

Edukasi Peningkatan Kebersihan Diri Santriwati Saat Menstruasi Di Pesantren Miftahul Huda Putri

Ulfa Fadilla R¹, Nur Aini Hidayah K², Fajar Husen³

¹Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Bina CiptaHusadaPurwokerto

^{2,3}Program Studi D4 Teknologi Laboratorium Medik STIKes Bina Husada Purwokerto

*e-mail: ulfa@stikesbch.ac.id¹, nuraini@stikesbch.ac.id², fajar@stikesbch.ac.id³

Abstrak

Santriwati merupakan kelompok remaja yang berusia 13-15 tahun dimana usia ini termasuk kelompok rentan terhadap resiko penyakit infeksi pada organ reproduksinya saat menstruasi dimana santriwati di Pondok Pesantren banyak memiliki kegiatan seperti mengaji serta kegiatan di sekolah. Menstruasi adalah siklus yang terjadi setiap bulan dimana terjadi proses peluruhan pembuluh darah di lapisan dinding rahim yang berlangsung sekitar 5-7 hari. Saat menstruasi, menjaga kebersihan diri adalah suatu hal yang sangat penting karena organ intim perempuan ketika menstruasi berpeluang tinggi untuk terpapar bakteri. Pemeliharaan kebersihan diri santriwati selama menstruasi di pesantren putri dapat dilakukan melalui upaya perawatan kebersihan diri. Perawatan yang bersih dan baik saat menstruasi dapat mencegah gangguan dan penyakit pada organ reproduksi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan agar santriwati bisa mengetahui bagaimana perilaku perawatan kebersihan diri saat menstruasi yang baik. Berdasarkan uraian tersebut penyuluh tertarik untuk mengkaji bagaimana perilaku perawatan kebersihan diri yang baik saat menstruasi pada santriwati di pesantren Miftahul Huda Putri. Distribusi santriwati tertinggi usia 15 tahun dengan 64%, dengan tingkat pengetahuan kebersihan diri tertinggi 63.6% pada kategori baik, serta terjadi peningkatan pengetahuan kebersihan diri setelah penyuluhan sebesar 87.9% pada kategori baik.

Kata kunci: *santriwati, mestruasi, kebersihan diri*

Abstract

Santriwati is a group of teenagers aged 13-15 years where this age is a group that is vulnerable to the risk of infectious diseases in their reproductive organs during menstruation. Menstruation is a cycle that occurs every month where there is a process of shedding of blood vessels in the lining of the uterine wall which lasts about 5-7 days. Maintaining personal hygiene during menstruation is very important because women's intimate organs during menstruation have a high chance of being exposed to bacteria. Maintaining personal hygiene for female students during menstruation in female's Pesantren can be done through personal hygiene care efforts. Health and good care during menstruation can prevent disorders and diseases of the reproductive organs. This community service aims to make female students know how to maintain good personal hygiene behavior during menstruation. Based on this, the researcher is interested to know how to maintain good personal hygiene behavior during menstruation for female students at pesantren Miftahul Huda Putri. The highest distribution of female students was 15 years old with 64%, with the highest level of knowledge about personal hygiene 63.6%, and the increase in knowledge about personal hygiene after counseling was 87.9% in the good category.

Keywords: *santriwati, menstruation, personal hygiene*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah sebuah kondisi dimana semuanya dalam keadaan baik dan normal. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sehat tidak hanya bebas dari kecacatan dan penyakit saja tetapi juga keadaan sejahtera secara utuh dari segi fisik, social dan mental.

Tahun 1994, Konferensi Kependudukan dan Pembangunan (International Conference on Population Development/ ICPD) yang waktu itu berlangsung di Kairo mengangkat kesehatan reproduksi sebagai isu yang penting [1]. Menurut ICPD kesehatan reproduksi adalah kondisi kelaikan social, fisik dan mental yang menyeluruh yang berhubungan dengan semua fungsi, proses dalam sebuah system reproduksi [2]. Salah satu proses dan tahapan dalam system kesehatan reproduksi perempuan adalah siklus menstruasi [3].

Menstruasi adalah salah satu proses fisiologis yang berlangsung setiap bulan bagi setiap perempuan [4]. Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan pada dinding rahim perempuan

yang banyak mengandung pembuluh darah yang umumnya berlangsung selama 5-7 hari dan terjadi setiap bulan sebagai salah satu siklus dalam system reproduksi. Menjaga kebersihan diri untuk kesehatan organ reproduksi sangat penting dilakukan bagi perempuan saat mengalami siklus menstruasi karena organ intim perempuan ketika menstruasi berpeluang tinggi untuk terpapar bakteri [5].

Sistem reproduksi pada perempuan lebih sensitif terhadap suatu penyakit, bahkan fungsi dan kemampuan reproduksi wanita lebih banyak dihubungkan dengan keadaan suatu penyakit. Timbulnya penyakit di saluran reproduksi terjadi karena organ intim perempuan terutama rahim mengandung banyak pembuluh darah ketika menstruasi sehingga berpeluang tinggi terjadi infeksi karena terpapar bakteri. Pemeliharaan kesehatan selama menstruasi dapat dilakukan melalui upaya perawatan kebersihan diri (hygiene personal) oleh perempuan. Perawatan diri yang bersih dan baik saat menstruasi diperlukan untuk menghindari munculnya gangguan serta penyakit pada organ reproduksi [5].

Memelihara kesehatan dan kebersihan diri secara fisik dan mental adalah langkah dini terwujudnya kesehatan karena tubuh yang bersih dan sehat akan terhindar dari resiko terjangkit penyakit terutama yang berkaitan dengan kebersihan diri yang buruk [6]. Kurangnya informasi tentang kebersihan diri saat menstruasi menyebabkan rendahnya kesadaran untuk berperilaku merawat dan menjaga kebersihan diri [7]

Masalah keputihan, iritasi kulit genital alergi, infertilitas sekunder dan peradangan pada saluran kemih pada perempuan merupakan beberapa faktor resiko yang akan ditimbulkan sebagai dampak perawatan kebersihan diri yang buruk saat menstruasi. Masalah perawatan kebersihan diri saat menstruasi meliputi pemasangan pembalut yang tidak higienis dan salah, pemakaian pembalut kain berulang yang dikeringkan tetapi tidak menggunakan cahaya matahari langsung karena dilakukan di tempat tersembunyi serta pembalut yang digunakan dalam jangka yang lama

Menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi perempuan bisa dilakukan sejak dini, gunakan air bersih untuk membersihkan vagina kemudian basuh dari arah depan ke belakang (dari arah vagina ke anus) untuk mencegah masuknya kotoran/bakteri yang berasal dari anus ke vagina serta mengganti pembalut tidak lebih dari 6 jam dan dilakukan sesering mungkin setelah [8]. Perawatan diri saat haid bertujuan menjaga kebersihan dan kesehatan diri (health care) selama periode selama menstruasi [9].

Hasil penelitian sebelumnya di SMP Patriot Kranji Bekasi menunjukkan hasil bahwa responden yang berperilaku buruk terkait praktik personal hygiene saat menstruasi sebanyak 70,6% dan sebanyak 29,4% responden berperilaku personal hygiene baik saat menstruasi [10]. Riset Di Desa Kedung Kempul, Salilejo, Ramongan, sebanyak 95% remaja putri berperilaku kebersihan diri buruk saat menstruasi, 3,33% responden berperilaku kategori sedang dan 1,7% kategori berperilaku baik. Tahun 2012, di Negara Indonesia sendiri terdapat 43,30 juta jiwa remaja (wanita) dengan rentang umur 10-14 th, yang memiliki perilaku hygiene personal dengan nilai yang buruk. Hal ini diperparah karena iklim Indonesia yang panas dan lembap, perempuan Indonesia rentan terhadap infeksi genital (ISR) [11]. Hasil penelitian sebelumnya memperlihatkan dimana remaja wanita memiliki upaya untuk memperhatikan kebersihan saat haid/ datang bulan berada pada kategori yang rendah dengan nilai hanya 56,40% saja [7].

Dengan rendahnya keterampilan menjaga kebersihan saat menstruasi, 88,10% remaja putri mengalami keputihan, dengan frekuensi "kadang-kadang" 15,30%, "sering" 61,0%, dan "selalu" 3,40% (Fitriyah, 2014). Pada studi sebelumnya sekitar 42,90% dari remaja perempuan memiliki pengetahuan yang sangat kurang, kemudian hanya sekitar 7,40% dan 2,710% sisanya justru memiliki cara dan tindakan yang sangat buruk terkait personal hygiene saat haid [12].

Pondok Pesantren Miftahul Huda putri terbagi menjadi tiga (3) lokasi yaitu kompleks kidul, kompleks wetan dan kompleks pusat. Setiap hari santriwati memiliki banyak kegiatan yang harus dilakukan, mulai dari mengaji, samaan santri hufaz, tartilan, istighosah, tahlil, roan, khitobah, sekolah dan sebagainya sehingga membuat santriwati yang sedang menstruasi kurang memperhatikan kebersihan dan waktu untuk mengganti pembalut. Pengetahuan mereka akan kesehatan reproduksi juga masih kurang. Hal ini terlihat saat kunjungan studi pendahuluan. Sedikitnya informasi yang diperoleh santriwati tentang kesehatan reproduksi membuat mereka

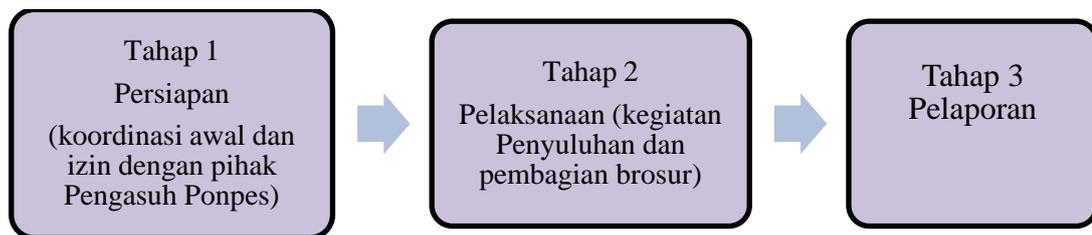
tidak mengetahui tentang pentingnya perawatan kebersihan diri saat menstruasi sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan reproduksi. Kebersihan diri saat menstruasi sangat penting. Infeksi pada alat reproduksi perempuan terjadi jika penanganan selama menstruasi tidak steril. Dari background tersebut, penulis bertujuan melakukan pengamas ini dengan harapan dapat mengetahui profil dan atau gambaran terkait pengetahuan, sikap dan praktik kebersihan diri para santriwati pada saat menstruasi di Pondok Pesantren Miftahul Huda

2. METODE

Cara pada pengabdian ini dilakukan dengan:

1. Materi pengabdian diberikan melalui media cetak sehingga santriwati lebih mudah untuk mengikuti serta paham dari pesan yang diberikan. Materi yang disampaikan berisi tentang pengertian kebersihan diri (hygiene personal) saat menstruasi, perilaku yang termasuk menjaga kebersihan diri (hygiene personal) saat menstruasi dan manfaat dari perilaku menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Mengacu pada identifikasi masalah, maka cara yang digunakan untuk menjawab permasalahan pada santriwati adalah sosialisasi/ penyuluhan terkait kebersihan diri (hygiene personal) saat menstruasi.
2. Media brosure sebagai media untuk menyampaikn informasi yang dilengkapi gambar dan kalimat penjelasan memungkinkan santriwati untuk lebih mudah menerima dan paham materi yang diberikan
3. Ceramah dilakukan dengan cara diskusi satu arah dimana tanya jawab (pada saat disukusi) dilakukan sebagai metode komunikasi (dua arah)

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sesuai alur gambar dibawah ini :

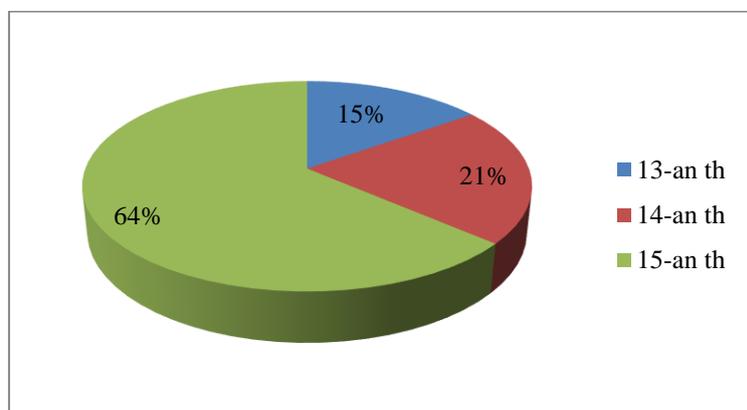


Gambar 1. Alur kegiatan penyuluhan pengabdian masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data dari ciri dan karakteristik santriwati terlihat dalam table dibawah ini:



Gambar 2. Distribusi santriwati berdasarkan usia

Distribusi santriwati menurut usia di Pondok Pesantren Putri terlihat pada diagram pie gambar 1 bahwa usia santriwati paling banyak adalah 15 tahun, yaitu 21 orang (64%)

Table 1. Distribusi Tingkat pengetahuan santriwati tentang kebersihan diri sebelum diberikan penyuluhan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	21	63.6
cukup	12	36.4
Total	33	100.0

Pada table 1 memperlihatkan dimana santriwati hampir semua memiliki pengetahuan yang baik terkait kebersihan diri saat menstruasi yaitu 21 orang (63.6%) sedangkan 12 santriwati (36.4%) berpengetahuan cukup tentang menjaga kebersihan diri (hygiene personal) saat menstruasi

Table 2. Tingkat pengetahuan santriwati tentang kebersihan diri setelah diberikan penyuluhan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	29	87.9
cukup	4	12.1
Total	33	100.0

Pada table 2 memperlihatkan pengetahuan santriwati setelah diberikan penyuluhan dimana santriwati berpengetahuan baik tentang menjaga kebersihan diri (hygiene personal) saat menstruasi meningkat menjadi 29 orang (87.9%)

Pembahasan

Kegiatan pengamas (pengabdian masyarakat) ini dilaksanakan selama 1 hari pada hari Selasa, 29 Maret 2022. Waktu pelaksanaan dimulai pukul 08.00– selesai di kompleks putri Pondok Pesantren Miftahul Huda. Santriwati yang hadir sebanyak 33 orang. Kegiatan penyuluhan kesehatan mendapat respon baik. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan cara tatap muka melalui mekanisme ceramah dan diskusi 2 arah. Saling meminjam alat pribadi dan barang yang digunakan bersama menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *hygiene personal* yang ada pada santriwati [9].

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan oleh dua orang pemateri (dari dosen), dimana materi yang diberikan terkait tentang pengertian *self awareness and health care (hygiene personal)* saat datang bulan (menstruasi), perilaku yang termasuk menjaga kebersihan diri (hygiene personal) saat menstruasi dan manfaat terkait perilaku menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Kegiatan selanjutnya dilakukan diskusi dengan audience. Tampak terlihat tingginya antusias dari santriwati dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan (Gambar 2).



Gambar 2. Proses kegiatan penyuluhan

Tahap persiapan dilakukan koordinasi awal dan izin dengan pihak pengasuh Pondok Pesantren Putri untuk melakukan studi pendahuluan. Setelah itu dihasilkan kesepakatan terkait kapan waktu pelaksanaan penyuluhan dan persiapan materi bagi penyuluh.



Gambar 3. Pemberian materi dan brosure penyuluhan

Selama kegiatan penyuluhan berlangsung, santriwati sangat antusias memperhatikan materi yang disampaikan, hal ini membuat penyuluh harus menguasai sasaran dalam hal sikap, pandangan kepada santriwati, posisi berdiri dan suara yang jelas didengar oleh seluruh santriwati. Tantangan yang dijumpai dan ditemukan pada aktivitas penyuluhan ini diantaranya yaitu; kehadiran santriwati yang tidak tepat waktu disebabkan ada beberapa santriwati yang baru selesai kegiatan sekolah dan kegiatan mengaji serta penggunaan media yang hanya media cetak karena keterbatasan fasilitas. Selain itu keterbatasan waktu yang disediakan oleh Pengasuh Pondok Pesantren Putri membuat ada pertanyaan yang belum terjawab semua karena banyaknya santriwati yang memberikan pertanyaan.



Gambar 4. Santriwati di Pondok Pesantren

Hasil sosialisasi ini semoga dapat memberikan informasi serta manfaat bagi para santriwati agar mau dan selalu berperilaku menjaga kebersihan diri (hygiene personal) saat menstruasi. Tujuan akhir dari aktivitas sosialisasi dan diskusi ini yaitu dapat memberikan informasi serta pengetahuan para santriwati tentang bagaimana cara menjaga dan menerapkan kebersihan diri (personal hygiene) saat menstruasi yang meliputi :

1. Pengertian tentang kebersihan diri (personal hygiene) saat datang bulan/ haid

2. Perilaku yang termasuk menjaga kebersihan diri (personal hygiene) saat haid/menstruasi
3. Manfaat menjaga kebersihan diri (personal hygiene) saat menstruasi

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang menjaga kebersihan diri (personal hygiene) saat menstruasi mampu memberikan dan meningkatkan pengetahuan, wawasan para santriwati. Pengetahuan para santriwati berdasarkan hasil tanya jawab secara lisan sudah memahami tentang pentingnya menerapkan perilaku kebersihan diri saat menstruasi setelah diberikan penyuluhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada P3M STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto, yang telah memfasilitasi secara moril dan materil pengabdian masyarakat ini. Serta terima kasih untuk pengasuh Pondok Pesantren (PONPES) Putri Miftahul Huda, dan semua santriwati yang menghadiri kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. A. Wilopo, "Hasil Konferensi Kependudukan Di Kairo: Implikasinya Pada Program Kesehatan Reproduksi Di Indonesia," *Populasi*, vol. 5, no. 2, pp. 1-29, 2006, doi: 10.22146/jp.12183.
- [2] U. Aniebue, P. Aniebue, and T. Nwankwo, "The impact of pre-menarcheal training on menstrual practices and hygiene of Nigerian school girls," *Pan African Medical Journal*, vol. 2, no. 1, pp. 1-9, 2010, doi: 10.4314/pamj.v2i1.51708.
- [3] G. Angel Rajkumari, "A Study on Knowledge regarding Menstrual Hygiene among Adolescent School Girls," *Global Journal of Current Research*, vol. 3, no. 4, pp. 111-116, 2015.
- [4] P. Chauhan, R. Shaik, A. B, and M. Sotala, "A study to assess knowledge, attitude, and practices related to menstrual cycle and management of menstrual hygiene among school-going adolescent girls in a rural area of South India," *International Journal of Medical Science and Public Health*, vol. 8, no. 0, p. 1, 2018, doi: 10.5455/ijmsph.2019.1131809112018.
- [5] A. Adika, "Self care practices of menstrual hygiene among adolescents school going girls in Amassoma Community, Bayelsa State," *International Journal of Nursing and Midwifery*, vol. 5, no. 5, pp. 99-105, 2013, doi: 10.5897/ijnm2013.0102.
- [6] M. Badri, "HYGIENE PERSEORANGAN SANTRI PONDOK PESANTREN WALI SONGO NGABAR PONOROGO," *Media Litbang Kesehatan Volume*, vol. XVII, no. 2, pp. 20-27, 2007.
- [7] R. Phonna and F. Diba, "UPAYA MENJAGA KEBERSIHAN SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI Efforts to Keep Cleaning when Menstruation Period in Adolescents," *Idea Nursing Journal*, vol. IX, no. 2, pp. 14-20, 2017.
- [8] P. Patmawati and S. Sumardi, "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Hygiene Perseorangan Santri Di Pondok Pesantren," *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, vol. 9, no. 2, p. 180, 2020, doi: 10.31596/jcu.v9i2.599.
- [9] H. Khotimah, S. A. Andayani, and R. Maulidah, "Pengalaman Personal Hygiene Pada Santri Putra Dengan Penyakit Scabies Di Pondok Pesantren Darullughah Wal Karomah Sidomukti Kraksaan Probolinggo," *Jurnal Keperawatan Profesional*, vol. 9, no. 1, pp. 70-95, 2021, doi: 10.33650/jkp.v9i1.2038.
- [10] A. Setianingsih and N. A. Putri, "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol. 5, no. 4, pp. 15-23, 2017, doi: 10.33221/jikm.v5i4.15.
- [11] N. Zulfuziastuti, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi Di SMPN 2 Gamping," Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 2017.
- [12] W. Izzati and R. Agustina, "Hubungan Pengetahuan Dengan Pelaksanaan Personal Hygiene Genitalia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX SMP Negeri 4 Bukittinggi," *Jurnal Kesehatan*, vol. 6, no. 3, pp. 2-5, 2014, [Online]. Available: W Izzati, R Agustiani - 'AFIYAH, 2015 - ejournal.stikesyarsi.ac.id.