

## **Pemberdayaan Remaja Putri dengan Menerapkan Personal Hygiene pada saat Menstruasi di SMP Muhammadiyah 1 Wates**

**Jasmin Linadi Yulia Putri<sup>1</sup>, Sri Nurhayati Amin<sup>2</sup>, Miftakhul Aulia Andriyani<sup>2</sup>, Diah Nur Rachmayeni<sup>2</sup>, Fariska Oktaviana<sup>3</sup>, Muhammad Sayid Fadhil<sup>4</sup>, Muhammad Reza Kaosar<sup>5</sup>, Theresia Wilmince Nahak<sup>6</sup>, Meuthia Riyanda Adriena<sup>7</sup>, Gerry Katon Mahendra<sup>6\*</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>4</sup> Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>5</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>6</sup> Program Studi Administrasi Publik, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>7</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

\*Email: gerrykatonvw@gmail.com

### **Abstrak**

Masa remaja merupakan periode transisi penting yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial, termasuk awal menstruasi pada remaja putri. Personal hygiene saat menstruasi menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan reproduksi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri di SMP Muhammadiyah 1 Wates tentang personal hygiene selama menstruasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada 23 Agustus 2024 oleh mahasiswa KKN Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan peserta sebanyak 68 remaja putri. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan presentasi, diskusi, dan tanya jawab mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, bahaya dari kebersihan yang kurang terjaga, serta tata cara membuang pembalut yang benar. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi dan peningkatan pemahaman tentang cara menjaga kebersihan selama menstruasi. Namun, terdapat kendala dalam pelaksanaan, seperti keterbatasan jumlah fasilitator dan waktu yang singkat, sehingga beberapa peserta terlewatkan dalam sesi diskusi. Kesimpulannya, program ini berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene selama menstruasi, meskipun diperlukan pemantauan lebih lanjut dan perbaikan pada pelaksanaan kegiatan berikutnya.

**Kata kunci:** remaja putri; menstruasi; personal hygiene; pendidikan kesehatan; kesehatan reproduksi

## ***Empowering Adolescent Girls by Implementing Personal Hygiene During Menstruation at Muhammadiyah 1 Wates Middle School***

### **Abstract**

*Adolescence is an important transition period characterized by biological, psychological, and social changes, including the onset of menstruation in adolescent girls. Personal hygiene during menstruation is an important aspect that needs to be considered to maintain reproductive health. This service activity aims to increase the knowledge and awareness of adolescent girls at SMP Muhammadiyah 1 Wates about personal hygiene during menstruation. This activity was carried out on August 23, 2024 by KKN students of 'Aisyiyah University Yogyakarta with 68 young women as participants. The method used was counseling with presentations, discussions, and questions and answers about the importance of maintaining personal hygiene, the dangers of poor hygiene, and how to dispose of sanitary napkins properly. The results of the activity showed high enthusiasm of the participants and increased understanding of how to maintain hygiene during menstruation. However, there were obstacles in the implementation, such as the limited number of facilitators and short time, so some participants were missed in the discussion session. In conclusion, this program succeeded in increasing the knowledge of adolescent girls about personal hygiene during menstruation, although further monitoring and improvement are needed in the implementation of the next activity.*

**Keywords :** *adolescent girls; menstruation; personal hygiene; health education; reproductive health*

## 1. Pendahuluan

SMP Muhammadiyah 1 Wates adalah lembaga pendidikan yang sangat berdedikasi untuk memberikan pendidikan yang tidak hanya berfokus pada akademik tetapi juga pada pembinaan karakter dan kesehatan siswa. Sekolah ini menggunakan berbagai program untuk mendukung kesehatan fisik dan mental siswa sebagai bagian dari pendekatan pendidikan yang holistik. Remaja putri adalah kelompok yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam hal menjaga kesehatan reproduksi mereka dan menjaga kebersihan pribadi selama menstruasi.

Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak ke dewasa yang mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Remaja biasanya berusia antara 10-13 tahun dan 18-22 tahun (Kemenkes RI, 2022). Menurut (Kemenkes, 2018) tanda-tanda perubahan pada remaja putri yang akan mendekati masa pubertas berhubungan langsung dengan alat kelaminnya seperti menstruasi. Selain itu di ikuti dengan pembesaran payudara, melebarnya bagian pinggul, dan tumbuhnya rambut di sekitar ketiak dan alat kelaminnya.

Salah satu tanda pubertas adalah menstruasi. Menstruasi, juga disebut haid, adalah keluarnya darah dari vagina yang disebabkan oleh siklus bulanan alami.(Handayani and Febrianti 2023). Siklus menstruasi idealnya teratur setiap bulan dengan periode antara 21 hingga 35 hari. Tiga faktor dapat menentukan pola menstruasi: siklus menstruasi, durasi menstruasi, dan jumlah darah yang keluar selama menstruasi. Istilah "siklus menstruasi" mengacu pada berapa lama siklus menstruasi berlangsung dari awal menstruasi hingga awal menstruasi berikutnya. Menstruasi pertama dan terakhir disebut lama menstruasi. Menurut Anggela Yunditia (2019), jumlah darah yang dikeluarkan dari awal menstruasi sampai berhenti disebut sebagai jumlah darah.

Personal hygiene adalah tindakan menjaga kebersihan dan kesehatan seseorang untuk mencegah penyakit fisik dan mental pada diri sendiri dan orang lain. Istilah ini berasal dari kata Yunani "personal", yang berarti "pribadi", dan "hygiene", yang berarti "sehat." Untuk tetap sehat dan bersih saat menstruasi, wanita harus membersihkan alat kelamin dari depan ke belakang, menggunakan air bersih, sering mengganti celana dalam setidaknya dua kali setiap hari, menggunakan pakaian yang baik yang menyerap keringat, dan menggunakan pembalut yang tepat. (Sassi Mahfoudh, Bellalouna, and Horchani 2018)

Dampak psikososial bagi remaja putri dapat terjadi jika kebersihan pribadi buruk atau tidak dijaga selama menstruasi. Ini termasuk gangguan interaksi sosial, aktualisasi diri, dan kebutuhan untuk dicintai dan dicintai. Dampak fisik, seperti keputihan patologis yang tidak segera ditangani dan berlangsung lama, dapat menyebabkan penyakit ISR. Infeksi saluran kemih (ISK), kanker serviks, dan masalah kesehatan organ reproduksi lainnya, adalah efek tambahan (Fadilasani et al., 2023).

SMP Muhammadiyah 1 Wates merupakan salah satu institusi pendidikan yang berdedikasi untuk menyediakan pendidikan berkualitas tinggi dan menyeluruh. Dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan, kami merasa perlu untuk melakukan kegiatan yang berfokus pada pemberdayaan remaja putri dalam menerapkan *personal hygiene* saat menstruasi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan yang tepat dan efektif kepada remaja putri di SMP Muhammadiyah 1 Wates.

Dari hasil wawancara dengan wakil kepala kurikulum SMP Muhammadiyah 1 Wates didapatkan bahwa sebagian besar siswi belum memahami cara membuang pembalut yang benar, sehingga perlu dilakukan pendidikan dan kesadaran yang lebih baik tentang kebersihan dan kesehatan reproduksi atau *personal hygiene*.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja putri di SMP Muhammadiyah 1 Wates tentang pentingnya menjaga kebersihan pribadi selama menstruasi. Dengan pendidikan kesehatan yang tepat, diharapkan para siswi dapat belajar kebiasaan kebersihan yang baik, seperti membuang pembalut dengan benar, membersihkan areaewanitaan dengan baik, dan menggunakan pembalut yang tepat. Selain itu, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengurangi efek fisik dan psikososial yang dapat disebabkan oleh kurangnya kebersihan pribadi selama menstruasi, seperti infeksi saluran kemih, keputihan, dan masalah kesehatan reproduksi lainnya.

## 2. Metode

Program pemberdayaan remaja dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 1 Wates dengan jumlah audience 68 orang remaja putri. Kegiatan ini dilakukan pada bulan 23 Agustus 2024. Adapun tim

pelaksana kegiatan ini yaitu mahasiswa/i KKN Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta kelompok 32 Padukuhan Kemiri yang terdiri dari 9 orang. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan yaitu dengan pemberian materi di Mushola SMP Muhammadiyah 1 Wates.

Kegiatan ini dilakukan untuk membekali remaja perempuan dengan pengetahuan dalam kebersihan diri sendiri pada saat menstruasi. Metode pelaksanaan pada program pemberdayaan remaja yaitu dengan menggunakan metode *Powerfull Presentation Techniques* (PPT) secara langsung kepada remaja perempuan di SMP Muhammadiyah 1 Wates dan dilanjut dengan sesi diskusi. Topik yang disampaikan pada kegiatan ini yaitu tentang bagaimana cara menjaga kebersihan diri sendiri pada saat menstruasi, penyakit yang akan terjadi apabila kurangnya menjaga kebersihan saat menstruasi, dan bagaimana cara membuang pembalut yang baik dan benar.

Pelaksanaan program sosialisasi ini dijalankan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

#### 2.1 Tahap persiapan

##### a. Penyusunan program sosialisasi

Penyusunan program sosialisasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Penyusunan program penyuluhan ini meliputi pembuatan satuan acara penyuluhan (SAP).

##### b. Persiapan sarana dan prasarana

Persiapan yang dilakukan untuk kegiatan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana di tempat kegiatan program sosialisasi yang dibantu oleh waka kurikulum selaku koordinator kegiatan kesiswaan

#### 2.2 Tahap pelaksanaan

Menjelaskan kepada peserta kegiatan program sosialisasi mengenai pengertian personal hygiene saat menstruasi, dampak kurang menjaga *personal hygiene* saat menstruasi, faktor yang mempengaruhi menstruasi, dan manajemen personal hygiene saat menstruasi.

#### 2.3 Tahap evaluasi

Pada tahap ini memberikan kesimpulan dan diskusi, memberikan kesempatan kepada peserta kegiatan sosialisasi untuk bertanya. Tahap akhir adalah ucapan terimakasih dan penutup.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dilakukan pada 23 Agustus 2024 di Mushola SMP Muhammadiyah 1 Wates dengan jumlah 68 orang audience dari kelas VII, VIII, dan IX. Sebelum dilaksanakan sosialisasi ini mahasiswa/i KKN Dusun Kemiri melakukan observasi dengan cara wawancara kepada kepala sekolah dan wakil kepala kurikulum. Hasil dari wawancara didapatkan bahwa masih banyak siswi yang belum paham tentang *personal hygiene* dan kurangnya kesadaran akan kebersihan sampah pembalut yang dibuang di lingkungan sekolah. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan materi mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi yang mencakup terkait bagaimana cara menjaga kebersihan diri pada saat menstruasi, bahaya apa saja yang akan timbul jika kurangnya menjaga kebersihan saat menstruasi, serta bagaimana cara membuang pembalut yang sudah kotor dengan baik dan benar, selanjutnya dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab secara langsung bersama remaja putri SMP Muhammadiyah 1 Wates.

Pada akhir program, dilakukan evaluasi yang dilakukan guna untuk melihat perkembangan sejauh apa materi yang dipahami oleh remaja perempuan, mengetahui kendala apa saja yang ada, dan menyelesaikan permasalahan bagaimana cara mengatasinya sehingga program pemberdayaan dilakukan benar-benar efektif dan maksimal. Diakhir sesi dokumentasi dilakukan pemberian tablet penambah darah oleh mahasiswa KKN dan guru SMP Muhammadiyah 1 Wates. Dari sosialisasi tersebut pihak sekolah akan lebih memperhatikan siswinya tentang kesehatan reproduksi, terutama pada kebersihan pembalut setelah digunakan.

Dari kegiatan yang sudah dilakukan anak-anak sangat tertarik untuk mendengarkan informasi yang sedang dijelaskan. Anak-anak mendapat berbagai manfaat, yang dulunya tidak mengetahui bagaimana cara menjaga kebersihan saat menstruasi yang baik dan benar, penyakit apa saja yang akan timbul apabila kurangnya menjaga kebersihan saat menstruasi, serta bisa mengolah limbah pembalut yang baik dan benar. Sekarang remaja putri sudah mengetahui bagaimana cara menjaga kebersihan

saat menstruasi yang baik dan benar dan bisa mengajarkan kepada teman-temannya yang mungkin belum mengerti.

Hambatan dari pemberian program pemberdayaan yaitu perlunya pemantauan pada anak-anak pada saat penjelasan materi di SMP Muhammadiyah 1 Wates. Jumlah audience dalam pemberdayaan ini yaitu 68 orang remaja putri sedangkan tim pelaksana kegiatan yaitu hanya berjumlah 9 orang saja, sehingga saat program pemberdayaan berlangsung tidak maksimal. Selain itu waktu program pemberdayaan yang singkat menyebabkan adanya beberapa remaja putri yang sempat terlewatkan pada saat sesi diskusi dan pertanyaan.

### 3.1 Sesi Pemaparan Materi



**Gambar 1.** Pemaparan Materi

Kegiatan ini dilaksanakan di Mushola SMP Muhammadiyah 1 Wates, mahasiswa/i KKN mengajarkan siswi tentang pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Pelajaran pertama membahas cara menjaga kebersihan diri. Ini termasuk mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, membersihkan areaewanitaan dengan air bersih dari depan ke belakang untuk mencegah infeksi, dan rutin mengganti pembalut setiap empat hingga enam jam sekali untuk tetap bersih dan nyaman. Para peserta juga diberi pemahaman tentang bahaya yang mungkin muncul jika kebersihan selama menstruasi tidak dijaga dengan baik. Ini termasuk risiko infeksi saluran kemih (ISK), keputihan patologis, dan masalah kesehatan reproduksi lainnya. Tidak kalah penting, siswa KKN memberikan penjelasan rinci tentang cara membuang pembalut dengan benar, yaitu dengan membungkusnya menggunakan kertas atau plastik sebelum dibuang ke tempat sampah tertutup, guna mencegah penyebaran bakteri dan menjaga kebersihan lingkungan. Melalui sesi ini, para siswi didorong untuk lebih peduli terhadap kesehatan pribadi mereka, sehingga dapat menghindari risiko kesehatan yang berkaitan dengan menstruasi.

## 4. Kesimpulan

Di SMP Muhammadiyah 1 Wates, 68 remaja putri dari kelas VII, VIII, dan IX terlibat dalam kegiatan pemberdayaan tentang kebersihan pribadi selama menstruasi. Dalam program ini, remaja putri diajarkan tentang cara menjaga kebersihan saat menstruasi, risiko kurangnya kebersihan, dan cara membuang pembalut dengan benar. Setelah kegiatan, evaluasi menunjukkan bahwa remaja putri lebih memahami apa yang mereka lakukan. Meskipun keterbatasan waktu dan tenaga pelaksana menyebabkan beberapa siswi tidak terlibat sepenuhnya dalam diskusi namun kegiatan ini tetap mencapai tujuannya. Selain itu, sebagai upaya mendukung kesehatan remaja putri selama menstruasi, pemberian tablet penambah darah juga menjadi langkah penting untuk mencegah risiko anemia. Tablet ini membantu mencegah anemia yang sering dialami remaja putri akibat kehilangan darah saat menstruasi, sehingga mereka dapat tetap aktif dan sehat.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Penulis dengan tulus mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya

disampaikan kepada kepala sekolah SMP Muhammadiyah 1 Wates dan seluruh staf pengajar yang telah memberikan izin serta fasilitas yang memadai, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada mahasiswa/i KKN yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan edukasi yang bermanfaat mengenai kesehatan reproduksi dan kebersihan pribadi selama menstruasi kepada siswi-siswi. Tidak lupa, penulis berterima kasih kepada para siswi yang telah mengikuti kegiatan ini dengan penuh antusiasme dan partisipasi aktif, terutama dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Dukungan dan kerjasama dari semua pihak merupakan faktor utama keberhasilan kegiatan ini, dan diharapkan program ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi kesehatan serta kesadaran remaja putri di lingkungan sekolah.

### Daftar Pustaka

- Husna, F. (2023). Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Ponpes Al-Bayan Sleman. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 1(1), 19-23.
- Yundita, E. A., Wahyuni, S., & FTR, M. K. (2019). *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Pesma KH Mas Mansyur Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Handayani, S., & Febrianti, F. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Siklus Menstruasi Melalui Pendidikan Kesehatan Di Dusun Klampok Johonut Paranggupito Wonogiri: Efforts To Increase Knowledge Of Young Women About The menstrual Cycle Through Health education In Klampok Hamlet, Paranggupito Wonogiri. *Jurnal Keperawatan GSH*, 12(1), 15-20.
- Fadilasani, R., Sugito, H., & Purnamasari, D. (2023). Pengetahuan Tentang Menstruasi Membentuk Sikap Positif Personal Hygiene Remaja Putri. *Womb Midwifery Journal*, 2(1), 16-22.
- Handayani, Sri, and Febrianti Febrianti. 2023. "Efforts To Increase Knowledge of Young Women About the Menstrual Cycle Through Health Education in Klampok Ha." *Jurnal Keperawatan GSH* 12 (1): 15–20.
- Sassi Mahfoudh, Soumaya, Monia Bellalouna, and Leila Horchani. 2018. *Solving CSS-Sprite Packing Problem Using a Transformation to the Probabilistic Non-Oriented Bin Packing Problem. Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*. Vol. 10861 LNCS. Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-93701-4\\_44](https://doi.org/10.1007/978-3-319-93701-4_44).