

Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Personal Hygiene pada Masa Menstruasi dan Pemeriksaan IMT pada Remaja SMPN 14 Banjarmasin

Health Education about Reproductive Health and Personal Hygiene during the Menstrual Period and BMI Checks for Adolescents at SMPN 14 Banjarmasin

Tressia Andini¹, Paul Joae Brett Nito², Rizka Mariyana Destriani³, Resa Juniawinata⁴, Shaila Chaidir⁵
Widia⁶, Yelika⁶, Rebecca Nathalie Dano⁷, Onieqie Ayu Dhea Manto⁸

^{1,3,4,5,6,7}Health Nursing Students. Faculty of Health, Nursing Science Study Program, Sari Mulia University, Banjarmasin City, Indonesia

^{2,8}Department of Pediatric in Nursing, Faculty of Health, Nursing Science Study Program, Sari Mulia University, Banjarmasin City, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Juni, 2024

Accepted Juni, 2024

Published September, 2024

Corresponding Author:

Paul Joae Brett Nito
Faculty of Health, Nursing
Sciences Study Program, Sari
Mulia University
Pramuka Street, No. 02,
Banjarmasin City, 70238, South
Kalimantan, Indonesia
Email: pauljbn91@yahoo.co.id

ABSTRACT

In 2019 the World Health Organization (WHO) conducted research in several countries and obtained data that adolescents aged 10-14 years experienced the most infections of the reproductive organs and in adulthood it was easier (27-33%). Based on the problems above, sexual education regarding menstruation, personal hygiene, and measuring BMI in adolescents is needed as a way to prevent problems arising due to a lack of knowledge among adolescents. The aim and benefit of this service is to increase young women's understanding of menstruation and personal hygiene. The aim of the health education carried out is to increase the knowledge of young women regarding maintaining nutritional intake and reproductive health, especially during the menstrual period. The methods used in this health education are the lecture method and BMI measurement. The knowledge of young women at SMPN 14 Banjarmasin increased after health education was carried out regarding correct personal hygiene and good self-care during menstruation.

ABSTRAK

Pada tahun 2019 World Health Organization (WHO) melakukan penelitian di beberapa negara dan mendapatkan data bahwa remaja dengan rentang usia 10-14 tahun paling banyak mengalami infeksi pada organ reproduksi dan pada usia dewasa mudah sebanyak (27-33%). Berdasarkan permasalahan di atas, maka diperlukan edukasi seksual seputar menstruasi, personal hygiene, dan pengukuran IMT pada remaja sebagai salah satu cara pencegahan timbulnya masalah akibat kurangnya pengetahuan remaja. Tujuan dan manfaat dari pengabdian ini ialah tumbuhnya pemahaman remaja putri akan menstruasi dan personal hygiene. Tujuan dari pendidikan kesehatan yang dilaksanakan adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait menjaga asupan nutrisi, kesehatan reproduksi khususnya saat masa menstruasi. Metode yang digunakan dalam pendidikan kesehatan ini adalah metode ceramah, dan pengukuran IMT. Pengetahuan remaja putri di SMPN 14 Banjarmasin meningkat setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai cara Personal Hygiene yang benar, dan perawatan diri yang baik pada saat menstruasi.

Keywords: Keyword 1, Keyword 2, Keyword 3

This is an open-access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa awal. Pada saat remaja akan mengalami proses kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan proses yang terjadi secara alamiah, dimana tubuh akan mengeluarkan darah yang berasal dari rahim melalui vagina akibat dari adanya pelepasan

endometrium (Hamidah, 2022). Bagi wanita, menstruasi merupakan bagian integral dari kesehatan, karena sebagian besar wanita yang mengalami haid merasakan adanya dampak pada kondisi fisik, mental dan social (Critchley et al., 2020). Salah satu adalah masalah kesehatan. Faktor penyebab masalah kesehatan selama menstruasi adalah *personal hygiene*.

Masalah kesehatan daerah kewanitaan pada perempuan usia remaja di Indonesia, dilaporkan sekitar 9% mengeluhkan adanya nyeri saat buang air kecil. Hampir 25% anak di Indonesia juga melaporkan gejala gatal atau nyeri pada daerah kewanitaan saat menstruasi. Rasa gatal atau iritasi diakibatkan karena penggunaan pembalut dalam waktu yang lama. Kesusahan untuk berganti pakaian di sekolah menjadi alasan remaja putri sering tidak mengganti pembalut yang mengalami menstruasi. Selain masalah kesehatan daerah kewanitaan, keluhan fisik selama menstruasi seperti pusing, kelelahan dan kelemahan (UNICEF INDONESIA, 2015).

Rendahnya perilaku dalam *personal hygiene* selama menstruasi seperti jarang menjaga kebersihan genitalia, mencuci daerah genitalia dengan air kotor, menggunakan pembilas secara berlebihan, penggunaan celana dalam yang tidak menyerap keringat, jarang mengganti celana dalam, jarang mengganti pembalut dapat menjadi salah satu penyebab timbulnya masalah kesehatan pada organ genitalia seperti infeksi (Yusiana & Saputri, 2016). *Personal hygiene* saat menstruasi dilakukan dengan tujuan untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesejahteraan (Rosyida, 2019). *Personal hygiene* sangat perlu dilakukan pada saat menstruasi karena tubuh mengeluarkan darah kotor yang menimbulkan rasa gatal dibagian vulva. Akan tetapi, pengetahuan remaja putri terkait *personal hygiene* saat menstruasi cenderung rendah (Purnama, 2021).

Pada tahun 2019 *World Health Organization* (WHO) melakukan penelitian di beberapa negara dan mendapatkan data bahwa remaja dengan rentang usia 10-14 tahun paling banyak mengalami infeksi pada organ reproduksi dan pada usia dewasa mudah sebanyak (27-33%). Indonesia menunjukkan hasil data statistik bahwa perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada usia 10-14 tahun berada dalam kategori kurang baik. Kondisi ini sering terjadi akibat dari iklim tropis di Indonesia yang cukup panas dan lembab sehingga lebih rentan mengalami masalah pada area genitalia seperti keputihan, iritasi pada kulit (pruritus), alergi, bahkan dapat terjadi infeksi pada saluran perkemihan (ISK). (Kurniasih, E 2022)

Pada saat menstruasi ada banyak faktor resiko gangguan siklus menstruasi mulai dari gangguan hormonal, status gizi, tinggi rendahnya IMT (Indeks Massa Tubuh), dan tingkat stress (Islamy & Farida, 2019). Pada beberapa penelitian temuan menunjukkan adanya hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi, apabila IMT mengalami penurunan siklus haid/durasi haid akan mengalami peningkatan. Contohnya remaja dengan status gizi *overweight* berisiko mengalami *anovulatory chronic*. Hal ini dikarenakan orang dengan *overweight* cenderung memiliki sel lemak yang lebih banyak sehingga produksi hormon estrogen juga menjadi berlebih. Sedangkan remaja dengan status gizi *underweight*, cenderung mengalami kekurangan sel

lemak sehingga produksi dari hormon estrogen menjadi berkurang. Hal ini akhirnya berdampak pada ketidakteraturan siklus saat menstruasi.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka diperlukan edukasi seksual seputar menstruasi, *personal hygiene*, dan pengukuran IMT pada remaja sebagai salah satu cara pencegahan timbulnya masalah akibat kurangnya pengetahuan remaja. Tujuan dan manfaat dari pengabdian ini ialah tumbuhnya pemahaman remaja putri akan menstruasi dan *personal hygiene*.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan, antara lain tahap persiapan; tahap implementasi: pemeriksaan kesehatan dan promosi kesehatan; dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan tim pengabdian dan mahasiswa mempersiapkan alat dan bahan penunjang pelaksanaan pengabdian. Alat dan bahan yang dipersiapkan seperti materi dalam bentuk *Power Point*, *leaflet* dan poster; Kuisioner *pre-test* dan *post-test*; Timbangan berat badan, antropometri, Laptop, LCD, *Microphone*, dan *Speaker*. Selain itu, persiapan dari kelompok sasaran kegiatan juga dilakukan yaitu dengan meminta surat ijin pelaksanaan kegiatan kepada SMPN 14 Banjarmasin.

Implementasi kegiatan selama 2 minggu. Pelaksanaan kegiatan pada minggu pertama adalah dengan melakukan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan Timbangan Badan dan Antropometri. Pada minggu kedua dilaksanakan kegiatan promosi kesehatan yang diawali dengan tim membagikan lembar *pre-test*, dilanjutkan dengan pemaparan materi. Metode yang digunakan pada pelaksanaan promosi kesehatan ini berupa ceramah dan tanya jawab yang dihadiri oleh siswi kelas 8 B, D dan G di SMPN 14 Banjarmasin sebanyak 30 orang. Program promosi kesehatan bertujuan untuk membagikan informasi-informasi terkait kesehatan kepada masyarakat untuk upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat baik secara individu maupun kelompok (Tamrin et al., 2023). Metode ceramah merupakan salah satu metode yang paling umum digunakan dalam kegiatan promosi kesehatan. Metode ceramah ini digunakan pada kelompok sasaran yang telah ditentukan, terutama pada kelompok besar, dimana pesertanya melebihi dari 15 orang (Nurmala et al., 2018). Sesudah pemaparan materi disampaikan selanjutnya Tim Pengabdian dan Mahasiswa dari Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Sari Mulia (UNISM) Banjarmasin langsung melaksanakan evaluasi dengan menyebarkan lembar *post-test* yang kemudian meminta kelompok sasaran yang berhadir untuk mengisi lembar *Post-Test* tersebut. Hasil dari pemeriksaan antropometri dan hasil nilai *pre-test* dan *post-test* kemudian di Analisa dengan distribusi frekuensi dan melihat besaran perubahan data *pre-test* dan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada minggu pertama dimana tim pengabdian bersama dengan mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan UNISM Banjarmasin melakukan kegiatan pengukuran IMT (Indeks Masa Tubuh) untuk menilai status gizi remaja SMPN 14 Banjarmasin. Pengukuran Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB) yang kemudian hasilnya di dokumentasikan yang dilanjutkan

dengan menghitung status gizi pada remaja. Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan proses penilaian status gizi dengan menggunakan perhitungan *Z Score* 2,0 s/d 1,0 Status gizi sangat berpengaruh dengan kesehatan organ reproduksi pada masa (menstruasi). Adapun hasil pengukuran IMT dapat dilihat pada Tabel 1.

Gambar 1. Pemeriksaan Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB) pada siswa/i SMP 14 Banjarmasin



Tabel 1. Hasil Pengukuran Status Gizi pada Remaja SMPN 14 Banjarmasin

Status Gizi	N	(%)
Kurus (-3 SD s/d < - 2 SD)	9	30
Normal (-2 SD s/d 1 SD)	17	56,6
Gemuk (>1 SD s/d 2 SD)	2	6,7
Obesitas (>2 SD)	2	6,7
TOTAL	30	100

Sumber; *Data Primer (2023)*

Dari Tabel 1 diatas dapat disimpulkan hasil pengukuran IMT pada 30 orang remaja putri di SMPN 14 Banjarmasin mayoritas pada kategori normal (56,6%). Akan tetapi, remaja putri dengan kategori kurus sekitar 30%, gemuk sekitar 6,7 % dan obesitas 6,7%. Pengukuran status gizi ini dilakukan agar remaja putri di SMPN 14 Banjarmasin mengetahui dan memahami status gizinya masing-masing. Hal ini dikarenakan siklus gizi juga bersinergi dengan siklus menstruasi. Siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh hormon esterogen dan progesterone. Dimana, tubuh memerlukan 22% lemak dan IMT >19kg/m². Lemak berfungsi membantu memproduksi esterogen yang diperlukan dalam proses ovulasi dan berjalannya menstruasi. Dalam beberapa literatur menyebutkan bahwa status IMT dibawah nilai normal dapat berakibat pada peningkatan siklus menstruasi. Sedangkan status IMT *Overweight* beresiko mengalami *anovulatory chronic* (Islamy & Farida, 2019).

Pada minggu kedua tim pengabdian melaksanakan kegiatan pendidikan seksual terkait kesehatan reproduksi dan *personal hygiene* pada masa menstruasi. Sebelum kegiatan pendidikan

kesehatan dilakukan, tim pengabdian membagikan lembar *Pre-Test*. Materi yang dibahas dalam kegiatan pendidikan kesehatan ini meliputi apa yang dimaksud remaja, apa perbedaan menstruasi normal dan tidak, cara *personal hygiene* yang benar saat menstruasi, dampak bila *personal hygiene* tidak dilakukan dengan tepat dan penjelasan tentang genetalia remaja.

Gambar 2. Kegiatan Edukasi tentang Pendidikan Seksual (Kesehatan Reproduksi & Personal *Hygiene* pada Masa Menstruasi)



Setelah penyampaian materi selesai dan dilanjutkan dengan proses tanya jawab, tim pengabdian selanjutnya membagikan kembali lembar *post-test* kepada 30 remaja putri yang merupakan kelompok sasaran kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil analisis *pre-test* menunjukkan sebelum diberikan pendidikan kesehatan rata-rata nilai *pre test* 30 remaja putri SMPN 14 Banjarmasin yang menjadi kelompok sasaran kegiatan adalah 71. Nilai terendah hasil *pre-test* ini adalah 29 dan nilai tertinggi 86. Sedangkan hasil nilai *post test* yang didapatkan dari nilai terendah yaitu 43 dan nilai tertinggi 86.

Setelah itu didapatkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang telah dijawab oleh peserta, sangat jelas terlihat bahwa peserta mendapatkan peningkatan pengetahuan lebih banyak terkait cara *personal hygiene* saat menstruasi setelah dilakukan edukasi kesehatan.

Penelitian oleh Astuty & Prodalima (2020) ditemukan kriteria responden yang termasuk pada kategori baik yaitu sebanyak 271 orang dan cukup sebanyak 27 orang. Hasil ini sesuai dengan Penelitian yang Hanum, dkk (2022) juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pasca diberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi dengan tindakan *personal hygiene* yang benar saat masa menstruasi, di mana ada sebanyak 10 responden yang mempunyai pengetahuan baik (50%) dan kurang sebanyak 2 orang (10%). Selaras juga dengan hasil yang didapatkan Meinarisa(2019), berjudul pengaruh pemberian PMH terhadap sikap remaja putri saat menstruasi.

Gambar 3. Peserta bertanya dan pemateri menjawab pertanyaan



Gambar 4. Foto Dokumentasi Kegiatan



KESIMPULAN

Simpulan dari kegiatan Pendidikan Kesehatan yang dilakukan di SMPN 14 Banjarmasin, dengan responden Remaja Putri kelas 8 B, D, dan G yang berjumlah 30 orang mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai cara melakukan tindakan *personal hygiene* dengan benar, dan perawatan diri yang baik pada saat menstruasi.

Acknowledgment

Seluruh tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih atas kerjasama tim yang baik kepada mahasiswa Universitas Sari Mulia, siswa dan tim pengelola SMPN 14 Banjarmasin. Banjarmasin

Daftar Pustaka

- Astuty, D. A. (2020). Personal Hygiene Remaja Putri Selama Menstruasi. In Prosiding Forum Ilmiah Tahunan (FIT) IAKMI.
- Critchley, H. O. D., Babayev, E., Bulun, S. E., Clark, S., Garcia-Grau, I., Gregersen, P. K., Kilcoyne, A., Kim, J. Y. J., Lavender, M., Marsh, E. E., Matteson, K. A., Maybin, J. A., Metz, C. N., Moreno, I., Silk, K., Sommer, M., Simon, C., Tariyal, R., Taylor, H. S., ... Griffith, L. G. (2020). Menstruation: science and society. In *American Journal of Obstetrics and Gynecology* (Vol. 223, Issue 5, pp. 624–664). Mosby Inc. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>
- Hanum, D. F., Has, D. F. S., & Munisah, M. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1(2), 33-38.
- Islamy, A., & Farida. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI TINGKAT III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13–18. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Kurniasih, E. (2022). Determinan Perilaku Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMPN 3 Sine, Kabupaten Ngawi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(1),33-42.
- Meinarisa, M. (2019). Pengaruh Kesehatan Menstrual Hygiene (PMH) Terhadap Sikap Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 6 (1), 141-149.
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). PROMOSI KESEHATAN. Airlangga University Press.
- Purnama, N. L. A. (2021). PENGETAHUAN DAN TINDAKAN PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 61–66. <https://doi.org/10.47560/kep.v10i1.264>
- Rosyida, D. A. C. (2019). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Yogyakarta: PT Pustaka Baru
- Tamrin, Pratiwi, D. sari, Dahlan, F. M., Pongdato, M., Safaringga, M., Sarita, S., Azlimin, Syahwal, M., Al-Fajri, B. A., Aisnawati, Juliana, N., Yati, M., Nofitasari, A., & Saltar, L. (2023). PROMOSI KESEHATAN. CV. Eureka Media Aksara.
- UNICEF INDONESIA. (2015). MENSTRUAL HYGIENE MANAGEMENT IN INDONESIA. https://archive.ids.ac.uk/clts/sites/communityledtotalsanitation.org/files/MHM_Indonesia.pdf
- Yusiana, M. A., & Saputri, M. S. T. (2016). Perilaku Personal Hygiene Remaja Puteri pada Saat Menstruasi. *Jurnal STIKES*, 9(1), 14–19. <https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/STIKES/article/view/123>