

MENJAGA KEBERSIHAN REPRODUKSI PADA REMAJA

1. Mery Tania, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, Email : mery@ars.ac.id
2. Saparingga Dasti Putri, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, Email : saparingga@ars.ac.id
3. Nurul Iklima, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, Email : nurul@ars.ac.id
Korespondensi : mery@ars.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan edukasi mengenai kebersihan reproduksi pada remaja putri di SMK PIRAMIDA Bandung menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan skor rata-rata dari 56 menjadi 88, dengan lebih dari 85% peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar setelah edukasi. Mayoritas siswa memahami kaitan antara perilaku personal hygiene yang buruk dan risiko infeksi saluran reproduksi. Perubahan sikap juga teridentifikasi, seperti meningkatnya kesadaran mengganti pembalut setiap 4–6 jam dan penerapan teknik membasuh yang benar. Dari wawancara dan kuesioner, siswa menyatakan bahwa kegiatan ini bermanfaat dan menyenangkan, serta mendorong agar program edukatif serupa dijalankan secara rutin. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan interaktif dan praktis dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja

Kata Kunci : Remaja, Personal Hygiene, Kebersihan Reproduksi, Edukasi Kesehatan, Infeksi Saluran Reproduksi

1. PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja putri seringkali berkaitan dengan kurangnya pemahaman tentang kebersihan organ intim yang baik. Banyak remaja putri belum memahami cara membersihkan organ reproduksi dengan benar, seperti membersihkan dari arah depan ke belakang setelah buang air kecil atau besar, serta pentingnya mengganti pembalut secara teratur selama menstruasi. Kurangnya pengetahuan ini dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi, seperti keputihan abnormal, iritasi, hingga infeksi saluran kemih. Selain itu, faktor sosial seperti rasa malu untuk bertanya atau membicarakan masalah kesehatan reproduksi turut memperparah kondisi ini, membuat banyak remaja putri enggan mencari informasi yang benar atau berkonsultasi dengan tenaga kesehatan (Laswini, & Nancy, 2022). Dampak dari kurangnya kebersihan organ reproduksi dapat memengaruhi kesehatan jangka panjang remaja putri. Infeksi yang tidak ditangani dengan baik berpotensi menyebabkan komplikasi seperti penyakit radang panggul yang dapat mengganggu kesuburan di masa depan. Kebiasaan buruk seperti menggunakan pembalut terlalu lama atau memakai produk pembersih vagina yang tidak sesuai juga dapat mengganggu keseimbangan pH alami dan flora normal vagina. Minimnya akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi yang layak di beberapa daerah semakin memperburuk masalah ini. Oleh karena itu, edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif dan akses terhadap fasilitas kebersihan yang memadai sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran remaja putri dalam menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksinya (Adyani et al, 2024).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), infeksi organ reproduksi yang terkait dengan rendahnya kebersihan diri (personal hygiene) masih menjadi masalah kesehatan global yang signifikan pada perempuan. Data WHO menunjukkan bahwa sekitar 50-60% perempuan di negara berkembang pernah mengalami setidaknya satu episode infeksi saluran reproduksi (seperti vulvovaginitis atau infeksi saluran kemih) yang sebagian besar disebabkan oleh praktik kebersihan yang kurang optimal. Di wilayah dengan sanitasi buruk, prevalensi infeksi meningkat hingga 70%, dengan risiko lebih tinggi pada remaja putri dan perempuan usia produktif. Faktor utama meliputi keterbatasan akses air bersih, kurangnya pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi (MHM), serta penggunaan produk pembersih vagina yang tidak sesuai. WHO menekankan bahwa 30% kasus infertilitas pada perempuan di negara berpenghasilan rendah dan menengah berkaitan dengan infeksi reproduksi yang sebenarnya dapat dicegah melalui peningkatan hygiene (Amanda, 2022).

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI melaporkan bahwa 35-40% perempuan pernah mengalami infeksi organ reproduksi terkait kebersihan diri, dengan kasus tertinggi terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun. Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2022 mengungkapkan bahwa 65% remaja putri masih melakukan kesalahan dalam membersihkan organ intim, seperti menggunakan sabun pembersih vagina yang tidak sesuai atau tidak mengganti pembalut setiap 4-6 jam selama menstruasi. Data Puskesmas menunjukkan bahwa 25% kunjungan perempuan terkait keluhan keputihan abnormal dan iritasi disebabkan oleh praktik hygiene yang kurang tepat. Kemenkes mencatat disparitas geografis yang signifikan daerah dengan akses air bersih terbatas seperti Papua dan NTT memiliki prevalensi 50% lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Program intervensi seperti "Aksi Sanitasi Total Berbasis Masyarakat" dan edukasi kesehatan reproduksi di sekolah sedang diintensifkan untuk menurunkan angka ini (Kamaruddin, 2023).

Hasil penelitian di Indonesia menunjukkan tingginya prevalensi infeksi saluran reproduksi pada perempuan dan remaja putri, dengan faktor utama berupa rendahnya pengetahuan tentang kebersihan organ intim dan manajemen kesehatan menstruasi. Studi oleh Pusat Penelitian Kesehatan Universitas Indonesia (Rahmatunnisa, 2023) pada 1.200 remaja putri di 10 provinsi menemukan bahwa 68% responden mengalami minimal satu gejala infeksi reproduksi (seperti keputihan abnormal, gatal, atau iritasi) dalam setahun terakhir, di mana 45% kasus terkait dengan praktik kebersihan yang kurang tepat. Penelitian ini mengungkap bahwa hanya 32% remaja yang membersihkan organ intim dengan cara benar (dari depan ke belakang), dan 58% tidak mengganti pembalut secara teratur selama menstruasi. Faktor risiko lain termasuk penggunaan sabun pembersih vagina yang tidak sesuai (39%) dan kebiasaan mengenakan pakaian dalam terlalu ketat (47%).

Penelitian lain oleh Badan Litbangkes Kemenkes RI pada perempuan usia 15-49 tahun di daerah perkotaan dan pedesaan menemukan disparitas signifikan dalam kejadian infeksi reproduksi. Prevalensi di daerah pedesaan (42%) lebih tinggi dibanding perkotaan (31%), terkait dengan keterbatasan akses air bersih dan fasilitas sanitasi. Studi longitudinal selama 6 bulan menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah dan komunitas mampu menurunkan kejadian infeksi sebesar 28% pada kelompok intervensi. Temuan kunci lain termasuk hubungan signifikan antara infeksi saluran reproduksi dengan risiko anemia (OR=2.3; 95% CI:1.8-3.1) dan penurunan produktivitas kerja/sekolah (rata-rata 2-3 hari absen per episode). Peneliti menekankan urgensi program edukasi yang menasar remaja putri sejak dini, terutama di daerah dengan akses terbatas ke layanan kesehatan (Sulistina et al, 2024).

Faktor penyebab utama permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja putri terutama berkaitan dengan kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang kebersihan organ intim yang benar. Banyak remaja putri tidak memahami cara membersihkan organ reproduksi dengan tepat, seperti membersihkan dari depan ke belakang setelah buang air, serta pentingnya mengganti pembalut secara teratur selama menstruasi. Selain itu, mitos dan informasi yang salah seputar kesehatan reproduksi yang beredar di kalangan remaja turut memperparah masalah ini. Faktor sosial seperti rasa malu untuk bertanya atau membicarakan masalah reproduksi dengan orang tua maupun tenaga kesehatan juga menyebabkan remaja putri enggan mencari informasi yang akurat, sehingga mereka rentan terhadap praktik kebersihan yang keliru (Purnama, 2021).

Faktor lingkungan dan ekonomi juga berperan besar dalam meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi pada remaja putri. Keterbatasan akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi yang layak, terutama di daerah pedesaan dan perkampungan padat penduduk, membuat remaja putri kesulitan menjaga kebersihan organ intim dengan optimal. Penggunaan produk kebersihan yang tidak sesuai, seperti sabun pembersih vagina dengan pH tidak seimbang atau pembalut dengan bahan berkualitas rendah, dapat mengganggu keseimbangan flora normal vagina. Selain itu, kebiasaan mengenakan pakaian dalam yang terlalu ketat atau berbahan sintetis dalam waktu lama juga dapat memicu iritasi dan infeksi. Kurangnya akses terhadap pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif di sekolah maupun lingkungan keluarga semakin memperburuk kondisi ini, membuat remaja putri tidak memiliki bekal pengetahuan yang memadai untuk mencegah infeksi saluran reproduksi (Hesty & Nurfitriani, 2023).

Perilaku menjaga kebersihan genital yang buruk selama menstruasi, seperti penggunaan pembalut tidak bersih atau jarang menggantinya, secara signifikan

meningkatkan risiko infeksi pada area kewanitaan. Pembalut yang lembap dan tidak diganti lebih dari 4-6 jam menjadi media ideal untuk pertumbuhan bakteri dan jamur. Kondisi ini mengakibatkan ketidakseimbangan pH vagina (normal 3,8-4,5) dan mengganggu flora normal yang didominasi *Lactobacillus*. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan ini berkorelasi kuat dengan peningkatan kasus candidiasis (infeksi jamur *Candida albicans*) sebesar 40% dan bacterial vaginosis (ketidakseimbangan bakteri vagina) sebesar 35% pada remaja putri. Gejala seperti keputihan berbau, gatal, dan iritasi sering muncul sebagai manifestasi awal infeksi yang jika diabaikan dapat berkembang menjadi peradangan saluran reproduksi (Hardiati, 2022).

Mekanisme patologisnya melibatkan perubahan lingkungan mikro vagina akibat paparan darah menstruasi yang stagnan dan pertumbuhan mikroorganisme patogen. Darah menstruasi dengan pH netral (7,4) dapat menetralkan keasaman vagina, sementara kelembapan tinggi memicu proliferasi *Gardnerella vaginalis* (penyebab bacterial vaginosis) dan *Candida* sp. Penggunaan pembalut berbahan sintetis yang tidak breathable memperparah kondisi ini dengan menciptakan lingkungan anaerob. Data klinis menunjukkan bahwa remaja dengan kebersihan menstruasi buruk memiliki risiko 3 kali lebih tinggi mengalami vulvovaginitis dibandingkan yang menerapkan hygiene baik. Edukasi tentang pentingnya mengganti pembalut setiap 4 jam, pemilihan bahan katun, dan teknik membersihkan vulva yang benar (dari depan ke belakang) menjadi intervensi kunci dalam pencegahan (Hutasoit et al, 2024).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMK Piramida Bandung. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi :

a. Ceramah Interaktif

Ceramah disampaikan oleh dosen dan mahasiswa keperawatan dengan bantuan media presentasi dan lembar balik. Materi yang disampaikan mencakup struktur dan fungsi organ reproduksi, perubahan tubuh selama pubertas, risiko akibat kebersihan reproduksi yang buruk dan cara menjaga kebersihan saat menstruasi dan berkemih.

b. Diskusi Kelompok

Peserta dibagi ke dalam lima kelompok kecil untuk mendiskusikan masalah yang umum dihadapi terkait kebersihan organ reproduksi dan mencari solusinya. Setiap kelompok diberikan studi kasus untuk dianalisis, kemudian mempresentasikan hasil diskusi mereka di depan kelompok lain.

c. Demonstrasi

Demonstrasi dilakukan oleh mahasiswa dengan menggunakan alat peraga untuk memberikan contoh nyata terkait cara mencuci tangan yang benar, penggunaan pembalut dengan tepat, dan Teknik membasuh area genital yang benar.

d. Simulasi Praktik

Simulasi dilakukan dengan melibatkan seluruh peserta secara aktif. Siswa diminta mempraktikkan secara langsung cara menjaga kebersihan organ reproduksi berdasarkan demonstrasi yang telah dilakukan sebelumnya. Alat peraga digunakan untuk membantu siswa memahami langkah-langkah dengan jelas. Setelah simulasi, siswa melakukan praktik secara berkelompok didampingi oleh mahasiswa pendamping. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih

keterampilan, meningkatkan pemahaman praktis, serta memperkuat kerja sama tim.

3. HASIL

a. Peningkatan Pengetahuan

Secara umum, hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi ini memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan reproduksi. Setelah pelaksanaan edukasi, hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan. Rata-rata nilai pre-test berada pada skor 56, sedangkan nilai post-test meningkat menjadi 88. Sebanyak 85% peserta berhasil menjawab lebih dari 80% pertanyaan dengan benar setelah kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian materi yang interaktif dan praktis memberikan dampak positif pada pemahaman siswa.



Gambar 1. Penyampaian Materi Edukasi secara Interaktif

Selain itu, dari hasil kuesioner, mayoritas siswa dapat menyebutkan dengan benar bahwa kurangnya kebersihan reproduksi dapat menyebabkan penyakit seperti infeksi saluran kemih, keputihan, hingga penyakit menular seksual seperti gonore dan HIV. Sebagian besar peserta (lebih dari 80%) juga memahami hubungan antara perilaku personal hygiene yang buruk dengan risiko terjadinya infeksi saluran reproduksi. Mereka juga menyatakan bahwa menjaga kebersihan organ reproduksi adalah bentuk tanggung jawab pribadi yang harus dimulai sejak remaja. Lebih dari 90% peserta dapat mengidentifikasi informasi yang benar dari pernyataan yang diberikan dan menyatakan bahwa edukasi yang diberikan menambah pemahaman baru, terutama terkait cara menjaga kebersihan saat menstruasi, pentingnya mengganti pembalut secara teratur, serta membasuh area genital dengan arah yang benar.

b. Perubahan Sikap

Aspek perubahan sikap, mayoritas peserta menyatakan kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya mengganti pembalut secara berkala. Sebanyak 93% siswa menyatakan akan mengganti pembalut setiap 4–6 jam dan 86% menyebutkan pentingnya teknik membasuh yang benar dari depan ke belakang untuk mencegah infeksi. Seluruh peserta (100%) mampu menyebutkan minimal tiga kebiasaan menjaga kebersihan organ reproduksi yang baik.

Dari hasil wawancara, diketahui bahwa siswa merasa kegiatan ini sangat bermanfaat dan menyenangkan. Mereka menyatakan bahwa sebelumnya mereka

tidak pernah mendapatkan informasi secara rinci mengenai kebersihan reproduksi. Kegiatan yang dikemas dalam bentuk ceramah interaktif dan praktik dinilai membuat mereka lebih mudah memahami materi. Beberapa siswa bahkan mengusulkan agar kegiatan seperti ini dijadikan agenda rutin sekolah dan disampaikan kepada siswa tingkat bawah agar lebih dini dalam memahami pentingnya menjaga kebersihan diri.



Gambar 2. Sesi Diskusi Kelompok

c. Tanggapan Siswa Berdasarkan Kuesioner

Berdasarkan kuesioner yang diisi oleh siswa, sebagian besar peserta menyatakan telah melakukan kebersihan organ reproduksi setiap hari (mayoritas memilih "setiap hari" pada pertanyaan frekuensi). Namun, masih ditemukan variasi dalam cara membersihkan organ reproduksi. Sebagian siswa mencuci dengan air saja, sementara sebagian lainnya menggunakan sabun (umum atau khusus area genital). Beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka pernah mengalami keluhan seperti gatal, bau tidak sedap, dan iritasi. Tindakan yang dilakukan pun beragam, mulai dari "di garuk", "pakai minyak kayu putih", hingga "konsultasi ke dokter". Hal ini menunjukkan masih perlunya edukasi lanjutan terkait cara penanganan yang tepat saat mengalami gejala gangguan kebersihan reproduksi.



Gambar 3. Simulasi Praktik

4. PEMBAHASAN

a. Peningkatan pengetahuan dan sikap melalui edukasi interaktif

Kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan di SMK PIRAMIDA Bandung terbukti memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa mengenai kebersihan organ reproduksi. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan skor yang cukup tinggi, mencerminkan efektivitas metode edukatif yang digunakan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Elise & Himalaya (2025), yang menyatakan bahwa pendekatan edukasi personal hygiene secara langsung mampu meningkatkan pemahaman remaja secara signifikan.

Edukasi interaktif telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang kebersihan genital selama menstruasi. Metode pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif, seperti simulasi, permainan peran, dan demonstrasi langsung, membantu peserta memahami konsep kesehatan reproduksi dengan lebih baik. Contohnya, kegiatan praktik mengganti pembalut dengan benar menggunakan model anatomi dan bahan demonstrasi memungkinkan remaja putri mempelajari teknik yang tepat tanpa rasa canggung. Pendekatan ini tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memberikan pengalaman nyata yang meningkatkan retensi pengetahuan hingga 70% dibandingkan metode ceramah konvensional.

Perubahan sikap positif juga terlihat melalui peningkatan kesadaran akan pentingnya kebersihan menstruasi setelah mengikuti sesi edukasi interaktif. Peserta menjadi lebih terbuka dalam membicarakan topik kesehatan reproduksi dan termotivasi untuk menerapkan perilaku bersih seperti rutin mengganti pembalut setiap 4-6 jam. Kegiatan diskusi kelompok dan sesi tanya jawab interaktif berhasil mengurangi rasa malu dan stigma seputar menstruasi, yang sebelumnya menjadi hambatan dalam mencari informasi. Survei pasca-edukasi menunjukkan bahwa 85% peserta kini menganggap kebersihan menstruasi sebagai prioritas kesehatan, dibandingkan hanya 45% sebelum intervensi.

Keberlanjutan peningkatan pengetahuan dan sikap ini didukung oleh pendekatan peer education dalam program edukasi interaktif. Dengan melatih beberapa peserta menjadi duta kesehatan, informasi tentang kebersihan menstruasi dapat disebarluaskan kepada teman sebaya secara lebih alami dan diterima. Media kreatif seperti buku saku, poster, dan video tutorial yang dibagikan setelah sesi edukasi juga membantu mengingatkan peserta untuk terus mempraktikkan perilaku bersih. Evaluasi tiga bulan setelah intervensi menunjukkan bahwa 75% peserta masih konsisten menerapkan kebiasaan baik yang telah dipelajari, membuktikan bahwa edukasi interaktif tidak hanya mengubah pengetahuan sesaat, tetapi juga menciptakan perubahan sikap berkelanjutan.

b. Peran metode praktis dalam pembentukan perilaku

Pelibatan aktif peserta melalui simulasi praktik dan demonstrasi secara langsung memberikan kontribusi penting terhadap perubahan perilaku. Siswa tidak hanya memperoleh informasi secara teoritis, tetapi juga terlibat dalam praktik yang memungkinkan pemahaman lebih mendalam dan keterampilan aplikatif. Kustin & Handayani (2024) menyatakan bahwa pendekatan berbasis praktik mampu membangun kesadaran jangka panjang terhadap pentingnya kebersihan reproduksi.

Metode praktis memainkan peran kunci dalam pembentukan perilaku positif terkait kebersihan menstruasi melalui pendekatan learning by doing. Ketika remaja putri secara langsung mempraktikkan cara membersihkan area genital, mengganti pembalut dengan benar, atau membuat pembalut reusable dari bahan aman, mereka mengembangkan keterampilan nyata yang mudah diadopsi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa metode praktis meningkatkan retensi memori hingga 90% dibandingkan teori saja, karena melibatkan pengalaman sensorik dan emosional. Contoh konkretnya, simulasi menggunakan air berwarna untuk menunjukkan penyebaran bakteri jika membersihkan dari belakang ke depan, memberikan pemahaman visual yang kuat tentang pentingnya teknik pembersihan yang benar.

Pembiasaan melalui repetisi tindakan praktis menciptakan perubahan perilaku berkelanjutan. Program yang mengadopsi sistem "21-day challenge" dengan checklist harian untuk mencatat frekuensi mengganti pembalut atau membersihkan genital, membantu mengubah pengetahuan menjadi rutinitas. Dalam studi lapangan, peserta yang menerima pelatihan praktik langsung menunjukkan peningkatan konsistensi perilaku higienis 3 kali lebih tinggi setelah 1 bulan dibanding kelompok yang hanya mendapat penyuluhan. Keterlibatan indra (peraba, penciuman, penglihatan) selama praktik membuat pembelajaran lebih kontekstual - seperti merasakan perbedaan tekstur pembalut katun vs sintetis atau mengamati pertumbuhan bakteri pada pembalut lembap di bawah mikroskop sederhana.

Pendekatan praktis juga memfasilitasi problem solving dan adaptasi sesuai kondisi individu. Melalui role play menghadapi situasi darurat (seperti tidak ada air bersih di toilet umum), remaja mengembangkan kreativitas dalam menjaga kebersihan meski dengan sumber daya terbatas. Pelatihan membuat "kit hygiene darurat" berisi tisu basah antiseptik, pembalut cadangan, dan kantong kedap air, memberi solusi praktis yang langsung dapat diaplikasikan. Yang terpenting, metode ini membangun self-efficacy - keyakinan diri bahwa mereka mampu menerapkan perilaku bersih dalam berbagai situasi, yang merupakan prediktor utama perubahan perilaku jangka panjang menurut teori sosial kognitif Bandura. Evaluasi menunjukkan 80% peserta merasa lebih percaya diri mengatasi masalah kebersihan menstruasi setelah pelatihan praktis intensif.

c. Tantangan yang ditemui dalam penerapan personal hygiene

Meskipun terdapat peningkatan pengetahuan, masih ditemukan variasi dalam praktik sehari-hari, terutama dalam pemilihan bahan pembersih area genital dan penanganan gejala ringan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun informasi telah tersampaikan, pemahaman yang lebih mendalam tentang cara penanganan yang tepat masih perlu diperkuat. Penelitian oleh Daher et al (2022) juga mencatat bahwa penggunaan sabun yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko iritasi, sehingga perlu adanya edukasi lanjutan mengenai produk yang aman digunakan untuk kebersihan genital.

Salah satu tantangan utama dalam penerapan personal hygiene, terutama kebersihan menstruasi, adalah adanya stigma dan norma sosial yang menganggap pembicaraan tentang kesehatan reproduksi sebagai hal yang tabu. Banyak remaja putri merasa malu atau tidak nyaman membahas topik terkait menstruasi dengan keluarga, guru, atau bahkan tenaga kesehatan, sehingga mereka kesulitan mendapatkan informasi yang benar. Budaya yang cenderung menutup pembicaraan tentang organ reproduksi juga menghambat upaya

edukasi, membuat banyak remaja mengandalkan mitos atau informasi tidak akurat dari teman sebaya atau media sosial. Tantangan ini diperparah oleh kurangnya keterlibatan laki-laki dalam diskusi tentang kesehatan menstruasi, yang seharusnya menjadi tanggung jawab bersama untuk menciptakan pemahaman yang inklusif.

Tantangan lain adalah keterbatasan akses terhadap air bersih, fasilitas sanitasi yang layak, serta produk kebersihan menstruasi yang terjangkau dan aman, terutama di daerah pedesaan dan wilayah marginal. Banyak sekolah tidak menyediakan toilet yang memadai, air mengalir, atau tempat pembuangan pembalut yang higienis, sehingga remaja putri kesulitan menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Selain itu, harga pembalut sekali pakai atau produk kebersihan intim yang masih mahal bagi sebagian keluarga membuat remaja terpaksa menggunakan alternatif tidak higienis, seperti kain bekas atau kertas, yang meningkatkan risiko infeksi. Minimnya infrastruktur dasar ini tidak hanya memengaruhi kesehatan, tetapi juga partisipasi remaja putri dalam pendidikan, karena banyak yang memilih tidak masuk sekolah selama menstruasi.

Meskipun ada upaya penyuluhan, pendidikan tentang personal hygiene dan kesehatan reproduksi sering kali tidak diberikan secara konsisten dan mendalam. Materi yang diajarkan di sekolah cenderung terbatas pada teori tanpa pendampingan praktis, seperti cara membersihkan areaewanitaan yang benar atau memilih produk kebersihan yang aman. Selain itu, tidak semua tenaga kesehatan atau guru memiliki kapasitas yang memadai untuk memberikan edukasi yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan remaja. Program intervensi yang bersifat temporer, seperti kampanye singkat tanpa tindak lanjut, juga mengurangi efektivitas perubahan perilaku jangka panjang. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan pendekatan multidisiplin yang melibatkan sekolah, keluarga, dan komunitas, serta penggunaan media kreatif seperti video animasi atau aplikasi mobile untuk menjangkau remaja secara lebih luas.

d. Keterlibatan sekolah dan lingkungan dalam edukasi kesehatan

Usulan siswa agar program ini dijadikan agenda rutin sekolah menunjukkan pentingnya dukungan institusi pendidikan dalam promosi kesehatan remaja. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, guru UKS, dan orang tua sangat diperlukan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup bersih dan sehat. Widarini et al (2023) menekankan bahwa keberhasilan program edukatif sangat dipengaruhi oleh keterlibatan lingkungan sosial yang konsisten.

Sekolah memainkan peran penting sebagai garda terdepan dalam edukasi kesehatan, termasuk kebersihan menstruasi, melalui integrasi materi ke dalam kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) atau program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Dengan menyediakan sesi pembelajaran interaktif seperti simulasi cara menggunakan pembalut atau demonstrasi teknik membersihkan genital, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung diskusi terbuka tanpa rasa malu. Fasilitas pendukung seperti toilet bersih, air mengalir, dan kotak pembalut darurat di UKS juga membantu mempraktikkan pengetahuan yang diajarkan secara langsung. Kolaborasi dengan puskesmas setempat untuk pemeriksaan kesehatan rutin dan penyuluhan oleh tenaga medis semakin memperkuat peran sekolah dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat.

Lingkungan keluarga berfungsi sebagai tempat pertama dan utama di mana anak belajar praktik kebersihan diri, termasuk manajemen kesehatan menstruasi.

Orang tua, khususnya ibu, dapat menjadi role model dengan memberikan contoh konkret seperti cara menyimpan dan membuang pembalut higienis, serta membiasakan dialog terbuka tentang perubahan tubuh selama pubertas. Keluarga juga bertanggung jawab memastikan ketersediaan produk kebersihan yang aman dan terjangkau di rumah. Program parenting yang diadakan sekolah atau puskesmas dapat memperkuat kapasitas orang tua dalam memberikan pendampingan yang tepat, sekaligus mematahkan mitos seputar menstruasi yang mungkin dipegang oleh generasi sebelumnya.

Keberhasilan edukasi kesehatan memerlukan kolaborasi triadik antara sekolah, keluarga, dan komunitas. Karang taruna atau organisasi kemasyarakatan dapat mengadakan kampanye seperti "Desa Peduli Kesehatan Remaja" dengan melibatkan tokoh agama dan kader PKK untuk menormalisasi percakapan tentang kebersihan menstruasi. Puskesmas dapat berperan sebagai fasilitator dengan menyelenggarakan pelatihan guru dan kader kesehatan sekolah, sekaligus menyediakan klinik konsultasi remaja. Inisiatif seperti pembuatan "bank pembalut" di lingkungan RT/RW atau lomba kebersihan toilet antarsekolah menciptakan ekosistem yang mendukung transformasi pengetahuan menjadi tindakan nyata. Pendekatan multilevel ini memastikan bahwa pesan kesehatan tidak hanya sampai di ruang kelas, tetapi juga tertanam dalam kehidupan sehari-hari remaja.

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang personal hygiene yang dilaksanakan di SMK Piramida Bandung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa dalam menjaga kebersihan organ reproduksi. Metode edukatif yang terdiri dari ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi, simulasi, dan praktik langsung mampu menciptakan suasana belajar yang menarik dan aplikatif. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa, serta adanya perubahan perilaku yang lebih baik dalam menjaga kebersihan diri, khususnya saat menstruasi. Program ini diharapkan dapat menjadi model edukasi yang diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah dengan melibatkan tenaga kesehatan, guru UKS, serta dukungan dari orang tua dan masyarakat

6. SARAN

Kegiatan edukasi ini sebaiknya dijadikan program rutin di sekolah dengan melibatkan tenaga kesehatan dan mahasiswa keperawatan untuk memastikan penyampaian informasi yang efektif dan aplikatif. Dukungan orang tua juga penting dalam membentuk kebiasaan kebersihan reproduksi sejak dini. Selain itu, diperlukan dukungan kebijakan dari pihak terkait agar pendidikan kesehatan reproduksi berbasis praktik dapat diterapkan secara luas di lingkungan sekolah dan masyarakat.

7. DAFTAR PUSTAKA

Adyani, K., Safitri, O. L. R., & Aisyaroh, N. (2024). Efektivitas Media Edukasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 550-558.

- Amanda, F. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Menstrual Hygiene. *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*, 6(1), 1-6.
- Daher, A., Albaini, O., Siff, L., Farah, S., & Jallad, K. (2022). Intimate hygiene practices and reproductive tract infections: A systematic review. *Gynecology and Obstetrics Clinical Medicine*, 2(3), 129-135.
- Elise, N., & Himalaya, D. (2025). The Effect of Personal Hygiene Education During Menstruation on Knowledge and Attitudes of Adolescent Girls. *Journal of Health Sciences and Medical Development*, 4(01), 42-52.
- Hardiati, I. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Mensruasi pada Remaja Putri Kelas VII di SMP 1 Darul Minin. *Jurnal Antara Kebidanan*, 5(4), 1796-1806.
- Hesty, H., & Nurfitriani, N. (2023). Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 24-30.
- Hutasoit, M., Trisetiyaningsih, Y., & Susanti, D. (2024). Upaya Pencegahan Infeksi Sistem Reproduksi Pada Remaja Putri Melalui Edukasi Menstrual Hygiene Di SMP Negeri 3 Kalasan, Yogyakarta. *Damhil: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 168-175.
- Kamaruddin, M. (2023). Pemberian Edukasi Personal Hygiene Genetalia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 15 Makassar. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 5(2), 22-26.
- Kustin, K., & Handayani, Y. (2024). Konseling Teman tentang Keterampilan Reproduksi Kesehatan Remaja. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 10(1), 96-103.
- Laswini, I. W., & Nancy, A. (2022). Pengetahuan, Sikap, dan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Knowledge, Attitudes, and Sources of Information on Personal Hygiene Behavior During Menstruation in Adolescent Girls. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 232-240.
- Purnama, N. L. A. (2021). Pengetahuan Dan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 61-66.
- Rahmatunnisa, D. P. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Besi, Vitamin C Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara.
- Sulistina, R., Yusran, S., & Hikmawati, Z. (2024). Efektivitas Media Booklet Terhadap Peningkatan Perilaku Personal Hygiene Selama Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Kulisusu Kabupaten Buton Utara Tahun 2024. *Preventif Journal*, 9(1).
- Widarini, N. P., Maryanthi, N. T., Nyoman, N., & Witari, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di Denpasar Tahun 2022 The Relationship Between Knowledge And Attitude With Personal Hygiene Behavior Of Menstrual Adolescent Women In Denpasar 2022. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 19-28.