



Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene*

Eka Adimayanti¹, Dewi Siyamti², Hapsari Windayanti³

¹Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, ekaadimayantiadhiarsa2@gmail.com

²Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, wwdewiq123@gmail.com

³Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

Info Artikel : Diterima Juni 2022 ; Disetujui Juli 2022 ; Publikasi Juli 2022

ABSTRAK

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menjadi dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik. Remaja putri membutuhkan edukasi tentang personal hygiene saat haid karena jika personal hygiene tidak diterapkan dengan benar maka dapat menimbulkan infeksi pada organ reproduksi, infeksi jamur dan bakteri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene. Penelitian dilakukan pada 76 siswi kelas X, jurusan Multi Media (MM), Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ), Teknik elektronik Industri (TEI) SMK NU Ungaran dengan teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Penilaian pengetahuan remaja putri dilakukan dengan questioner tentang personal hygiene saat haid. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswi SMK NU Ungaran tentang personal hygiene saat haid setelah dilakukan edukasi tentang personal hygiene pada saat haid.

Kata Kunci: Pengetahuan Remaja Putri, *Personal Hygiene*, Haid

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition or transition from childhood to adulthood marked by physical changes. Young women need education about personal hygiene during menstruation because if personal hygiene is not applied properly it can cause infections in the reproductive organs, fungal and bacterial infections. Young women need education about personal hygiene during menstruation because if personal hygiene is not applied properly it can cause infections in the reproductive organs, fungal and bacterial infections. This study aims to describe the knowledge of young women about personal hygiene. The study was conducted on 76 students of class X, majoring in MM, TKJ, TEI SMK NU Ungaran with a sampling technique using accidental sampling. Knowledge assessment of adolescent girls was carried out using a questionnaire about personal hygiene during menstruation. The results showed an increase in students' knowledge about personal hygiene during menstruation after education about personal hygiene during menstruation.

Keywords: Adolescence, *Hygiene Personal*, Menstruation

PENDAHULUAN

Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun.

Menurut Menteri Kesehatan RI Tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin.

Remaja sebagai suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa

dewasa. Pada masa remaja terjadi tahap perkembangan yang sangat penting, baik itu perkembangan biologis maupun fisiologis yang menentukan kualitas seseorang untuk menjadi individu dewasa.

Menurut WHO perempuan jarang dalam memperhatikan kebersihan pada organ genitalia eksternanya. Infeksi pada vagina setiap tahunnya menyerang perempuan di seluruh dunia 10-15% dari 100 juta perempuan, contohnya remaja yang terkena infeksi bakteri kandida sekitar 15% dan mengalami keputihan. Kejadian tersebut dikarenakan remaja tidak mengetahui permasalahan seputar organ reproduksi¹.

Haid merupakan indikator kematangan seksual perempuan. Meskipun fase haid telah dilalui setiap bulan, namun remaja masih banyak yang belum mengetahui fase siklus haid tersebut. Padahal dengan memahami hal ini, maka remaja mempersiapkan dan menjalaninya dengan sehat dan nyaman.

Fase siklus haid yang pertama biasanya terjadi selama 3–7 hari. Pada masa ini, lapisan dinding rahim luruh menjadi darah menstruasi. Darah yang keluar selama haid berkisar antara 30–40 ml pada tiap siklus. Pada hari pertama hingga hari ke-3, darah menstruasi yang keluar akan lebih banyak. Menurut WHO Tahun 2016, diperkirakan 15 dari 20 remaja putri pernah mengalami keputihan setiap tahunnya. Masalah tersebut disebabkan karena kurangnya kebersihan diri terutama saat haid. Perilaku personal hygiene tidak diterapkan dengan benar maka dapat menimbulkan infeksi pada organ reproduksi, infeksi jamur dan bakteri. Personal hygiene saat haid bertujuan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organ kewanitaan saat haid. Keluhan yang ditimbulkan akibat ketidaktahuan personal hygiene adalah penyakit pruritus vulva yaitu penyakit yang ditandai dengan adanya sensasi gatal parah dari alat kelamin.

Pada saat haid, biasanya perempuan akan merasakan nyeri atau kram pada bagian panggul, kaki, dan punggung. Nyeri pada bagian perut sering dirasakan pada hari-hari pertama haid yang dikarenakan adanya kontraksi dalam rahim. Kontraksi otot rahim ini terjadi karena adanya peningkatan hormon prostaglandin selama haid. Adapun kontraksi yang kuat dalam rahim dapat menyebabkan suplai oksigen ke rahim tidak berjalan dengan lancar sehingga kram atau nyeri perut dirasakan selama menstruasi. Meski menyebabkan rasa sakit, kontraksi yang terjadi selama haid

sebetulnya berfungsi membantu mendorong dan mengeluarkan lapisan dinding rahim yang luruh menjadi darah haid.

Pada remaja yang kurang informasi tentang kebersihan organ genitalia akan berdampak pula pada perilaku remaja dalam menjaga kebersihan organ genitalianya². Beberapa cara pengobatan mungkin dapat menghilangkan atau minimal membantu mengurangi nyeri haid/ dismenore yang mengganggu. Cara tersebut antara lain obat-obatan, rileksasi, hipnoterapi, dan berbagai alternatif pengobatan seperti: kompres air hangat, olah raga teratur, terapi visualisasi, aroma terapi, pemijatan (akupresure), dan lain-lain. Oleh karena itu, remaja putri selama menjalani siklus haidnya membutuhkan edukasi tentang personal hygiene saat haid.

MATERI DAN METODE

Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2020 di SMU NU Ungaran Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMU NU Ungaran kelas X, jurusan MM, TKJ, TEI. Teknik sampel yang digunakan adalah dengan accidental sampling. Kegiatan penyuluhan menggunakan metode penyuluhan audio visual. Yang akan dinilai dengan menggunakan kuesioner tentang personal hygiene saat haid.

Teknik pelaksanaan kegiatan, sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pretest terlebih dahulu pengetahuan tentang personal hygiene saat haid. Setelah siswi mendapatkan penyuluhan maka peneliti melakukan post-test untuk melihat hasil pengetahuan siswi tentang personal hygiene pada saat haid. Seluruh siswi yang dijadikan sample penelitian diberikan kuesioner pengetahuan personal hygiene haid dengan metode pre-test dan post-test. Evaluasi awal, dilakukan dengan metode pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai materi yang disampaikan. Kategori tingkat pengetahuan peserta dibedakan menjadi tiga, yaitu rendah (< 40%), sedang (40–80%), dan tinggi (> 80%). Evaluasi akhir (post-test) menggunakan daftar pertanyaan yang sama seperti evaluasi awal. Evaluasi ini untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan kegiatan yang dilakukan.

Menurut WHO Tahun 2016, diperkirakan 15 dari 20 remaja putri pernah mengalami keputihan

setiap tahunnya. Masalah tersebut disebabkan karena kurangnya kebersihan diri terutama saat haid. Perilaku personal hygiene tidak diterapkan dengan benar maka dapat menimbulkan infeksi pada organ reproduksi, infeksi jamur dan bakteri. Personal hygiene saat haid bertujuan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organ kewanitaan saat haid. Keluhan yang ditimbulkan akibat ketidaktahuan personal hygiene adalah penyakit pruritus vulva yaitu penyakit yang ditandai dengan adanya sensasi gatal parah dari alat kelamin.

Hasil mengidentifikasi pada remaja putri ditemukan masih banyak praktik personal hygiene saat haid kurang benar, penggunaan pembalut yang kurang tepat. Permasalahan yang ditemukan membutuhkan penatalaksanaan yang tepat untuk siswi tersebut. Salah satunya dengan pendidikan kesehatan/ penyuluhan tentang personal hygiene saat haid dengan media microsoft power point.

Dalam Jurnal Mardalena, menyebutkan salah satu yang menjadi faktor utama terciptanya kesehatan yaitu selalu menjaga kebersihan diri salah satunya kebersihan organ reproduksi³. Untuk menjaga agar tubuh tetap dalam keadaan bersih harus memperhatikan kebersihan perseorangan atau personal hygiene⁴. Oleh karena itu, memahami dan mengetahui tentang cara membersihkan organ vagina dengan benar sangat penting dalam menjaga kesehatan reproduksi. Perawatan diri atau kebersihan diri (personal hygiene) merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis.

Peningkatan kesehatan yang dilakukan melalui penyebaran informasi kegiatan penyuluhan. Kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni membawa pengaruh yang cukup berarti dalam perkembangan informasi. Perkembangan keberadaan media komunikasi juga berimbas ke ranah kesehatan dalam upaya pembangunan kesehatan di bidang promosi kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan suatu bentuk kegiatan edukasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap.

Terjadinya peningkatan pengetahuan disebabkan karena adanya edukasi diberikan media power point dan penyuluhan. Media power point dapat memperjelas informasi atau pesan pengajaran. Menurut Notoatmodjo, edukasi merupakan pengalaman belajar untuk mempengaruhi sikap, dan perilaku⁵.

Media komunikasi sebagai alat bantu yang diperlukan oleh tenaga kesehatan. Media komunikasi yang dapat diproduksi sendiri salah satunya adalah media proyeksi seperti microsoft power point dan sound slide⁶. Power point sering digunakan sebagai media pengajaran termasuk dalam pemberian pendidikan kesehatan. Menurut Brock and Joglekar (2011) penggunaan power point sangat dianjurkan dalam presentasi dan pengajaran, power point dapat mencatumkan gambar, foto, bagan, grafik, suara (audio visual) dan animasi bila dibandingkan dengan penggunaan media lain⁷. Penggunaan media dalam pendidikan kesehatan memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, tergantung pada tujuan dan sasaran penyuluhan kesehatan. Penggunaan power point memudahkan untuk pemberian materi penyuluhan kesehatan karena melalui power point beberapa media penyuluhan dapat dipadukan seperti poster.

Personal hygiene merupakan tindakan yang dilakukan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik maupun psikisnya. Hygiene pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja dan merupakan komponen personal hygiene (kebersihan perorangan) yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan data bahwa pengetahuan siswi SMK NU Ungaran mengenai personal hygiene yang diberikan melalui edukasi kesehatan mengalami peningkatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abrori, Hernawan, A. D., & Ermulyadi. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Keputihan Patologis Siswi SMAN 1 Simpang Hilir Kabupaten Kayong Utara. *Unnes Journal Pemiliana*, P.D, Agustina, W, Verayanti, D. 2019. Perilaku Remaja Putri dengan Personal Hygiene saat Menstruasi di SMA Etidlandia Medan Tahun 2018. *GASTER* Vol. 17 No. 1 Februari 2019. *Public Health* Vol. 6 No. 1, 2017: 25-34.

2. Nanlessy, D. M., Hutagaol, E., & Wongkar, D. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Putri Dalam Menjaga Kebersihan Alat Genitalia Dengan Kejadian Keputihan Di SMA Negeri 2 Pineleng. *E-journal Keperawatan (eKp) Volume 1. Nomor 1 Agustus 2013*. Diakses 2 Januari 2020.
3. Mardalena, R. M., Sanusi, S. R., & Asfriyati. (2015). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Tindakan Kebersihan Organ Genitalia Eksterna Sebagai Upaya Pencegahan Keputihan Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Tahun 2015.
4. Karyati, A., Suriadi, & Febriyanti, T. R. (2014). Korelasi Antara Perilaku Vulva Hygiene Dengan Kejadian Keputihan Pada Mahasiswi Prpgram Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
5. Notoatmodjo, S. (2005). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
6. Gejir, I Nyoman and Agung, Anak Agung Gede and Dewi Kumala dkk. (2017) *Buku Media Komunikasi Dalam Penyuluhan Kesehatan*. Yogyakarta, <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4340/>. Diakses januari 2020.
7. Brock and Joglekar (2011). *Empowering Power point: Slides and teaching effectiveness*.