

## PENYULUHAN TENTANG MENSTRUAL HYGIENE DI SMK NURUL ILMI KECAMATAN CIBALONG KABUPATEN TASIKMALAYA

Neni Nuraeni<sup>1</sup>, Hani Handayani<sup>2</sup>, Rani Sugih<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

### Article Information

---

Received: June, 2022  
Revised: July, 2022  
Available online: August  
2022

### Keywords

---

Menstruasi,  
Hygiene,  
Penyuluhan

### Correspondence

Phone: : (+62) 81222724646

### ABSTRACT

---

Perilaku kesehatan reproduksi di kalangan remaja menjadi salah satu hal yang harus mendapat perhatian penting karena ketika seorang remaja putri sudah mulai menstruasi hal utama yang harus diperhatikan adalah kebersihannya. *Menstrual hygiene* atau *hygiene* saat menstruasi meliputi kebersihan seluruh tubuh, kebersihan area genitalia, penggunaan celana dalam, penggunaan pembalut menstruasi serta penanganan pembalut bekas pakai. Tujuan kegiatan adalah memberikan informasi kepada siswi SMK Nurul Ilmi Kec Cibalong Kabupaten Tasikmalaya tentang menstruasi hygiene. Metode yang digunakan berupa penyuluhan pemberian informasi. Peserta terdiri dari siswi SMK Nurul Ilmi sebanyak 42 orang. Hasilnya menunjukkan dari pengetahuan peserta meningkat berdasarkan kuesioner yang disebarkan sebesar 95% kategori baik. Disarankan untuk selalu menjaga kebersihan diri terutama bagian vagina ketika menstruasi dengan memperhatikan penggantian pembalut dalam sehari, melihat pembalut yang aman bagi kesehatan

## PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu ruang lingkup kesehatan yang memerlukan peran edukasi yang tinggi. Banyak penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih sering menghadapi persoalan dalam masa transisinya dari masa remaja menuju dewasa (Ridha, 2006).

Transisi pada remaja perempuan tersebut biasanya akan diawali dengan *telarche* (perkembangan payudara) diikuti oleh *pubarche* (tumbuhnya rambut pubis dan ketiak) dan dilanjutkan dengan *menarche* (periode menstruasi pertama) (Mahendra, dkk., 2013). Pengetahuan tentang menstruasi biasanya dipengaruhi oleh Ibu sebagai orang terdekat bagi remaja putri yang dapat memberikan informasi tentang menstruasi dan juga perilaku *menstrual hygiene* atau perilaku hidup sehat pada masa menstruasi sebelum *menarche*.

Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi saat menstruasi dapat membahayakan kesehatan reproduksinya sendiri (BKKBN, 2011).

Menstruasi adalah topik yang tidak sering dibahas di tempat terbuka. Di beberapa negara dengan

tingkat ekonomi yang rendah remaja putri dibatasi dalam mobilitas dan perilaku selama menstruasi berkaitan dengan sejumlah tabu budaya, perasaan malu dan dianggap kotor. Ini merupakan salah satu alasan dari keterbatasan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi. Thakur (2014) dalam penelitiannya yang dilakukan di Mumbai, India menemukan bahwa sangat sedikit remaja putri antara kelompok usia 15-24 tahun yang menerima informasi tentang menstruasi sebelum datangnya *menarche*. Di antara mereka yang menerima beberapa informasi pun pengetahuannya tidak memadai.

*Hygiene* menstruasi atau lebih dikenal dengan istilah *menstrual hygiene management* (MHM) adalah aspek penting dari kebersihan untuk wanita dan remaja perempuan antara *menarche* sampai *menopause*. Meskipun menjadi masalah penting pada perempuan dan anak perempuan dalam kelompok usia menstruasi, MHM sering diabaikan oleh wanita pada saat mengalami menstruasi (Budhathoki, dkk., 2017). Kebersihan menstruasi yang efektif sangat penting untuk kesehatan, kesejahteraan, martabat,

pemberdayaan, mobilitas dan produktivitas perempuan dan anak perempuan. Kebersihan menstruasi yang buruk dapat menyebabkan stigma dan kesehatan yang buruk. *Menstrual hygiene* adalah *hygiene personal* pada saat menstruasi. Selama masa menstruasi memperhatikan *hygiene* adalah hal yang sangat penting, karena bila penanganan selama haid tidak benar atau tidak steril maka dapat mengakibatkan infeksi organ reproduksi. Infeksi pada organ reproduksi ini bila tidak diberikan tindakan medis akan memberikan dampak buruk ke masa depan bahkan seumur hidup, seperti kemandulan yang konsekuensinya adalah menurunnya kualitas hidup individu yang bersangkutan.

*Menstrual hygiene* menjadi isu kritis sebagai determinan status kesehatan remaja yang akan berpengaruh dalam kehidupan masa tua. Buruknya *menstrual hygiene* berpengaruh besar terhadap morbiditas dan komplikasi. Oleh karena itu remaja harus dipersiapkan baik pengetahuan, sikap maupun tindakannya ke arah pencapaian reproduksi yang sehat (Bujawati, dkk., 2017).

## **METODE**

Upaya untuk memberikan informasi yang benar kepada siswi SMK Nurul Ilmi maka perlu adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan tentang *menstrual hygiene* yang juga tidak hanya kepada siswi tetapi juga memberikan masukan kepada pihak sekolah terkait dengan fasilitas yang ada di sekolah untuk menunjang kepada peningkatan kesehatan reproduksi siswi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang *mestruasi hygiene* sehingga dapat merubah perilaku yang sebelumnya tidak baik menjadi lebih baik.

Peserta diikuti sebanyak 44 orang sesuai dengan persetujuan dari pihak sekolah dengan mempergunakan waktu di antara jam istirahat sekolah. Penyuluhan dilakukan dalam waktu kurang lebih 1 jam yang terdiri dari pembukaan, pelaksanaan penyuluhan dan penutup.

Peserta penyuluhan sangat aktif dan berantusias terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang dilontarkan kepada narasumber. Peserta diakhir penyuluhan memberikan penilaian

terhadap proses penyuluhan yang telah dilaksanakan.. Berdasarkan data yang diperoleh, peserta mengatakan bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan karena selama ini apa yang telah disampaikan oleh pemateri masih ada yang belum dilakukan bahkan masih melakukan perilaku yang tidak baik dalam menjaga kebersihan vagina saat menstruasi seperti menggunkan pembalut selama pembelajaran berakhir tidak diganti karena tidak ada air, WC yang tidak ada kuncinya sehingga kedepan mereka akan melakukan apa yang telah disampaikan agar kesehatan reproduksi meningkat dan terjaga.

Tanggapan terhadap pemateri, peserta merasa puas dan merasa senang dengan cara yang digunakan termasuk fasilitator yang membantu mereka ketika bahasan yang tidak dimengerti. Secara keseluruhan peserta merasa puas terhadap proses penyuluhan.

## KESIMPULAN

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu ruang lingkup kesehatan yang memerlukan peran edukasi yang tinggi. Banyak penelitian menunjukan bahwa perempuan lebih

sering menghadapi persoalan dalam masa transisinya dari masa remaja menuju dewasa

Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang menstruasi hygiene sehingga dapat merubah perilaku yang sebelumnya tidak baik menjadi lebih baik.

## Lampiran foto kegiatan



## REFERENSI

- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan  
Bustomi, Y. B. wahyuningsih S.

dan N. S. (2020). Pengaruh Pemberian Seduhan Kelopak Bunga Rosella Ungu Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wredha Aisyiyah Surakarta. Keperawatan, 1–10. [wahyuningsihsafitri@gmail.com](mailto:wahyuningsihsafitri@gmail.com)

Brunner & Suddarth. (2013). Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC.

Rossalim. (2018). Skripsi Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Kota Ngawi. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.

Sari, K. R. L. P. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi. Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 6(1), 1–10.

Setiadi, A. P., & Halim, S. V. (2018). Penyakit Kardiovaskular; Seri Pengobatan Rasional. Graha Ilmu, XII+204

Sinurat, E. R. L., Ningsih, S. D., & Syapitri, H. (2020). Pengaruh Rendam Kaki dengan Air

WHO Global Health Workforce Statistics [online database], Global Health Observatory (GHO) data. Geneva: World