

PENYULUHAN *PERSONAL HYGIENE* DAN KEBERSIHAN ALAT REPRODUKSI KEPADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 01 LELAK REJENG MANGGARAI

¹Heribertus Handi, ²Emilia Vialar Nafi, ³Epifania Lestari Mihen, ⁴Epifania Wakung, ⁵Gabriel Fredi Daar

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Nusa Tenggara Timur, Indonesia
[*emiliavialarnafi@gmail.com](mailto:emiliavialarnafi@gmail.com)

Abstrak

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia. Pada masa ini terjadi perubahan baik secara biologis, psikologis maupun sosial. Pada remaja putri perubahan yang terjadi ditandai dengan menarche (haid pertama), perubahan pada dada, tumbuhnya rambut kemaluan dan juga pembesaran panggul. Masalah kesehatan yang sering terjadi di kalangan remaja putri adalah kurangnya menjaga kesehatan alat reproduksi. Remaja kurang memperhatikan kesehatan alat reproduksi karena umur yang relatif muda dan masih dalam bangku pendidikan. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan dan kebersihan alat reproduksi. Kegiatan dilakukan kepada siswi SMA Negeri 01 Rejeng melalui penyuluhan kesehatan. Hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah terwujudnya kesadaran partisipatif remaja putri untuk selalu menjaga kesehatan dan kebersihan alat reproduksi yang dimulai dari diri sendiri. Ini terbukti dengan kehadiran remaja putri pada saat kegiatan penyuluhan dilaksanakan. Dengan adanya kesadaran remaja putri secara individu dapat mendorong kesadaran kolektif sehingga terciptanya remaja putri yang sehat dan terhindar dari penyakit karena kurangnya menjaga kesehatan dan kebersihan alat reproduksi.

Kata Kunci: Organ Reproduksi, Pengetahuan, Penyuluhan, Remaja Putri

Abstract

Adolescence is a period in human development. At this time there are changes both biologically, psychologically and socially. In adolescent girls, the changes that occur are marked by menarche (first menstruation), changes in the chest, growth of pubic hair and also enlargement of the pelvis. The health problem that often occurs among young women is the lack of maintaining the health of the reproductive organs. Adolescents pay less attention to reproductive health because they are relatively young and still in education. This community service activity aims to provide understanding and increase knowledge of young women about reproductive health and hygiene. The activity was carried out for students of SMA Negeri 01 Rejeng through health counseling. The results achieved from this activity are the realization of participatory awareness of young women to always maintain the health and cleanliness of reproductive organs starting from themselves. This is evidenced by the presence of young women when the counseling activities are carried out. With the awareness of adolescent girls individually can encourage collective awareness so as to create healthy young girls and avoid disease due to lack of maintaining the health and hygiene of reproductive organs.

Keywords: Reproductive Organs, Knowledge, Counseling, Teenage Girl

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia. Dimana pada masa ini terjadi perubahan baik secara biologis, psikologis maupun sosial. Pada remaja putri perubahan yang terjadi ditandai dengan menarche (haid pertama), perubahan pada dada, tumbuhnya rambut kemaluan dan juga pembesaran panggul (Estiwidani et al., 2009).

Remaja adalah perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak

menuju dewasa. Masa remaja dimulai sekitar pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun (King, 2012). Fase remaja tersebut mencerminkan cara berpikir remaja masih dalam koridor berpikir konkret, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja.

Menurut Murti & Lutfiyati (2017), kesehatan reproduksi dikalangan wanita merupakan masalah yang penting untuk diperhatikan. Masalah kesehatan organ

reproduksi pada remaja perlu mendapat perhatian yang serius, karena masalah tersebut paling sering muncul pada daerah-daerah berkembang termasuk di Indonesia. Seringkali remaja mengabaikan pentingnya personal hygiene untuk menjaga kebersihan organ reproduksi agar terhindar dari berbagai penyakit yang sering dijumpai pada kesehatan organ reproduksi.

Remaja kurang memperhatikan kesehatan alat reproduksi karena umur yang relatif muda dan masih dalam bangku pendidikan sehingga remaja kurang memperhatikan perawatan diri dan kesehatan alat reproduksinya sendiri. Padahal banyak sekali penyakit yang dapat muncul akibat dari kurang memperhatikan kesehatan dan kebersihan alat reproduksi, itu sebabnya sangat penting mengetahui dan membersihkan organ reproduksi.

Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan salah satu upaya dengan memberikan informasi kepada remaja agar mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi kewanitaan agar terhindar dari penyakit torgan reproduksi mereka yaitu memberikan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi khususnya pada remaja putri dan bagaimana menjaga kebersihan organ reproduksi (Sari, 2016).

Berdasarkan hasil survey didapati data remaja putri yang tinggal di kost ataupun keluarga sekitar 7-15 orang dan yang tinggal bersama orangtua sekitar 30 orang. Dari hasil wawancara kepada remaja putri di SMA Negeri 01 Lelak diketahui bahwa hampir sebagian remaja putri sering membuang pembalut yang tidak dicuci di sungai sekitar tempat tinggal dan sebagian besar juga tidak mengetahui cara membersihkan alat reproduksi dengan baik dan benar serta banyak yang mengalami gatal-gatal kemerahan pada area selangkangan dan area vagina serta mengalami keputihan yang berbau dan gatal.

Dalam kaitan dengan hal tersebut di atas, Tim Pelaksana kegiatan PKM pengabdian kepada masyarakat, merasa terpanggil untuk berkontribusi melakukan upaya-upaya meningkatkan pengetahuan remaja putrid di SMA 01 Lelak, kecamatan Rejeng kabupaten Manggarai dengan fokus peningkatan pengetahuan remaja putrid tentang personal hygiene dan kebersihan

alat reproduksi melalui upaya pendidikan kesehatan dan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kebersihan alat reproduksi di SMA 01 Lelak.

METODE

1. Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di desa Lelak Rejeng, kabupaten Manggarai, NTT. Kegiatan pengabdian dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dan kebersihan alat reproduksi wanita kepada remaja putri SMA Negeri 01 Lelak Rejeng yang dilakukan selama 3 bulan.

2. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi kelompok, dan sharing pengalaman dengan menggunakan alat bantu seperti laptop, LCD, leaflet, flyer, flipchart dan lain-lain serta pembagian masker kesehatan.

3. Tahapan Kegiatan

Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menetapkan daerah/lokasi sasaran program PKM
 - b. Pelaksana meninjau lokasi tempat diadakan Program kemitraan untuk studi awal.
 - c. Penyusunan materi kegiatan penyuluhan
 - d. Penyusunan Jadwal kegiatan penyuluhan dan kegiatan yang mengikutsertakan remaja putri dalam mencegah penyakit organ reproduksi
4. Pelaksana mengajukan izin pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 01 Lelak Rejeng, Manggarai
 5. Sosialisasi kegiatan penyuluhan dan pembagian masker kesehatan kepada remaja putri
 6. Menyelenggarakan kegiatan penyuluhan serta pembagian masker kesehatan dimasa pandemi selama 3 bulan berturut-turut. Kegiatan penyuluhan dan pembagian masker kesehatan dilakukan sekali seminggu dengan alokasi waktu 4 jam pertemuan.
 7. Evaluasi

8. Menulis laporan akhir

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia. Dimana pada masa ini terjadi perubahan baik secara biologis, psikologis maupun sosial. Pada remaja putri perubahan yang terjadi ditandai dengan menarche (haid pertama), perubahan pada dada, tumbuhnya rambut kemaluan dan juga pembesaran panggul.

Remaja adalah perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja dimulai sekitar pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun. Fase remaja tersebut mencerminkan cara berpikir remaja masih dalam koridor berpikir konkret, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja.

Masalah kesehatan reproduksi yang dialami remaja putri Indonesia hingga saat ini belum teratasi sepenuhnya. Dari tahun ke tahun masalah reproduksi wanita semakin meningkat. Provinsi NTT juga berada dalam urutan propinsi yang belum sepenuhnya mengatasi masalah reproduksi. SMA Negeri 01 Lelak Rejeng merupakan salah satu SMA Negeri yang berada di Kabupaten Manggarai yang hampir sebagian remaja putrinya kurang menjaga kesehatan dan kebersihan reproduksi. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan yang dapat dibuktikan dengan kelalaian remaja putri dalam memelihara kesehatan dan kebersihan alat reproduksi. Masih banyak remaja putri yang tidak paham cara membersihkan alat reproduksi dengan benar dan masih ada juga remaja putri yang membuang pembalut habis pakai di sungai sekitar tempat tinggal sehingga menyebabkan pencemaran lingkungan. Aktivitas-aktivitas tersebut jika tidak dihilangkan maka akan meningkatkan masalah kesehatan reproduksi dan penyakit lainnya.

Melihat banyaknya remaja putri di SMA Negeri 01 Lelak Rejeng yang belum paham mengenai kebersihan organ reproduksi, pelaksana PKM program studi Sarjana Keperawatan Unika Santu Paulus Ruteng mengadakan kegiatan penyuluhan kepada remaja putri di Lelak Rejeng.

Kegiatan ini dihadiri oleh remaja putri SMA Negeri 01 Lelak Rejeng dan remaja putri SMK dan SMP di Lelak Rejeng yang ikutserta bergabung. Dalam kegiatan tersebut, pelaksana pengabdian kepada masyarakat memberikan informasi dan pemahaman yang cukup komprehensif kepada remaja putri tentang cara-cara yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebersihan alat reproduksi. Selain itu disampaikan juga dampak negatif yang akan timbul jika remaja putri tidak menjaga kebersihan alat reproduksi dengan baik. Pada penelitian Mokodongan(2015) menyatakan bahwa lebih banyak remaja memiliki risiko tinggi akan mengalami masalah kesehatan reproduksi, ada 10% remaja yang sering menggunakan produk pembersih wanita, ada 17,59% remaja yang tidak mengeringkan genitalia eksterna setelah buang air kecil atau buang air besar dengan menggunakan tisu atau handuk kering. Selanjutnya 25,76% remaja yang membersihkan genitalia eksternal dengan arah dari belakang ke depan, 17% remaja yang sering menggunakan celana dalam ketat dalam aktivitas sehari-hari. 8,2% remaja yang sering memakai celana dalam dengan bahan bukan katun 2,5% remaja yang sering memakai bersama pakaian dalam dan handuk dengan orang lain (Abrori et al.,2017). Pada remaja yang kurang informasi tentang kebersihan organ genitalia akan berdampak pula pada perilaku remaja dalam menjaga kebersihan organ genitalianya (Nanlessy et al.,2013). Perilaku seseorang biasanya dicerminkan dengan sikap, bagaimana seseorang bersikap dan berbuat dalam perilaku membersihkan organ vagina itu dapat menentukan kebersihan vagina itu sendiri. Dalam Jurnal Mardalena et al. (2015) menyebutkan salah satu yang menjadi faktor utama terciptanya kesehatan yaitu selalu menjaga kebersihan diri salah satunya kebersihan organ reproduksi. Untuk menjaga agar tubuh tetap dalam keadaan bersih harus memperhatikan kebersihan perseorangan atau personal hygiene (Karyati et al., 2014). Oleh karena itu, memahami dan mengetahui tentang cara membersihkan organ vagina dengan benar sangat penting dalam menjaga kesehatan reproduksi.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan kegiatan penyuluhan

Perawatan diri atau kebersihan diri (personal hygiene) merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan salah satu alternatif, dengan memberikan informasi kepada remaja agar mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi wanita agar terhindar dari penyakit organ reproduksi mereka yaitu memberikan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya pada remaja putri dan bagaimana menjaga kebersihan organ reproduksi (Sari, 2016).

Kegiatan penyuluhan ini mendorong kesadaran partisipatif remaja putri untuk selalu memelihara kesehatan dan kebersihan reproduksi wanita yang dimulai dari diri sendiri. Dengan adanya kesadaran remaja putri secara individu tentunya akan mendorong kesadaran kolektif sehingga dapat tercipta remaja putri yang sehat dari masalah reproduksi wanita. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan remaja putri yang berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan dapat membagikan informasi kepada remaja putri lain yang tidak sempat hadir. Selain itu, dengan diadakan kegiatan penyuluhan ini remaja putri mampu merawat diri terutama kebersihan alat reproduksi

sedini mungkin sehingga mencegah terjadinya penyakit karena masalah reproduksi.

PENUTUP KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja putri tentang kesehatan dan kebersihan organ reproduksi serta cara membersihkan organ reproduksi dengan baik dan benar untuk menghindari terjadinya penyakit karena masalah reproduksi. Dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kebanyakan remaja putri di Lelak Rejeng sebagian besarnya belum memahami cara memelihara dan membersihkan organ reproduksi dengan baik dan benar serta masih ada sebagian remaja putri yang sembarangan membuang pembalut bekas pakai. Dengan dilakukannya kegiatan pengabdian ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja putri dalam memelihara dan menjaga kebersihan organ reproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

Abrori, Hernawan, A.D., & Ermulyadi. (2017). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Keputihan Patologis Siswi SMAN1 Simpang Hilir Kabupaten Kayong Utara*. Unnes Journal of Public Health Vol. 6 No.1, 25-34.

- Estiwidani Dwana, DKK. (2008). *Konsep Kebidanan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mardalena, R. M., Sanusi, S. R., & Asfriyati. (2015). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Tindakan Kebersihan Organ Genitalia Eksterna Sebagai Upaya Pencegahan Keputihan Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara*. Tahun 2015.
- Mokodongan, DKK. (2015). *Hubungan tingkat pengetahuan tentang Keputihan dengan Perilaku Pencegahan Keputihan pada Remaja Putri*. Jurnal e-clinic Volume 3 No 1.
- Murti, H., & Lutfiyati, A. (2017). *Hubungan Perilaku Menjaga Kebersihan Genitalia Dengan Kejadian Keputihan Pada Siswi SMAN 1 Galur*. Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- Nanlessy, D. M., Hutagaol, E., & Wongkar, D. (2013). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Puteri Dalam Menjaga Kebersihan Alat Genitalia Dengan Kejadian Keputihan Di SMA Negeri 2 Pineleng*. E-journal Keperawatan (e- Kp) Volume 1. Nomor 1 .
- Nurhayati, A. (2013). *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Vaginal Hygiene Terhadap Kejadian Keputihan Patologis Pada Remaja Putri Usia 13-17 Tahun Di Daerah Pondok Cabe Hilir*.
- Sari, P.M. (2016). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dengan Kejadian Fluor Albus Remaja Putri SMKFX Kediri*. Jurnal Wiyata, Vol. 3 No. 1 Tahun 2016, hlm1-4.