dan bugar sehingga dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Mencegah timbulnya bau tidak sedap dan menjaga kebersihan diri secara

menyeluruh. Manfaat di Tempat Kerja Karyawan menjadi lebih sehat dan sejahtera karena lingkungan kerja yang bersih dan higienis. Meningkatkan produktivitas kerja karena karyawan merasa lebih nyaman dan sehat. Mengurangi risiko kecelakaan dan penyakit terkait kebersihan di tempat kerja.

Menurut Hairil Akbar (2020) Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi praktik personal hygiene remaja. Namun, hal ini saja tidak cukup karena motivasi merupakan kunci penting dalam pelaksanaan personal hygiene tersebut. Permasalahan yang sering terjadi adalah ketiadaan motivasi karena kurangnya pengetahuan. Ada banyak faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan, menurut tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, pengalaman, usia, informasi, lingkungan, budaya dan sosial ekonomi

Hal ini sejalan dengan penelitian Rahman (2023) meneliti tentang Edukasi Personal Hygiene dengan Kejadian Penyakit Dermatitis di Pondok Pesantren, hasil penelitian menunjukkan pemberian informasi edukasi mengenai personal hygiene kepada santri di pondok pesantren dapat meningkatkan kemampuan Personal Hygiene untuk meningkatkan pola hidup Kesehatan. Dan didukung oleh penelitian Juliansyah,dkk (2019) yang meneliti tentang Pengaruh Personal Hygiene Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa, hasil penelitian menunjukkan Penyuluhan.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi pada remaja putri

PEMBAHASAN

dapat disimpulkan bahwa remaja yang mempunyai sikap negatif akan lebih cenderung tidak menjaga kebersihan diri dengan baik saat menstruasi hal ini dapat terjadi karena dengan sikap yang positif akan memberikan dorongan yang positif terhadap perilaku yang baik juga. Namun tidak semua sikap yang positif akan selalu menimbulkan personal hygiene seseorang yang baik juga. Hal ini dapat saja karena faktor lain seperti karena kurangnya motif pendorong baik dari luar maupun dari dalam diri remaja, atau juga dapat disebabkan karena kurang baiknya pemahaman yang secara menyeluruh dari orang tua dan lingkungan sekitar, dan untuk membahas tentang menstruasi dengan teman ataupun orang tua merespon perihal hygiene menstruasi masih kurang.

pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi memiliki nilai sangat penting dimiliki karena dengan pengetahuan tersebut dapat menjadi dasar bagi seorang remaja dalam melakukan tindakan personal hygiene saat menstruasi. Maka dari itu dalam menghadapi menstruasi tersebut para remaja diharapkan mengetahui arti personal hygiene, jenis pembalut yang tepat untuk digunakan dan mengetahui minimal mandi dalam sehari saat menstruasi sehingga akan berpengaruh terhadap tindakan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Sikap juga mempengaruhi dalam melakukan personal hygiene saat menstruasi pada remaja, Sikap secara fakta memperlihatkan adanya keterkaitan terhadap respon, yang mana sikap merupakan respon tertutup individu terhadap suatu rangsangan atau objek, yang berasal dari dalam ataupun luar dirinya sehingga hasilnya tidak bisa dilihat secara langsung. personal hygiene saat menstruasi pada remaja merupakan hal yang sangat penting dilakukan bagi setiap wanita terutama saat menstruasi dikarenakan dengan menjaga kebersihan tubuh dengan baik dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikis

Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang mengenai personal hygiene saat menstruasi maka semakin tinggi pula seseorang tersebut untuk menerapkan perilaku yang baik terhadap personal hygienenya saat menstruasi dan begitupun sebaliknya. danya hubungan antara sikap dengan personal hygiene saat menstruasi, dapat dijelaskan bahwa sikap remaja terhadap personal hygiene saat menstruasi dapat mempengaruhi remaja dalam tindakan personal hygiene saat menstruasi, hal ini ditunjukkan bahwa kecenderungan remaja yang mempunyai sikap negatif lebih cenderung mempunyai

remaja yang mempunyai sikap negatif akan lebih cenderung tidak menjaga kebersihan diri dengan baik saat menstruasi hal ini dapat terjadi karena dengan sikap yang positif akan memberikan dorongan yang positif terhadap perilaku yang baik juga. Namun tidak semua sikap yang positif akan selalu menimbulkan personal hygiene seseorang yang baik juga. Hal ini dapat saja karena faktor lain seperti karena kurangnya motif pendorong baik dari luar maupun dari dalam diri remaja, atau juga dapat disebabkan karena kurang baiknya pemahaman yang secara menyeluruh dari orang tua dan lingkungan sekitar, dan untuk membahas tentang menstruasi dengan teman ataupun orang tua merespon perihal hygiene menstruasi masih kurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Remaja yang mempunyai sikap negatif akan lebih cenderung tidak menjaga kebersihan diri dengan baik saat menstruasi hal ini dapat terjadi karena dengan sikap yang positif akan memberikan dorongan yang positif terhadap perilaku yang baik juga. Namun tidak semua sikap yang positif akan selalu menimbulkan personal hygiene seseorang yang baik juga. Hal ini dapat saja karena faktor lain seperti karena kurangnya motif pendorong baik dari luar maupun dari dalam diri remaja, atau juga dapat disebabkan karena kurang baiknya pemahaman yang secara menyeluruh dari orang tua dan lingkungan sekitar, dan untuk membahas tentang menstruasi dengan teman ataupun orang tua merespon perihal hygiene menstruasi masih kurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Edukasi Pengetahuan Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Madrasa Alia Al-Islah Gale-Gale tidak luput dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu kami mengucapkan banyak terima kasih

kepada pihak sekolah Madrasa Alia Al-Islah Gale-Gale yang telah memberikan waktu dan tempat, serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini. Kepada pihak STIKes Maluku Husada yang telah mendukung kegiatan ini sehingga dapat terlaksana. Kepada mahasiswa Semester II Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Maluku Husada yang telah berpartisipasi sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar dan sesuai rencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Depi Lestari. (2018). Hubungan Pengetahuan Tentang Hygiene Dengan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Santriwati di Pondok Pesantren Al- Qodiri Kabupaten Jember .
- Dwi Putri Harahap. (2020). Hubungan perilaku personal hygiene saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulvae pada siswi di SMP Negeri 3 Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan.
- Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, Suprihatin Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Yulia Andani Murti, Agusniar Trisnamiati, Santa Lorit (2017). Buku- Manajemen-Kesehatan-Menstruasi-Oke. (n.d.).
- Hardani, Andriani Helmina etc. (2020). Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Abadi Husnu, editor. Yogyakarta
- Ifna,Qwinid,Ramly.,Ndoen,H.I.,&Ndoen,E.M.(n.d.).<http://ojsfkmundana.science/index.php/t> Perilaku Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 13 Kupang Tahun 2019
- Irianto, K. (2015). Kesehatan Reproduksi. Bandung: Alfabeta Kusmiran, E. (2014). Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika.
- Latifah A, N. (2017). Gambaran Perilaku Hygiene Menstruasi pada Siswi SMKN 8 Kota Bekasi. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 13(1), 35.
- Maharani, R & Andriyani, W. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Santriwati Di MTS Pondok Pesantren El Hikmah Kota Pekanbaru.
- Masturoh. Anggita, I & Nauri. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta
- Meilan, N. (2019). Pengetahuan Remaja Kelas VII Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMPN 31 Kota Bekasi Tahun 2018.
- Mukarramah. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. J Kesehat Luwu Raya. 2020;
- Nia_Delzaria_(2021) Hubungan Pengetahuan Sikap dan Sumber Informasi dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi Remaja Putri di MTS Pondok Pesantren Nurul Iman.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugraheni, D. Y. (2019). Pengaruh Peer Group Education Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. Journal of Chemical Information and Modeling, 53.
- Nuraini, S. (2018). Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Menstruasi Dan Pasca Menstruasi, Program Studi Diploma Iii Analis Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Nursalam,(2020); Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5
- Prawirohardjo, Sarwono. (2014). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo.

- Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rany (2021) Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Swasta Bahagia Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara
- Remiyanti. (2019). Pengaruh penyuluhan personal hygiene terhadap perilaku remaja putri pada saat menstruasi di kelas x smanegeri 1 kaway xvi kecamatan kaway xvi kabupaten aceh barat tahun 2019.
- Rini Yolanda Sitorus. (2021). Gambaran personal hygiene pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan.
- Rosyida, D. A. C. (2019). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Pustaka Baru.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulaikha, I. (2018). Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja (Studi di SMP Pondok Pesantren Darul Muttaqin Jombang)'
- Tetti Solehati 1, Agus Rahmat 2, Cecep Eli Kosasih (2019); Raya, J., Sumedang, B., & Jawa Barat, J. (n.d.). Hubungan Media Dengan Sikap Dan Perilaku Triad Kesehatan Reproduksi Remaja
- WHO. (2022). Adolescent Health. World Health Organization. Adolescence is the phase of life between childhood and adulthood, from ages 10 to 19.
- Yuni Nur Hidayati, (2021); Personal Hygiene Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Dengan Media Booklet