



Penyuluhan tentang Hygiene Menstruasi Pada Santriwati di Pondok Pesantren Al-Fityan Kabupaten Kubu Raya

Linda Suwarni¹, Hawa Cahya Purnama², Cindy Feby Dwi Aulia³, Sania Adelia⁴, Shendy Morgen Ichuan Delodo⁵, Linda Setiawati⁶

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak^{1,2,3,4,5,6}

Email: linda.suwarni@unmuhpnk.ac.id

Abstrak

Perilaku kebersihan diri saat menstruasi (hygiene menstruasi) sangat penting dalam menjaga kesehatan reproduksi. Namun, masih banyak remaja putri, khususnya santriwati yang kurang memahami tentang hygiene menstruasi, termasuk santriwati di Pondok Pesantren Al-Fityan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan santriwati tentang hygiene menstruasi di Pondok Pesantren Al-fityan Kabupaten Kubu Raya. Metode pelaksanaan yang digunakan melalui penyuluhan kesehatan dengan sasaran sebanyak 49 santriwati. Evaluasi kegiatan pengabdian ini dengan memberikan kuesioner *pretest* sebelum, dan *posttest* setelah diberikan kegiatan penyuluhan. Hasil kegiatan pengabdian ini diperoleh bahwa skor rerata *pretest* sebesar 10,7 Dan sesudah sebesar 12,6, terdapat kenaikan pengetahuan sebesar 17,8%. Kegiatan penyuluhan tentang hygiene menstruasi perlu dilakukan secara rutin agar dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku santriwati dalam menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi.

Kata Kunci: menstruasi, pengetahuan, penyuluhan, santriwati

Abstract

Personal hygiene behavior during menstruation (menstrual hygiene) is very important in maintaining reproductive health. However, there are still many young women, especially female students, who do not understand menstrual hygiene, including female students at the Al-Fityan Islamic Boarding School. The aim of this community service activity is to increase female students' knowledge about menstrual hygiene at the Al-Fityan Islamic Boarding School, Kubu Raya Regency. The implementation method used was through health education with a target of 49 female students. Evaluate this service activity by giving a pretest questionnaire before, and a posttest after giving the counseling activity. The results of this service activity showed that the pretest average score was 10.7 and after it was 12.6, there was an increase in knowledge of 17.8%. Outreach activities about menstrual hygiene need to be carried out regularly in order to increase female students' knowledge and behavior in maintaining reproductive health during menstruation.

Key words: menstruation, knowledge, counseling, santriwati

Article Info

Received date: 23th December 2023

Revised date: 28th December 2023

Published date: 28th December 2023

A. PENDAHULUAN

Periode remaja menjadi masa kritis karena terjadi perkembangan dan pertumbuhan yang pesat dalam berbagai aspek, termasuk fisik, biologis, psikologis, dan intelektual (Priyanti & Syalfina, 2017). Masa ini ditandai juga sebagai periode pubertas yang ditandai dengan menstruasi pada remaja putri, dan mimpi basah pada remaja laki-laki (Breehl & Caban, 2022). Rerata usia menarche pada remaja putri di Indonesia adalah 13 tahun (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih minim pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan seksualitas, termasuk mengenai hygiene menstruasi (Chandra-Mouli & Patel, 2017; Coast, Lattof, & Strong, 2019; Ivanna & Junita Suwardi, 2022).

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah santriwati di Pondok Pesantren Al-fityan Kabupaten Kubu Raya. Hasil diskusi dan observasi awal diperoleh informasi bahwa di Pondok Pesantren tersebut belum pernah diberikan materi tentang hygiene menstruasi, dan masih terbatasnya pengetahuan para santriwati tentang kesehatan reproduksi, dan seksualitas, termasuk perilaku hygiene pada saat menstruasi. Solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian dari UM Pontianak adalah melalui penyuluhan kesehatan tentang hygiene menstruasi untuk meningkatkan pengetahuan santriwati.

Santriwati kelas VII di Pondok Pesantren Al-fityan Kabupaten Kubu Raya berusia 11-13 tahun, dan hampir seluruh siswa sudah mengalami menstruasi. Namun, pengetahuan yang minim tentang perilaku hygiene saat menstruasi dapat berdampak pada kesehatan reproduksinya. Menstruasi bagi sebagian orang menjadi topik yang tabu untuk dibicarakan (Gustina & Djannah, 2015; Syed Abdullah, 2022). Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan santriwati tentang hygiene menstruasi melalui penyuluhan kesehatan di Pondok Pesantren Al-fityan Kabupaten Kubu Raya.

B. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertempat di Pondok Pesantren Al-fityan Kabupaten Kubu Raya pada tanggal 15 Desember 2023. Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan dengan sasaran sebanyak 49 santriwati kelas VII. Kegiatan ini berupa penyampaian materi mengenai hygiene menstruasi, meliputi cara merawat tubuh ketika menstruasi, mulai dari cara waktu membersihkan, mengganti dan memilih pembalut. Monitoring dan evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan dengan memberikan kuesioner *pretest* dan *posttest* sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan kesehatan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan survei pendahuluan ke lokasi tujuan untuk melakukan kesepakatan dengan pihak sekolah di Pondok Pesantren Al-Fityan Kabupaten Kubu Raya, mengenai permasalahan dan solusi yang berujung pada pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai hygiene menstruasi. Kegiatan penyuluhan kesehatan dimulai pukul 13.00 Wib sampai dengan 15.00 Wib.



Gambar 1.
Kegiatan pemberian kuesioner Pretest dan dilanjutkan penyampaian materi



Pemberian kuesioner kepada remaja putri berupa *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal terkait menstruasi dan dilanjutkan dengan penyampaian materi selama 20 menit dengan menggunakan media power poin sertadilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Selama penyampaian materi tentang pengertian menstruasi, siklus menstruasi, merawat tubuh ketika menstruasi, mulai dari cara waktu membersihkan, mengganti dan memilih pembalut.

Pada saat sesi tanya jawab dengan peserta (santriwati), terlihat bahwa masih malu ketika akan bertanya. Hal ini dikarenakan orangtua mereka jarang mengomunikasikan tentang menstruasi dan personal hygiene saat menstruasi. Sejalan dengan kegiatan pengabdian sebelumnya pada remaja di pondok pesantren, menunjukkan masih tabu dalam mendiskusikan tentang kesehatan reproduksi (Yunanda, Suwarni, Hartini, Delvita, & Palge, 2023), termasuk tentang menstruasi. Padahal pengetahuan seseorang berkontribusi signifikan terhadap perilakunya (Daulay, Sari, Rahmadhani, & Sari, 2022; Putri & Setianingsih, 2019). Minimnya pengetahuan yang benar tentang personal hygiene saat menstruasi dapat berdampak pada perilaku yang kurang sehat saat mengalami menstruasi (Su & Lindell, 2016).

Setelah penyampaian materi berakhir, dilanjutkan dengan pemberian *post-test* untuk mengetahui pengetahuan dan sejauh mana remaja putri setelah diberikan penyuluhan kepada santriwati. Berikut ini dokumentasi saat penutupan kegiatan penyuluhan:

Berikut ini hasil rerata skor *pretest* dan *posttest* antara sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan:

Tabel 1. Skor Rerata *Pretest* dan *Posttest*

| | Min | Maks | Mean | Delta Mean | % Peningkatan |
|-----------------|-----|------|------|------------|---------------|
| <i>Pretest</i> | 2 | 14 | 10,7 | 1,9 | 17,8 |
| <i>Posttest</i> | 7 | 15 | 12,6 | | |

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas, dari 49 santriwati dapat dilihat dengan rata-rata nilai pre-test 10,7 sedangkan nilai rata-rata post-test 12,6. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan mitra antara sebelum dan dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan tentang hygiene menstruasi sebesar 17,8%. Penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan tentang menstruasi (Handini, 2021; Lubis, Pramana, & Kasjono, 2022; Rahayu, Budiani, & Armini, 2018).

Sejalan dengan kegiatan pengabdian sebelumnya yang menggunakan metode penyuluhan, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mitra (Lubis et al., 2022; Selviana, Suwarni, & Mawarni, 2022; Syafira, Novianti, Susanti, & Suwarni, 2023; Yunanda et al., 2023). Penyuluhan merupakan suatu metode pendidikan kesehatan yang memungkinkan interaksi langsung antara narasumber dan audiens, sehingga dapat memberikan wawasan kepada audiens terkait dengan pesan yang disampaikan (Rahayu et al., 2018).

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Fityan Kabupaten Kubu Raya melalui penyuluhan kesehatan tentang hygiene menstruasi meningkatkan pengetahuan santriwati sebesar 17,8%. Edukasi tentang personal hygiene menstruasi perlu dilakukan secara berkelanjutan, termasuk kesehatan reproduksi dan seksualitas, sehingga remaja yang tinggal di Pondok Pesantren memiliki pengetahuan yang memadai.

E. UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada pihak Pondok Pesantren Al-Fityan Kabupaten Kubu Raya yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak yang sudah memfasilitasi terlaksananya kegiatan ini.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Breehl, L., & Caban, O. (2022). *Physiology, Puberty*. Campbell University. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534827/>
- Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2017). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reproductive Health, 14*(1), 30. doi: 10.1186/s12978-017-0293-6
- Coast, E., Lattof, S. R., & Strong, J. (2019). Puberty and menstruation knowledge among young adolescents in low- and middle-income countries: a scoping review. *International Journal of Public Health, 64*(2), 293–304. doi: 10.1007/s00038-019-01209-0
- Daulay, M., Sari, S., Rahmadhani, M., & Sari, S. K. (2022). Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri Smk Multikarya Medan. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik), 5*(2), 152–156. doi: 10.30743/stm.v5i2.339
- Gustina, E., & Djannah, S. (2015). Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10*(2), 147–152.
- Handini, M. (2021). Efektifitas Media Video Dan Leaflet Untuk Pendidikan Kesehatan Reproduksi Siswi Kelas 5 Sd Muhammadiyah Sokonandi. *E-Jurnal Skripsi: Program Studi Teknologi Pendidikan, X*(3).
- Ivanna, M. J., & Junita Suwardi, A. (2022). Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche. *Jurnal Skolastik Keperawatan, 8*(1), 49–58. doi: 10.35974/jsk.v8i1.2858
- Lubis, M. S., Pramana, C., & Kasjono, H. S. (2022). PENGARUH Penyuluhan Menstruasi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Menghadapi Menarche. *Sebatik, 26*(1), 270–276. doi: 10.46984/sebatik.v26i1.1544

- Priyanti, S., & Syalfina, A. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana*.
- Putri, N. A., & Setianingsih, A. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Mentruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 15–23. doi: 10.33221/jikm.v5i1.310
- Rahayu, P., Budiani, N., & Armini, N. (2018). Manfaat Penyuluhan Tentang Menarche Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi Sekolah Dasar Negeri 2 Tanjung Benoa. *JIK: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 94–101.
- Selviana, S., Suwarni, L., & Mawarni, H. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Melalui Penyuluhan Kesehatan Pada Kelompok Remaja Masjid. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 1687–1691.
- Su, J. J., & Lindell, D. (2016). Promoting the menstrual health of adolescent girls in China. *Nursing & Health Sciences*, 18(4), 481–487. doi: 10.1111/nhs.12295
- Syafira, T., Novianti, F., Susanti, E., & Suwarni, L. (2023). Penyuluhan Pencegahan Stunting Melalui Pemanfaatan Pangan Lokal Dalam Olahan Mp-Asi Pada Generasi Z. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 5(4), 721–728.
- Syed Abdullah, S. Z. (2022). Menstrual food restrictions and taboos: A qualitative study on rural, resettlement and urban indigenous Temiar of Malaysia. *PLOS ONE*, 17(12), e0279629. doi: 10.1371/journal.pone.0279629
- Yunanda, R., Suwarni, L., Hartini, L., Delvita, Y., & Palge, G. (2023). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di Posyandu Pondok Pesantren Al-Muqorrabun Pontianak. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 1(5), 689–695.