

Penyuluhan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon

Knowledge Counseling About Menstruation With Personal Hygiene Behavior During Menstruation for Young Women in Sutawinangun Village, Kedawung District, Cirebon Regency

¹Sofiyati

Program Studi Keperawatan.Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ahmad Dahlan Cirebon

Alamat : Jln. Walet No 21 Telp (0231) 201942 Cirebon

Korespondensi Penulis: y_sofie@yahoo.co.id

Article History:

Received: 23 Mei 2023

Revised: 21 Juni 2023

Accepted: 19 Juli 2023

Keywords: knowledge, personal hygiene, young women, menstruation..

Abstract. Menstruation or menstruation is the discharge of blood from the uterus through the vagina which occurs once a month and starts at the age of 12 to 15 years. Usually the menstrual period is between 3 and 7 days. The arrival of the first menstruation is not the same for every teenager. Lack of knowledge about menstruation and dealing with pain during menstruation by young women will have a negative impact on life. Poor menstrual personal hygiene has a major effect on morbidity and complications. Therefore, adolescents must be prepared in terms of knowledge, attitudes and actions towards achieving healthy reproduction. Menstrual hygiene is most likely influenced by the level of knowledge about reproductive health. Stakeholders should further increase public understanding, especially young women, about menstruation by providing education in the form of counseling or other information media so that this information can be reached and accepted by the community, especially young women.

Abstrak. Menstruasi atau haid adalah keluarnya darah dari dalam rahim melalui vagina yang terjadi sebulan sekali dan mulai pada usia 12 sampai 15 tahun. Biasanya masa menstruasi antara 3 sampai 7 hari. Datangnya menstruasi pertama tidak sama pada setiap remaja. Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dan dalam menghadapi gangguan nyeri pada saat menstruasi oleh remaja putri akan berdampak kurang baik dalam kehidupan. Buruknya Personal hygiene menstruasi berpengaruh besar terhadap morbiditas dan komplikasi. Oleh karena itu, remaja harus dipersiapkan baik pengetahuan, sikap maupun tindakannya ke arah pencapaian reproduksi yang sehat. Higienitas menstruasi itu kemungkinan besar dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Hendaknya pihak yang berkepentingan lebih meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya remaja putri tentang menstruasi dengan cara memberikan edukasi berupa penyuluhan atau dengan media infomasi yang lainnya sehingga informasi tersebut dapat dijangkau dan di terima oleh masyarakat khususnya para remaja putri.

Kata kunci: pengetahuan, personal hygiene, remaja putri, menstruasi.

PENDAHULUAN

Perubahan fisik masa pubertas seorang remaja putri ialah antara usia 10 sampai 14 tahun dan merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Peristiwa terpenting yang terjadi pada gadis remaja ialah datangnya haid pertama yang dinamakan menarche dan siklus menstruasi ini akan terjadi terus menerus pada hari ke 28 hingga hari ke 30 terhitung dari hari pertama menstruasi. Secara tradisi, menarche dianggap sebagai tanda kedewasaan, dan gadis yang mengalaminya dianggap sudah tiba waktunya untuk melakukan tugas-tugas sebagai wanita dewasa dan siap dinikahkan. Pada usia ini tubuh wanita mengalami perubahan dramatis, karena mulai memproduksi hormon-hormon seksual yang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksi.¹

Menstruasi adalah bagian alami dari siklus reproduksi wanita dimana terjadinya pengeluaran darah dari rahim secara berkala melalui vagina yang merupakan tanda alami dari

pubertas. Dalam kehidupan wanita, *menarche* adalah salah satu momen remaja yang paling berkesan dan menentukan dimana masa ini menggambarkan transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa.² Menstruasi merupakan pendarahan secara periodik dan siklis dari uterus yang disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Pendarahan haid merupakan hasil interaksi kompleks yang melibatkan sistem hormon dengan organ tubuh, yaitu hipotalamus, hipofisis, ovarium dan uterus. Siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang mencapai 7-8 hari³.

Data Riskesdas 2013 memperlihatkan persentase kejadian ketidakteraturan siklus. Masalah haid tidak teratur menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 15,2% (Riskesdas, 2010). Data Riskesdas 2013 memperlihatkan persentase kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10-29 tahun sebesar 16,4% (Riskesdas,2013). Dari data ketidakteraturan siklus menstruasi dari tahun 2010 ke tahun 2013 terjadi kenaikan sebesar 1,2% dalam tiga tahun. Adapun alasan yang dikemukakan perempuan yang mempunyai masalah siklus tidak teratur dikarenakan stres dan banyak pikiran sebesar 51%⁴

Menurut Mulastin³, faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya adalah faktor hormon, psikis, aktivitas, gizi dan pola makan. Begitu juga menurut Isnaeni (2010), bahwa panjang siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, berat badan, tingkat stres, genetik dan gizi. Menstruasi atau haid mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Menstruasi merupakan bagian dari proses regular yang mempersiapkan tubuhwanita setiap bulannya untuk kehamilannya. Daur ini melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh interaksi hormone yang dikeluarkan oleh hipotalamus, kelenjer dibawah otak depan, dan indung telur. Pada permulaan daur, lapisan sel rahim mulai berkembang dan menebal⁵.

Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormone reproduksi. Periode menstruasi penting dalam reproduksi, periode biasanya terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause. Wanita mengalami siklus menstruasi rata-rata terjadi sekita 28 hari⁶. Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21 – 35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasi teratur sehingga dengan siklus menstruasi yang normal, seorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan, menata rutinitas, dan menghitung masa subur⁶

Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25 sampai 35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus 28 hari, namun beberapa perempuan memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini biasanya menjadi indikasi adanya masalah kesuburan. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama periode menstruasi, hari dimana pendarahan dimulai disebut sebagai hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir, yaitu 1 hari sebelum pendarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai. Pre menstruasi sindrom atau dikenal sebagai gejala datang bulan banyak perempuan mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi datang. Kira-kira setengah dari seluruh wanita menderita akibat dismenore (nyeri menstruasi).

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami nyeri haid. Di Amerika Serikat, ssprevalensi nyeri haid diperkirakan 45-90 %. Insiden nyeri haid pada remaja dilaporkan sekitar 92%. Dari Swedia yang melaporkan nyeri haid pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun⁷. Di Indonesia, angka kejadian dismenorhea 64,25 % terdiri dari 54,89 % dismenorhea primer dan 9,36 % dismenorhea sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75 % perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala dismenorhea primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenorhea sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61 % terjadi pada perempuan yang belum menikah.⁷

Dismenore dalam bahasa Indonesia adalah nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi kedokter untuk berkonsultasi dan pengobatan. Sifat dari rasa nyeri berupa sakit yang tajam, biasanya pada perut bagian bawah, dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, dan diare. Kondisi ini bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikologis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih yang berlebihan⁸

Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi khususnya menstruasi pada remaja putri dapat disebabkan karena tidak adanya informasi yang didapatkan baik dari orangtua, teman sebaya, guru, kakak ataupun saudara perempuan mereka

Personal Hygiene menstruasi merupakan isu kritis sebagai determinan status kesehatan remaja yang akan berpengaruh dalam kehidupan masa tua. Buruknya personal hygiene berpengaruh besar terhadap morbiditas dan komplikasi. Membiasakan diri dengan perilaku higienis. Perilaku higienis pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, namun merupakan proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi. Kurangnya kesadaran kebersihan menstruasi dan perawatan selama menstruasi yang disebabkan oleh kurangnya pendidikan yang berhubungan dengan menstruasi dan kebersihan menstruasi.

Pengetahuan yang kurang sesuai, serta batasan-batasan yang dialami terkait dengan menstruasi dapat berdampak pada kesehatan, pendidikan maupun psikososial. Praktik kebersihan menstruasi yang buruk menyebabkan seorang remaja berisiko 1,4 sampai dengan 25,07 kali terkena infeksi saluran reproduksi.

Hygiene pada saat Menstruasi merupakan komponen personal hygiene (kebersihan perorangan) yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Personal hygiene memegang peranan penting, personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organewanitaan saat menstruasi, indikator dalam personal hygiene saat menstruasi. Keluhan yang ditimbulkan akibat ketidak tahuan personal hygiene adalah penyakit pruritus vulva yaitu penyakit yang ditandai dengan adanya sensasi gatal parah dari alat kelamin

Dampak yang terjadi apabila perilaku personal Hygiene tersebut tidak dilakukan antara lain remaja putri tidak akan bisa memenuhi kebersihan alat reproduksinya, penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi juga tidak terjaga, sehingga dapat terkena infeksi saluran kemih, keputihan, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya (Nugroho, 2013). Perilaku yang kurang dari perawatan hygiene pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut (Nirwana, 2014). Salah satu penyebabnya adalah bakteri yang berkembang pada pembalut, perawatan diri yang baik saat menstruasi seperti penggunaan pembalut yang tepat adalah Pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi (Haryono, 2016). Personal hygiene yang buruk terutama area genetalia juga menjadi faktor predisposisi terjadinya kanker serviks

TINJAUAN PUSTAKA

1. Tinjauan tentang Remaja

1) Pengertian Remaja

Remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan dewasa, dimana terdapat berbagai macam perubahan yang signifikan baik secara biologis, intelektual, psikososial dan ekonomi. Pada periode ini individu telah mencapai kedewasaan secara seksual dan fisik, dengan perkembangan penalaran yang baik dan kemampuan membuat keputusan terkait pendidikan maupun okupasi.¹⁵

Batasan usia remaja sendiri terdiri dari tiga fase, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-20 tahun). Pada periode ini individu telah mencapai kedewasaan secara seksual dan fisik, dengan perkembangan penalaran yang baik dan kemampuan membuat keputusan terkait pendidikan maupun okupasi. Pada masing-masing tahapan, terdapat berbagai macam perubahan yang berbeda antara satu tahap dengan tahap lainnya¹⁵. Menurut Keliat, dkk (2019) tanda dan gejala dari remaja dari

segi subjektif yaitu (1) remaja dapat menilai secara objektif kelebihan dan kekurangan, (2) memiliki sahabat, (3) merasa tertarik pada lawan jenis, (4) mengembangkan bakat yang disukai. Sedangkan dari segi objektif yaitu (1) bertanggung jawab pada tugas yang diberikan, (2) menemukan identitas diri yang objektif, (3) memiliki cita-cita masa depan, (4) mempunyai prestasi akademik, dan (5) mempunyai teman sebaya.

2) Tahapan Remaja

Remaja dapat dikelompokkan remaja terbagi dalam tahapan berikut ini¹⁶ :

1. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun; untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun - 13 atau 14 tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Remaja menunjukkan peningkatan reflektivitas tentang diri mereka yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka.

2. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)

Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Ia mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga.

3. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Dirinya ingin menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan dirinya; caranya lain dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.

3). Ciri-ciri Remaja

a. Perkembangan Fisik

Perubahan dramatis dalam bentuk dan ciri – ciri fisik berhubungan erat dengan mulainya pubertas. Hormon pertumbuhan memproduksi dorongan pertumbuhan yang cepat, yang membawa tubuh mendekati tinggi dan berat berubah secara drastis. Perubahan seksual pada gadis ditandai dengan terjadinya menstruasi. Hormon-hormon utama yang mengatur perubahan ini yaitu hormone estrogen pada wanita. Perkembangan fisik yang terjadi pada wanita seperti, pembesaran payudara, dan pinggul yang lebih lebar pada Wanita

b. Perkembangan Kognitif

Pada perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja, pemikiran berpikir remaja yang abstrak, logis, dan idealistis. Perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh stimulus yang diberikan pada remaja tersebut, semakin banyak stimulus yang diberikan maka semakin banyak juga yang akan didapatkan remaja tersebut untuk belajar mengenai hal-hal baru dan mengakibatkan semakin kuat juga sinapsis neuron yang ada di dalam otak remaja hal tersebut dapat merangsang anak atau remaja tumbuh dengan kemampuan yang jauh lebih baik dan optimal.¹⁷

c. Perkembangan Seksual

Ada perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja yang begitu cepat, misalnya perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang untuk anak perempuan sedangkan anak laki-laki tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam. Selanjutnya, perkembangan tersebut diatas

disebut fase pubertas (puberty) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja. Akan tetapi, pubertas bukanlah peristiwa tunggal yang tiba-tiba terjadi. Pubertas adalah bagian dari suatu proses yang terjadi berangsur-angsur (gradual).²⁵⁰ Pada fase ini kita banyak melihat fenomena remaja yang duduk-duduk berjam-jam didepan kaca untuk penampilan yang sempurna untuk meyakinkan bahwa dirinya menarik.

d. Perkembangan Emosi

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa. Di masa ini remaja banyak mengalami perubahan dan perkembangan seperti perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional. Pada umumnya masa ini berlangsung sekitar umur 13 – 18 tahu, yaitu masa-masa sekolah menengah

2. Tinjauan tentang Menstruasi

1) Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah bagian alami dari siklus reproduksi wanita dimana terjadinya pengeluaran darah dari rahim secara berkala melalui vagina yang merupakan tanda alami dari pubertas. Dalam kehidupan wanita, *menarche* adalah salah satu momen remaja yang paling berkesan dan menentukan dimana masa ini menggambarkan transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa². Menstruasi merupakan pendarahan secara periodik dan siklis dari uterus yang disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium³. Sedangkan menurut Prawirohardjo³, pendarahan haid merupakan hasil interaksi kompleks yang melibatkan sistem hormon dengan organ tubuh, yaitu hipotalamus, hipofisis, ovarium dan uterus. Siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang mencapai 7-8 hari³.

Menstruasi merupakan perubahan paling penting yang terjadi pada perempuan dalam masa remaja. Menstruasi sebagai salah satu tanda kematangan seksual pada perempuan yang menunjukkan bahwa hormon-hormon reproduksi mulai aktif berfungsi. Menstruasi adalah proses yang alami, namun jika tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan permasalahan kesehatan. Pada saat menstruasi, organ reproduksi menjadi lembab dan kuman mudah masuk ke saluran reproduksi sehingga sangat mudah terkena penyakit infeksi¹¹. Menurut Kusmiran¹³ kurangnya tindakan dalam menjaga kebersihan genitalia seperti tidak mencuci tangan sebelum membuka dan memasang pembalut, malas mengganti pembalut dan pemakaian pembalut lebih dari 6 jam, membas vagina dengan air kotor, penggunaan pembilas vagina yang berlebihan, pemeriksaan vagina yang tidak higienis, dan adanya benda asing dalam vagina dapat menyebabkan keputihan yang abnormal dan wanita rentan terkena penyakit yaitu terjangkitnya infeksi jamur dan bakteri pada saat menstruasi.

Menstruasi merupakan suatu proses alamiah yang terjadi pada setiap perempuan dimana proses pengeluaran darah yang menandakan bahwa organ reproduksi berfungsi dengan baik¹¹. Menurut Mulastin³, faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya adalah faktor hormon, psikis, aktivitas, gizi dan pola makan. Begitu juga menurut Isnaeni (2010), bahwa panjang siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, berat badan, tingkat stres, genetik dan gizi.

Menstruasi atau haid mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Menstruasi merupakan bagian dari proses regular yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilannya. Daur ini melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh interaksi hormone yang dikeluarkan oleh hipotalamus, kelenjer dibawah otak depan, dan indung telur. Pada permulaan daur, lapisan sel rahim mulai berkembang dan menebal⁵.

Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormone reproduksi. Periode menstruasi penting dalam

reproduksi, periode biasanya terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause. Wanita mengalami siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari⁶. Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu antara 21 – 35 hari setiap kali periode menstruasi. Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah. Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasi teratur sehingga dengan siklus menstruasi yang normal, seorang wanita akan lebih mudah mendapatkan kehamilan, menata rutinitas, dan menghitung masa subur.⁶

Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25 sampai 35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus 28 hari, namun beberapa perempuan memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini biasanya menjadi indikasi adanya masalah kesuburan. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama periode menstruasi, hari dimana pendarahan dimulai disebut sebagai hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir, yaitu 1 hari sebelum pendarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai. Pre menstruasi sindrom atau dikenal sebagai gejala datang bulan banyak perempuan mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi datang. Kira-kira setengah dari seluruh wanita menderita akibat dismenore (nyeri menstruasi).

Siklus menstruasi pada manusia paling mudah dimengerti jika proses ini dibagi menjadi empat fase berdasarkan perubahan fungsional dan morfologis di dalam ovarium dan endometrium¹¹ yaitu :

1). Fase Menstruasi

Fase menstruasi merupakan fase yang pertama. Fase tersebut lapisan dinding di dalam Rahim (endometrium) yang memiliki kandungan darah di dalamnya, dinding rahim dan lendir akan luruh dan keluar melalui vagina. Fase ini terjadi sekitar 4 hari hingga 6 hari. Di dalam fase ini perempuan biasanya akan mulai merasakan nyeri di bagian perut bawah dan punggung yang disebabkan oleh rahim yang berkontraksi untuk mengeluarkan darah haid di dinding endometrium.

2). Fase folikuler

Fase folikuler terjadi pada di hari pertama periode menstruasi. Follicle Stimulating Hormone (FSH) merupakan hormone perangsang folikel dan Luteinizing Hormone (LH) akan dilepaskan oleh otak lalu menuju ovarium untuk merangsang perkembangan sel telur di dalam ovarium. Hormon FSH dan LH dapat memicu peningkatan estrogen. Terjadinya peningkatan kadar estrogen dapat menghentikan produksi FSH. Keseimbangan hormon ini membuat sel folikel di dalam salah satu ovarium menjadi dominan dan terus matang. Folikel yang matang ini menekan seluruh folikel lain sehingga dapat membuat folikel yang lain berhenti tumbuh dan mati, lalu folikel dominan akan terus memproduksi estrogen.

3). Fase Ovulasi

Fase ovulasi ini biasa terjadi sekitar 14 hari setelah fase folikel. Fase ini merupakan titik tengah siklus menstruasi dengan periode menstruasi berikutnya yang memicu terjadinya peningkatan jumlah LH yang diproduksi oleh otak lalu menyebabkan folikel dominan melepaskan sel telur dari ovarium. Sel telur dilepaskan (proses ini disebut ovulasi) dan ditangkap oleh ujung dari tuba fallopi yang mirip dengan bentuk tangan (fimbria). Fimbria menangkap sel telur lalu masuk ke dalam tuba fallopi. Sel telur ini akan melewati saluran tuba sekitar 2 – 3 hari setelah ovulasi. Selama tahap ini terjadi pula peningkatan penebalan di dinding Rahim (Serviks).

4). Fase Luteal

Fase luteal terjadi saat sel telur dilepaskan sehingga folikel yang kosong tersebut akan berkembang menjadi struktur baru yang disebut corpus luteum. Corpus luteum ini akan mengeluarkan hormone progesteron. Hormon tersebut merupakan hormon yang mempersiapkan uterus untuk dapat bersiap sebagai tempat embrio. Jika tidak terjadi pembuahan, sel telur tersebut akan melewati uterus, lalu mengering dan meninggalkan tubuh sekitar 2 minggu kemudian melalui vagina. Oleh sebab itu karena tidak

terjadi pembedahan, tempat untuk folikel akan mengalami rusak dan luruh. Darah dan jaringan dari dinding uterus dan juga endometrium mengalami pelepasan hal ini disebut sebagai aliran dari menstruasi yang umumnya terjadi selama 4 – 7 hari.

Selama menstruasi terjadi, arteri yang ada di dinding uterus menjadi mengerut dan kapilernya melemah. Darah yang mengalir berasal dari pembuluh yang rusak, melepaskan lapisan-lapisan dinding uterus. Pelepasan bagian ini tidak terjadi sekaligus tetapi terjadi bertahap. Lendir dari endometrium dan darah keluar dari uterus berupa cairan.

3. Tinjauan tentang Pengetahuan

1) Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga¹⁸.

2) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu¹⁸ :

- i. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya.
- ii. Mass media/informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.
- iii. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.
- iv. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.
- v. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam

bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

vi. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca.

3) Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan memiliki enam tingkatan, yaitu¹⁹:

i. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Misalnya: tahu bahwa buah tomat banyak mengandung vitamin C, dan sebagainya. Ukuran bahwa orang tahu sesuatu dapat menggunakan kata kerja: memilih, melingkari, menyebutkan, mengidentifikasi, menanamkan, mendaftar, memasangkan, menyebutkan, meringkas, mengingat, melaporkan, memilih dan menyatakan.

ii. Memahami (*Comprehension*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut. Misalnya, orang yang memahami cara pemberantasan penyakit demam berdarah, bukan sekedar menyebutkan 3 M (mengubur, menguras dan menutup), tetapi harus dapat menjelaskan mengapa harus menutup, menguras dan sebagainya tempat-tempat penampungan air tersebut. Pengukuran tingkat ini dapat menggunakan kata kerja: mendeskripsikan, mendiskusikan, membedakan, mengestimasi, menjelaskan, menggeneralisasi, memberi contoh, menemukan, mengenali dan merangkum.

iii. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain. Misalnya, orang yang telah paham metodologi penelitian, ia akan mudah membuat proposal penelitian dimana saja, dan sebagainya. Kata kerja yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat ini adalah menerapkan, memperagakan, menggambarkan, manafsirkan, mengubah, menyusun, merevisi, memecahkan, dan menggunakan.

iv. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan/atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

v. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada. Misalnya, dapat membuat atau meringkas dengan kata-kata atau kalimat sendiri tentang hal-hal yang telah dibaca atau didengar, dapat membuat kesimpulan tentang artikel yang telah dibaca. Kata kerja yang dapat digunakan pada tingkat ini adalah mengkategorikan, menggabungkan, mengumpulkan,

mengkorelasikan, mendesain, merencanakan, menghasilkan, memadukan, mererorganisasi, merevisi dan merangkum.

vi. Evaluasi (*Evaluation*)

Mengevaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku di masyarakat. Misalnya, seorang ibu dapat menilai atau menentukan seorang anak menderita malnutrisi atau tidak, seseorang dapat menilai manfaat ikut KB dan sebagainya. Pengukuran tingkat ini dapat menggunakan kata kerja menaksir, mengkaji, menyimpulkan, mengkritik, mendebat, mempertahankan, menimbang dan membenarkan.

Kategori pengetahuan bisa dibagi dalam tiga kelompok yaitu : baik, cukup, kurang. Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan *cut off point* dari skor yang telah dijadikan persen. Untuk keseragaman maka di sini dianjurkan menggunakan *cut off point* sebagai berikut:

Tabel 2.1. Pengetahuan Remaja Putri

Kategori Pengetahuan Remaja Putri	Skor
Baik	76% - 100%
Cukup	56% - 75%
Kurang	< 55%

Sumber : Arikunto (2010)²⁰,

4. Tinjauan Personal Hygiene

1) Pengertian

Personal Hygiene (kebersihan diri atau perawatan diri) merupakan bentuk perawatan diri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan fisik dan psikologis²¹. Personal hygiene menstruasi pada remaja merupakan isu kritis sebagai determinan status kesehatan remaja yang akan berpengaruh dalam kehidupan masa tua. Buruknya Personal hygiene menstruasi berpengaruh besar terhadap morbiditas dan komplikasi. Oleh karena itu, remaja harus dipersiapkan baik pengetahuan, sikap maupun tindakannya ke arah pencapaian reproduksi yang sehat. Pengetahuan yang kurang sesuai, serta batasan-batasan yang dialami terkait dengan menstruasi dapat berdampak pada kesehatan, pendidikan maupun psikososial. Praktik kebersihan menstruasi yang buruk menyebabkan seorang remaja berisiko 1,4 sampai dengan 25,07 kali terkena infeksi saluran reproduksi¹¹. Pengetahuan dan perawatan memegang peranan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan reproduksi. Jika alat reproduksi tidak dijaga kebersihannya maka akan terjadi infeksi bahkan menimbulkan penyakit. Dampak yang ditimbulkan oleh personal hygiene kesehatan reproduksi yang buruk antara lain keputihan, vaginitis, vulvitis, vulvovaginitis dan kanker serviks²¹.

2) Pentingnya perilaku personal hygiene saat menstruasi

Perilaku *hygiene* saat menstruasi sangatlah penting yang harus dilakukan oleh wanita dengan tujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Personal *hygiene* saat menstruasi adalah langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih akan meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit. Wanita dengan perilaku personal *hygiene* yang rendah menganggap kebersihan adalah masalah yang tidak penting, hal tersebut jika dibiarkan maka akan terjadinya penyakit yang berhubungan dengan kebersihan alat genitalia. Seseorang yang tidak menjaga *hygiene* yang baik saat menstruasi akan mudah mengalami infeksi alat reproduksi. Daerah genitalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan pruritis vulvae yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina. Pruritis vulvae disebabkan oleh jamur, bakteri, dan virus yang muncul

karena buruknya personal hygiene dan *hygiene* menstruasi (44%), karena alergen dan produk kewanitaan (30%), serta karena kelainan patologik pada vulva (26%). Dampak lain yang bisa terjadi apabila perilaku personal *hygiene* jelek adalah dapat terkena infeksi saluran kemih, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya. Pengetahuan tentang personal *hygiene* sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Seseorang yang mempunyai pengetahuan tentang personal *hygiene* maka akan menjaga kebersihan dirinya untuk mencegah adanya penyakit. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan mengakibatkan wanita tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi dan personal *hygiene* yang kurang pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan reproduksi²².

- 3) Infeksi saluran reproduksi sebagai dampak kuranya personal hygiene saat menstruasi
Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 perilaku remaja putri dalam menjaga hygiene pada saat menstruasi masih buruk, yaitu 63,9%, penyebabnya karena kurang pengetahuan dan informasi tentang personal hygiene pada saat menstruasi. Salah satu akibat kurangnya pemahaman personal hygiene genitalia adalah terjadinya gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), Penyakit Radang Panggul (PRP) dan kemungkinan terjadi kanker leher rahim²³. Perilaku personal hygiene yang kurang pada saat menstruasi, serta penggunaan pembalut yang tidak sehat merupakan penyebab utama dari penyakit Infeksi Saluran reproduksi (ISR). Oleh karena itu kebersihan daerah genitalia harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi dengan adanya keluhan yang dirasakan seperti rasa gatal yang disebabkan oleh jamur candida yang akan tumbuh subur pada saat menstruasi²³.

Dalam meningkatkan kebersihan organ reproduksi dan pencegahan penyakit, diharapkan untuk wanita memiliki pengetahuan yang baik sehingga dapat berpengaruh pada kebiasaan positif sebagaimana yang diungkapkan menurut Notoatmodjo¹³ bahwa tindakan atau perilaku yang didasari dengan pengetahuan akan bersifat lebih lama (*long lasting*) dibandingkan dengan tindakan yang tidak didasari oleh pengetahuan. Masalah yang biasanya terjadi menurut Isro'in & Sulis Andarmoyo¹³ adalah kurangnya perilaku positif remaja putri untuk menjaga kebersihan organ reproduksi karena pengetahuan yang terbatas dan kurangnya minat belajar tentang kesehatan reproduksi. Berdasarkan data Depkes RI (2014) di Indonesia prevalensi terjadinya infeksi saluran reproduksi akibat kurangnya *hygiene* pada organ genitalia adalah 90-100 kasus per 100.000 penduduk per tahun¹³. Di provinsi Jawa Timur dan Bali sebanyak 77,3% remaja mempunyai pengetahuan yang kurang dalam hal kesehatan reproduksi (Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI, 2018), sedangkan data Dinas Kesehatan Surabaya (2019) terkait dengan perilaku remaja hanya 20,3% yang mengetahui informasi dan konsultasi tentang kesehatan reproduksi remaja. Perilaku seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pengetahuan dan dari pengetahuan seseorang tentang sesuatu tersebut dapat berpengaruh pada perubahan perilakunya.¹³ Hal ini sama menurut Isro'in et al.¹³ bahwa pengetahuan seseorang tentang *hygiene* yang buruk akan sangat berdampak pada praktik *hygiene*. Menurut (Kusmiran, 2014) kurangnya tindakan dalam menjaga kebersihan genitalia seperti tidak mencuci tangan sebelum membuka dan memasang pembalut, malas mengganti pembalut dan pemakaian pembalut lebih dari 6 jam, membilas vagina dengan air kotor, penggunaan pembilas vagina yang berlebihan, pemeriksaan vagina yang tidak higienis, dan adanya benda asing dalam vagina dapat menyebabkan keputihan yang abnormal dan wanita rentan terkena penyakit yaitu terjangkitnya infeksi jamur dan bakteri pada saat menstruasi. Menurut Dita¹³ dampak pemakaian pembalut kadaluarsa dan penyimpanan pembalut di tempat yang lembab berakibat timbulnya bakteri sehingga dapat terjadi infeksi vagina dan jamur, selain itu malas mengganti pembalut atau pemakaian pembalut lebih dari 6 jam juga berpotensi menjadi wada dan sarana perkembangbiakan kuman dan bakteri yang merugikan yaitu masuknya kuman kedalam tubuh melalui vagina, lalu merembet keatas melewati mulut rahim yang menyebabkan peradangan, perekatan, lalu menyumbat saluran telur yang mengakibatkan kemandulan. Frekuensi pergantian pembalut yang terlalu lama juga akan

menjadi sumber penyakit dan dapat menyebabkan gatal-gatal di daerah kemaluan, kemudian jika digaruk akan menyebabkan lecet, dan bisa terjadi infeksi¹³. Petugas kesehatan perlu melakukan penilaian terkait pengetahuan dan praktik *personal hygiene* pada remaja sehingga bisa dilakukan intervensi yang tepat. Dalam meningkatkan pengetahuan *hygiene* menstruasi dengan memberikan informasi kesehatan reproduksi sebagai upaya dalam meningkatkan program layanan kesehatan oleh para petugas kesehatan bekerjasama dengan para guru di sekolah, peran penting orang tua dalam mendampingi siswi, dan pengaruh teman sebaya dalam memberikan informasi¹³. Masalah kebersihan yang terkait dengan menstruasi umumnya lebih parah terjadi di negara-negara berkembang. Dari beberapa penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa kurangnya kebersihan saat menstruasi banyak terjadi pada negara di Afrika dan Asia⁵. Untuk menghindari terjadinya infeksi tersebut diperlukan *personal hygiene* pada alat genitalia. Kebersihan alat genital dapat dilakukan dengan *vulva hygiene* yang baik dan benar, seperti: mengganti pakaian dalam 2 kali dalam sehari, melakukan cebok yang benar pada liang vagina dan anus. Sedangkan banyak wanita yang tidak mengetahui bagaimana cara melakukan *vulvahygiene* yang baik dan benar⁵. Kebersihan genitalia yang kurang dapat menimbulkan terjadinya infeksi, karena keadaan yang kotor merupakan tempat berkembang biaknya kuman. Menjaga kebersihan genital agar tetap bersih dan segar adalah perlindungan terbaik terhadap infeksi alat kandungan⁵. Sampai saat ini fenomena praktik *hygiene* menstruasi pada remaja masih tergolong rendah. Hal tersebut terjadi karena banyak masyarakat masih menganggap bahwa menstruasi adalah hal yang sangat pribadi dan jarang dibahas di depan umum atau diajarkan secara terbuka. Praktik *hygiene* saat menstruasi yang buruk dapat meningkatkan kerentanan terjadi infeksi saluran reproduksi dan dapat timbul penyakit-penyakit yang berkaitan dengan infeksi alat reproduksi, seperti kandidosis, vaginitis, trichomoniasis, leukofea, pedikulosis, dan toxic syok syndrome (TTS). Penggunaan kain bekas yang tidak tepat sebagai bahan penyerap yang digunakan saat menstruasi juga mempengaruhi infeksi pada alat reproduksi wanita

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan adalah melalui penyuluhan kesehatan mengenai pengetahuan tentang menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri dengan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE). Dalam pelaksanaannya kegiatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi dengan audio visual.

Sasaran masyarakat, yakni remaja putri di Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon. Strategi pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberdayaan masyarakat melalui pendampingan pembelajaran dalam siklus pemecahan masalah yang berkaitan dengan menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon.

1. Komunikasi Informasi dan Edukasi pengetahuan tentang menstruasi menggunakan Power Point
2. Penayangan informasi tentang Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri dalam bentuk video

Rencana Kegiatan

1) Keterkaitan dengan pihak lain

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh dosen dari STIKes Ahmad Dahlan Cirebon yang bekerjasama dengan Kepala Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon.

2) Jadwal Pelaksanaan

Hari : Sabtu

Tanggal : 29 April 2023

Jam : 08:00 s/d selesai

Tempat : Balai Desa Sutawinangun Kec. Kedawung Kab. Cirebon.

3) Jadwal kegiatan Program

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam kurun waktu 3 bulan (12 minggu) dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

No	Jenis Kegiatan	Bulan ke 1				Bulan ke 2				Bulan ke 3			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Studi pendahuluan	√	√										
2	Penyusunan Proposal			√	√	√							
3	Pengusulan, Revisi						√						
4	Persetujuan proposal							√					
5	Konseling								√	√	√		
6	Evaluasi											√	
7	Penyusunan Laporan												√

HASIL DAN ANALISIS

1. Hasil

Kegiatan konseling telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yaitu pada hari sabtu tanggal 29 April 2023, bertempat di Balai Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon berjalan dengan lancar, adapun hasil dari kegiatan tersebut adalah :

1. Persiapan

Persiapan telah dilakukan dengan didahului melakukan koordinasi dengan kepala Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon. Dilanjutkan dengan mengumpulkan remaja putri di Balai Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon. Pemberitahuan dilakukan oleh Perwakilan RT di Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon bekerja sama dengan para kader di wilayah kerja Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar. Peserta yang mengikuti penyuluhan kesehatan adalah remaja putri sebanyak 62 orang. Semua peserta penyuluhan kesehatan mengikuti penyuluhan sesuai dengan harapan. Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan memberikan paparan tujuan pelaksanaan penyuluhan kesehatan agar peserta dapat memahami masalah yang dialaminya sehingga diharapkan mengetahui tentang perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Semua peserta mengikuti penyuluhan kesehatan dengan baik dan tertib.

3. Evaluasi

Berdasarkan hasil penyuluhan kesehatan yang telah dilakukan, evaluasi yang diperoleh adalah semua remaja putri di wilayah kerja Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon telah mengikuti penyuluhan kesehatan dan mampu :

- a. menyebutkan pengertian remaja
- b. menyebutkan definisi remaja putri
- c. menjelaskan tentang Menstruasi
- d. menjelaskan tentang nyeri menstruasi
- e. menjelaskan efek yang ditimbulkan dari nyeri menstruasi
- f. menjelaskan pengertian Personal Hygiene
- g. menjelaskan Personal Hygiene saat menstruasi
- h. menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi personal hygiene saat menstruasi

- i. menjelaskan dampak yang ditimbulkan tidak menerapkan personal hygiene saat menstruasi

2. Analisis

Personal Hygiene (kebersihan diri atau perawatan diri) merupakan bentuk perawatan diri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan fisik dan psikologis.²¹ Personal hygiene menstruasi pada remaja merupakan isu kritis sebagai determinan status kesehatan remaja yang akan berpengaruh dalam kehidupan masa tua. Buruknya Personal hygiene menstruasi berpengaruh besar terhadap morbiditas dan komplikasi. Oleh karena itu, remaja harus dipersiapkan baik pengetahuan, sikap maupun tindakannya ke arah pencapaian reproduksi yang sehat. Pengetahuan yang kurang sesuai, serta batasan-batasan yang dialami terkait dengan menstruasi dapat berdampak pada kesehatan, pendidikan maupun psikososial. Praktik kebersihan menstruasi yang buruk menyebabkan seorang remaja berisiko 1,4 sampai dengan 25,07 kali terkena infeksi saluran reproduksi.

Perilaku *hygiene* saat menstruasi sangatlah penting yang harus dilakukan oleh wanita dengan tujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Personal *hygiene* saat menstruasi adalah langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih akan meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit. Wanita dengan perilaku personal *hygiene* yang rendah menganggap kebersihan adalah masalah yang tidak penting, hal tersebut jika dibiarkan maka akan terjadinya penyakit yang berhubungan dengan kebersihan alat genitalia. Seseorang yang tidak menjaga *hygiene* yang baik saat menstruasi akan mudah mengalami infeksi alat reproduksi. Daerah genitalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan pruritis vulvae yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina.

Pruritis vulvae disebabkan oleh jamur, bakteri, dan virus yang muncul karena buruknya personal hygiene dan *hygiene* menstruasi (44%), karena alergen dan produk kewanitaan (30%), serta karena kelainan patologik pada vulva (26%). Dampak lain yang bisa terjadi apabila perilaku personal *hygiene* jelek adalah dapat terkena infeksi saluran kemih, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya. Pengetahuan tentang personal *hygiene* sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Seseorang yang mempunyai pengetahuan tentang personal *hygiene* maka akan menjaga kebersihan dirinya untuk mencegah adanya penyakit. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan mengakibatkan wanita tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi dan personal *hygiene* yang kurang pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan reproduksi.

Dampak yang terjadi apabila perilaku personal Hygiene tersebut tidak dilakukan antara lain remaja putri tidak akan bisa memenuhi kebersihan alat reproduksinya, penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi juga tidak terjaga, sehingga dapat terkena infeksi saluran kemih, keputihan, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya (Nugroho, 2013). Perilaku yang kurang dari perawatan hygiene pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut (Nirwana, 2014). Salah satu penyebabnya adalah bakteri yang berkembang pada pembalut, perawatan diri yang baik saat menstruasi seperti penggunaan pembalut yang tepat adalah Pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi (Haryono, 2016). Personal hygiene yang buruk terutama area genitalia juga menjadi faktor predisposisi terjadinya kanker serviks

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan penyuluhan kesehatan pada remaja putri di Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon sebagai berikut :

Personal hygiene menstruasi pada remaja merupakan isu kritis sebagai determinan status kesehatan remaja yang akan berpengaruh dalam kehidupan masa tua. Buruknya Personal hygiene menstruasi berpengaruh besar terhadap morbiditas dan komplikasi. Oleh karena itu, remaja harus dipersiapkan baik pengetahuan, sikap maupun tindakannya ke arah pencapaian reproduksi yang sehat. Pengetahuan yang kurangsesuai, serta batasan-batasan yang dialami terkait dengan menstruasi dapat berdampak pada kesehatan, pendidikan maupun psikososial. Praktik kebersihan

menstruasi yang buruk menyebabkan seorang remaja berisiko 1,4 sampai dengan 25,07 kali terkena infeksi saluran reproduksi.

Personal *hygiene* saat menstruasi adalah langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih akan meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit. Wanita dengan perilaku personal *hygiene* yang rendah menganggap kebersihan adalah masalah yang tidak penting, hal tersebut jika dibiarkan maka akan terjadinya penyakit yang berhubungan dengan kebersihan alat genitalia. Seseorang yang tidak menjaga *hygiene* yang baik saat menstruasi akan mudah mengalami infeksi alat reproduksi. Daerah genitalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan pruritis vulvae yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina.

Perilaku yang kurang dari perawatan hygiene pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut (Nirwana, 2014). Salah satu penyebabnya adalah bakteri yang berkembang pada pembalut, perawatan diri yang baik saat menstruasi seperti penggunaan pembalut yang tepat adalah Pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi (Haryono, 2016). Personal hygiene yang buruk terutama area genitalia juga menjadi faktor predisposisi terjadinya kanker serviks

DAFTAR PUSTAKA

- Nua N.E. dan Adesta O.R. (2019). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Beru*. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat ISSN 2460 - 9374 Volume VI, No.1 Juni 2019. Diakses : <https://jkkmfikes.unipa.nusanipa.ac.id/index.php/hlj/Unipa/article/download/61/54>
- Daulay Melida, dkk (2022). *Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri SMK Multikarya Medan*. Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik) ISSN 2614-610X (Print) ISSN 261 4-8218 (Online). Volume V No II Tahun 2022. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara diakses <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm/article/view/339/272>
- Prayuni Dwi Evin et all. (2018). *Therapy For Irregular Menstruation With Acupuncture and Herbal Pegagan (Centella Asiatica (L.))*. *Journal of Vocational Health Studies* 02 (2018): 86–91 diakses : <https://e-journal.unair.ac.id/JVHS/article/view/11468>.
- Anjarsari, N., & Sari, E. P. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i1.9135>, diakses: https://www.researchgate.net/publication/341933189_HUBUNGAN_TINGKAT_STRESS_DENGAN_SIKLUS_MENSTRUASI_PADA_REMAJA_PUTRI
- Yeni Devita, Nola Kardiana (2017). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Dengan Cara Melakukan Personal Hygiene Dengan Benar Saat Menstruasi Di Ma Hasanah Pekanbaru*. STIKes Payung Negeri Pekanbaru. An-Nadaa, Desember 2017, hal. 64-68. diakses <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/1168/1089>
- Nuhrah,(2019).*Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Menengah Di SMK NU Ungaran*.Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran 2019 diakses : <http://repository2.unw.ac.id/472/1/Artikel%20Nuhrai.pdf>
- Syamsuryanita dan Ikawati Nurul (2022). *Perbedaan Pemberian Air Jahe Dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMAN 3 Makassar Tahun 2020*. Jurnal Inovasi Penelitian Vol.2 No.9 Februari 2022. Fakultas Keperawatan & Kebidanan Universitas Megarezky Makassar, diakses : <https://stp-mataram.ejournal.id/JIP/article/view/1278>.
- Marini Agustin (2018). Hubungan Antara Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswi Akper As-Syafi'iyah Jakarta. *Jurnal AFIAT Kesehatan dan Anak* Vol.4 No.2 Tahun 2018 "KESEHATAN JIWA" diakses : <https://uia.e-journal.id/afiat/article/view/710>
- Surmiasih dan Depin Priyati (2018). *Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Disminorea Pada Siswi Mts Al-Hidayah Tunggul Pawenang Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu*. *Midwifery Journal* Kebidanan ISSN 2503-4340 | e-ISSN

2614-3364 Vol. 3 No. 1 Januari 2018, hal. 48-53 diakses : <https://media.neliti.com/media/publications/278698-pengetahuan-tentang-menstruasi-dengan-up-6c147799.pdf>

- Natalina Riny dan Sukriani Wahidah, (2020). *Perawatan Diri Selama Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Palangka Raya*. PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat Volume 5, Issue 2, Page 168–172 March 2020 e-ISSN: 2654-4835 p-ISSN: 2502-6828. Diakses : <https://journal.umpr.ac.id/index.php/pengabdianmu/article/download/1069/1196>.
- Widyaningsi Utami Siti. (2022). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perilaku Higiene Menstruasi Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Modern Al-Izzah As'adiyah Dan SMAN 1 Tolai Di Kabupaten Parigi Moutong*. Tesis. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar 2022. Diakses : <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/17136/>
- Dwi Susanti dan Afi Lutfiyati (2020). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi*. Jurnal Kesehatan “Samodra Ilmu” Vol. 11 No. 02 Juli 2020. Prodi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Achmad Yani Yogyakarta, diakses dari <https://stikes-yogyakarta.ejournal.id/JKSI/article/view/119/115>
- Ni Luh Agustini Purnama (2020). *Pengetahuan Dan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja*. STIKesKatolik St.Vincentius a Paulo Surabaya. Diakses melalui <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Kep/article/view/264/329>
- Yongwan Nyamin, dkk (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Puteri*. Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah n-ISSN 2087-9105 Vol. 10 No.2 bulan Agustus tahun 2020.Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. diakses melalui <https://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/212>
- Diorarta Raphita dan Mustikasari (2020). *Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus*. Carolus Journal of Nursing, Vol. 2 No. 2, 2020. Diakses melalui <https://ejournal.stik.sintcarolus.ac.id/index.php/CJON/article/download/35/29>