



Pembentukan Kader Kesehatan Remaja dan Peningkatan Pengetahuan tentang Menstrual Hygiene dengan Edukasi Pada Santriwati

Establishment of Adolescent Health Cadres and Increasing Knowledge about Menstrual Hygiene with Education of Students

Diah Astutiningrum^{1*}, Ernawati², Eka Riyanti³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

*Corresponding author: diah.unimugo21@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:
*Pendidikan,
Menstrual
Hygiene,
Pengetahuan*

Pada masa remaja terjadi proses pematangan organ reproduksi yang disebut dengan Pubertas, biasanya ditandai dengan terjadinya menstruasi. Saat menstruasi terjadi, pembuluh darah di rahim sangat rentan terhadap infeksi. Masih cukup banyak remaja yang tidak mengetahui masalah yang muncul akibat kebersihan menstruasi yang tidak tepat. Masalah kesehatan yang berkaitan dengan organ reproduksi wanita sangat penting pada usia ini namun belum mendapat perhatian dan prioritas dari pihak pengelola pondok pesantren dan belum bekerjasama dengan pihak lain dalam menangani hal tersebut. Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah mitra adalah dengan memberikan pendidikan kepada santri putri dan pengasuh ponpes. Tujuan: Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku santriwati tentang kebersihan menstruasi dan membentuk kelompok kader kesehatan remaja putri yang terdiri dari santri putri dan pengawas, bahkan diharapkan dapat dibentuk unit kesehatan di pondok pesantren. Metode: Metode pelaksanaan pendidikan ini adalah melalui ceramah, diskusi dan demonstrasi langsung selama tiga kali pertemuan dengan masing-masing pertemuan berlangsung selama dua jam. Ceramah menggunakan booklet, video dan display power point, sedangkan demonstrasi digunakan untuk mendemonstrasikan cara mengobati dan mencegah keluhan dismenore dengan mengajarkan latihan dismenore. Di akhir kegiatan dilakukan evaluasi dengan menggunakan angket pengetahuan hygiene menstruasi. Hasil: Partisipan berjumlah 40 mahasiswi, usia peserta pendidikan hygiene menstruasi berkisar antara 10 tahun hingga 17 tahun. Dimana usia tersebut adalah usia sebelum menstruasi sampai dengan menstruasi. Hasil post test setelah pendidikan terbukti meningkat dibandingkan dengan hasil pre test Kesimpulan: Tingkat pengetahuan pada pre test sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 24 anak (60%) dan post test menunjukkan tingkat pengetahuan meningkat menjadi kategori cukup sebanyak 20 (50%) anak dan a kategori baik sebanyak 20 anak (50%).

ABSTRACT

Keywords:
*Education;
Menstrual
Hygiene;
Knowledge*

During adolescence, there is a process of maturation of the reproductive organs called Puberty, usually marked by the occurrence of menstruation. When menstruation occurs, the blood vessels in the uterus are very susceptible to infection. There are still quite a lot of teenagers who do not know about the problems that arise due to improper menstrual hygiene. Health problems related to female reproductive organs are very important at this age but have not received the attention and priority of the boarding school administrators and have not collaborated with other parties in dealing with this. The solution offered to overcome the partner's problem is to provide education to female students and caregivers of Islamic boarding schools. Objective: This activity is expected to increase the knowledge and behavior of female students on menstrual hygiene and form a group of female adolescent health cadres consisting of female students and supervisors, and it is even hoped that a health unit can be formed in Islamic boarding schools. Methods: The method of implementing this education is through lectures, discussions and live demonstrations for three meetings with each meeting lasting two hours. Lectures use booklets, videos and power point displays, while demonstrations are used to demonstrate how to treat and prevent dysmenorrhea complaints by teaching dysmenorrhea exercises. At the end of the activity, an evaluation was carried out using a menstrual hygiene knowledge questionnaire. Results: The participants were 40 female students, the ages of the menstrual hygiene education

participants ranged from 10 years to 17 years. Where the age is the age before menstruation until menstruating. The results of the post test after education have been shown to increase compared to the results of the pre test

Conclusion: The level of knowledge in the pre test was mostly in the sufficient category as many as 24 children (60%) and the post test showed the level of knowledge increased to a sufficient category as many as 20 (50%) children and a good category as many as 20 children (50%).

PENDAHULUAN

Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Ad-Diin adalah pondok pesantren yang berada di Desa Mangli kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen. Pondok pesantren ini memiliki santri yang tergolong cukup banyak dengan jumlah santriwati 68 anak. Pondok pesantren putri baru berjalan selama 2 tahun. Kegiatan di pondok pesantren putri hampir sama dengan pondok pesantren yang lain yaitu kegiatan keagamaan berupa ibadah dan sekolah diniyah. Untuk pelayanan kesehatan sendiri pondok pesantren Ad-Diin menggunakan fasilitas umum yaitu puskesmas dimana kegiatan yang diselenggarakan oleh puskesmas sangat kurang, hanya sebatas pemeriksaan kesehatan apa bila ada santri yang sakit. Edukasi yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja belum pernah dilakukan baik oleh puskesmas maupun oleh pengasuh pondok. Santriwati dipondok tersebut berada pada usia remaja yang berkisar antara 10 tahun sampai dengan 16 tahun. Permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan organ reproduksi wanita sangatlah penting pada masa usia tersebut akan tetapi belum mendapatkan perhatian dan prioritas dari pengurus pondok.

Saat remaja terjadi proses pematangan organ reproduksi yang disebut dengan Pubertas, biasanya ditandai dengan terjadinya menstruasi. Ketika terjadi menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat rentan terkena infeksi. Daerah yang cukup panas membuat tubuh berkeringat, sehingga meningkatkan kadar kelembaban tubuh, terutama pada organ

seksual dan reproduksi yang tertutup dan berlipat. Hal tersebut menyebabkan bakteri mudah berkembang biak dan ekosistem vagina terganggu sehingga menimbulkan bau tak sedap dan infeksi (Mariene, 2013).

Remaja yang belum tahu tentang masalah-masalah yang timbul akibat menstrual hygiene yang tidak benar masih cukup banyak. hal ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Irmayanti (2014), yang menyatakan bahwa terdapat 66,7 % responden yang memiliki pengetahuan kurang mengenai kebersihan alat genitalia saat menstruasi, sedangkan hanya 5,6% responden yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai hal tersebut, begitu pula yang terjadi pada santriwati di pondok pesantren Ad-Diin.

Dengan kondisi seperti tersebut di atas maka kami dari tim STIKES Muhammadiyah Gombong melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menstrual hygiene. Dari hasil kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku santriwati terhadap menstrual hygiene dan terbentuk sebuah kelompok kader kesehatan remaja putri yang terdiri dari anggota santriwati maupun pembimbing, bahkan diharapkan dapat terbentuk sebuah unit kesehatan di pondok pesantren Ad-Diin.

METODE

Metode pelaksanaan edukasi ini dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi secara langsung selama tiga kali pertemuan dengan setiap pertemuan selama dua jam.

Ceramah menggunakan media booklet, video dan tampilan power point, sedangkan demonstrasi digunakan untuk memperagakan cara perawatan dan pencegahan keluhan dismenorea dengan mengajarkan senam dismenorea. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi dengan menggunakan kuesioner pengetahuan hygiene menstruasi. Jumlah responden sebanyak 40 santriwati yang terdiri dari

remaja putri yang berusia 10 tahun sampai dengan 17 tahun

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil post test yang dilakukan setelah dilakukan edukasi terbukti meningkat dibandingkan hasil pre test. Berikut ini hasil pre tes dan posttes pengetahuan tentang menstrual hygiene. Distribusi frekuensi santri berdasarkan usia adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Usia Peserta Pendidikan Kesehatan menstrual hygiene

Usia	Frekuensi	%
10 tahun	1	2,5
11 tahun	0	0
12 tahun	7	17,5
13 tahun	13	32,5
14 tahun	11	27,5
15 tahun	2	5
16 tahun	3	7,5
17 tahun	3	7,5
Jumlah	40	100

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa peserta pengabdian masyarakat sebagian besar berusia 13 tahun sebanyak 13 anak (32,5%) dan usia 14 tahun sebanyak 11

anak (27,5%). Berikut ini hasil pre tes dan posttes pengetahuan tentang menstrual hygiene:

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan pre-post test Pendidikan Kesehatan menstrual hygiene

Kategori	Pre	%	Post	%
Kurang	7	17.5	0	0
Cukup	24	60	20	50
Baik	9	22.5	20	50
Jumlah	40	100	40	100

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pada pre tes sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 24 anak (60%) dan pada post tes menunjukkan tingkat pengetahuan meningkat menjadi kategori cukup sebanyak 20 (50%) anak dan kategori baik sebanyak 20 anak (50%).

Pengetahuan remaja putri mengenai menstrual hygiene merupakan hal yang

sangat penting untuk mencegah terjadinya infeksi saluran reproduksi (ISR) dan juga infeksi saluran kemih (ISK), mengingat bahwa ISR dan ISK lebih rentan terjadi pada anak perempuan (Dewi, 2012). Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan serta merubah sikap kearah yang positif adalah melalui edukasi kesehatan (Fitri, 2011). Pengetahuan seseorang terhadap suatu hal

dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor lingkungan. Informasi tentang menstruasi dan higienenya pada remaja di sekolah didapatkan pada saat mendapatkan mata pelajaran bimbingan dan konseling, pendidikan agama Islam dan juga Ilmu Pengetahuan Alam namun hanya membahas tentang menstruasi secara umum dan belum membahas tentang menstrual hygiene secara detail. WHO menekankan pentingnya penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi remaja muda pada kelompok usia 10-14 tahun, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk membentuk landasan kuat pada diri remaja sebagai dasar pengambilan keputusan yang bijak dalam berperilaku (Irianto, 2015). Oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan kesehatan tentang menstrual hygiene untuk meningkatkan pengetahuan sehingga akan mengubah sikap serta persepsi remaja terhadap pentingnya melakukan menstrual hygiene.

Garg, Goyal dan Gupta (2012) mengemukakan bahwa topik terkait seksualitas dan menstruasi masih dipandang sebagai topik yang tabu dan memalukan untuk ditanyakan pada guru. Padahal hampir sebagian besar waktu remaja putri dihabiskan di sekolah. Oleh karenanya sebagian besar remaja putri cenderung mencari jawaban dari media massa dan dari sesama teman sebaya di sekolah (peers). Metode peer education dapat menjadi alat intervensi bagi peningkatan perilaku hygiene menstruasi yang efektif. Hal ini sejalan dengan penelitian Pramestri (2019) bahwa pemberian pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dalam menjaga kebersihan saat menstruasi. Sejalan pula dengan penelitian Julie Hennegan dan Paul Montgomery (2014) bahwa intervensi pendidikan kesehatan terbukti memberikan dampak positif

terhadap pengetahuan dan praktik menstrual hygiene

SIMPULAN

Tingkat pengetahuan peserta pengabdian masyarakat sebelum dilakukan edukasi sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 24 anak (60%) dan setelah dilakukan edukasi selama tiga hari menunjukkan tingkat pengetahuan peserta meningkat menjadi kategori cukup sebanyak 20 (50%) anak dan kategori baik sebanyak 20 anak (50%) hal ini membuktikan bahwa Tindakan edukasi yang dilakukan secara ceramah, diskusi dan demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai menstrual hygiene. Akhir dari kegiatan edukasi ini adalah dibentuknya kader kesehatan remaja putri dimana kader ini memiliki tugas untuk membimbing teman-temannya yang memiliki masalah kesehatan. Selanjutnya kader akan mendapatkan informasi tentang perawatan kesehatan dan penanganan masalah kesehatan secara sederhana. Bimbingan dilakukan oleh pengurus pondok dan juga dari tim Stikes muhammadiyah Gombang secara rutin setiap bulan sekali. Dengan demikian kader dapat memberikan perawatan atau pertolongan pertama pada masalah kesehatan yang dialami oleh santriwati di pondok.

DAFTAR PUSTAKA

- Dolang , M. W., Rahma, Muhammad, I. (2013). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Hygiene Menstruasi Pada Siswi Sma Negeri 1 Seseankabupaten Toraja Utara*. JURNAL MKMI, Maret 2013.
- Sari, I. P., Novi, K. F., Laily, Y. (2013). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Perubahan Perilaku*

- Menstrual Hygiene Remaja Putri Untuk Pencegahan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR)*. Universitas Brawijaya.
- Badan Pusat Statistik Jawa Tengah. 2018. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018*. Jawa Tengah : Dinkes provinsi Jawa Tengah. Notoatmodjo. 2014. *Promosi dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Fitriyah, I. (2014). *Gambaran Perilaku Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sekolah Dasar Negeri Di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Nugraheni, D.Y. (2018). *Pengaruh Peer Group Education Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Di SMP Negeri 2 Dagangan Kabupaten Madiun*. Madiun: Stikes Bhakti Husada Mulia.
- Nursalam & Effendy, F. (2013). *Pendidikan Dalam keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nur'aini. (2016). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Menstrual Hygiene Pada Siswi Di SDI Sl-Falah I Jakarta*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Meinarisa. (2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstrual Hygiene (PMH) Terhadap Sikap Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi*. Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan Vol 4(1) Februari 2019.
- Purwanti, Sri. 2017. *Praktik Kebersihan Saat Menstruasi Pada Remaja Di Kabupaten Pati Tahun 2017*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Ratnasari, dkk. (2019). *Pengaruh Peer Education Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Masa Menstruasi Remaja Awal Di Pondok Pesantren Puteri Kota Makasar*. Jurnal Of Islamic Nursing Vol. 4, No. 2, Desember 2019.
- Sarwono, 2011. *Ilmu Kandungan, edisi ketiga*. Jakarta : PT Bina Pustaka.
- Sinaga, E., dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- UNICEF. (2016). *Menstruasi Hygiene Management*. UNICEF
- Zakir, Mardiana. (2016) *Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kebersihan Alat Genitalia Saat Menstruasi*. Jurnal Keperawatan, Volume XII, No. 1, April 2016.
- Zuraidah, Y. (2013). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Mencuci Tangan Dengan Benar Pada Siswa SD Kota Lubuklinggau Tahun 2013*. Jurnal Fakultas Keperawatan. Politeknik Kesehatan Palembang.
- Kusmiran, 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta ; Salemba Medika.
- Utami, U. 2018. *Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi Di SMP N 1 Masaran. Karanganyar : STIKES Mitra Husada karanganyar*.
- Widyastusi, Y., dkk. 2011. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Manek, M. O. 2014. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Vulva Hygiene Di Pondok Pesantren Bustanul Muta'allimin. STIKES Patria Husada Blitar*.