

Edukasi tentang Personal Hygiene pada Remaja Putri di SMAN 1 Pandeglang

Elva Febri Ashari¹, Henny Theresia Marbun², Intan Ayu Nengsih³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila Serang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Elva Febri Ashari

E-mail : elvafebriashari027@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa remaja disebut juga masa mencari jati diri, remaja hendak mencari perhatian dan pada masa ini terjadi perubahan fisik, psikologi dan sosial. Pada remaja putri perubahan yang dialami adalah ditandai dengan remaja putri mengalami menstruasi, payudara membesar, munculnya rambut ditempat tertentu seperti dikemaluan dan ketiak. Pada masa menstruasi remaja putri masih memiliki pengetahuan yang minim terkait kebersihan diri, dan bagaimana menjaga area kewanitaan saat menstruasi. Masalah kesehatan organ reproduksi pada remaja perlu mendapat perhatian yang serius, karena masalah tersebut paling sering muncul pada negara-negara berkembang termasuk Indonesia. Edukasi terkait personal hygiene sangat membantu bagi remaja putri agar kebersihan diri tetap terjaga. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui sosialisasi edukasi tentang personal hygiene untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai kebersihan diri/ personal hygiene. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2025 di SMAN 1 Pandeglang dan dihadiri oleh 40 remaja putri. Hasil adanya peningkatan pengetahuan tentang personal hygiene pada remaja putri di SMAN 1 Pandeglang. Diharapkan SMAN 1 Pandeglang bisa membuat program Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja sehingga para siswi bisa selalu mendapat informasi terkait kesehatan reproduksi sehingga bisa terhindar dari berbagai penyakit terutama penyakit gangguan reproduksi

Kata kunci - personal hygiene, remaja putri, kesehatan reproduksi, penyuluhan, gangguan reproduksi

Abstract

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. Adolescence is also called the period of searching for identity, adolescents want to seek attention and during this period there are physical, psychological and social changes. In adolescent girls, the changes experienced are marked by adolescent girls menstruating, breast enlargement, the appearance of hair in certain places such as the genitals and armpits. During menstruation, adolescent girls still have minimal knowledge regarding personal hygiene, and how to maintain the feminine area during menstruation. Reproductive organ health problems in adolescents need serious attention, because these problems most often arise in developing countries including Indonesia. Education related to personal hygiene is very helpful for adolescent girls so that personal hygiene is maintained. The method of implementing this community service activity is carried out through socialization of education about personal hygiene to increase adolescent girls' knowledge about personal hygiene. This activity was carried out on February 15, 2025 at SMAN 1 Pandeglang and was attended by 40 adolescent girls. The results of increasing knowledge about personal hygiene in adolescent girls at SMAN 1 Pandeglang. It is hoped that SMAN 1 Pandeglang can create a Youth Reproductive Health Education program so that female students can always get information related to reproductive health so that they can avoid various diseases, especially reproductive disorders

Keywords - personal hygiene, young women, reproductive health, counseling, reproductive disorders

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa remaja mengalami fase yaitu pubertas. Pada remaja putri mengalami menstruasi (Menarche), payudara membesar, dan tumbuhnya rambut pada area kemaluan dan ketiak (Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda, 2024). Kesehatan reproduksi merupakan sasaran utama pada SDG tujuan ke 3 dan SDG tujuan ke – 5, kesehatan reproduksi memiliki peranan penting dalam mewujudkan kesejahteraan wanita. Kesehatan reproduksi merupakan keadaan dimana fisik, mental, dan sosial hendak dalam keadaan sehat sehingga dapat terhindar dari permasalahan khususnya pada sistem reproduksi (Qurniasih et al., 2024). Pada masa remaja khususnya remaja putri mengalami menstruasi. Pada masa menstruasi remaja putri cenderung memiliki pengetahuan yang minim terkait kebersihan diri. Hal ini disebabkan karena remaja baru mengalami pertama kali dan masih membutuhkan pengetahuan yang lebih terkait personal hygiene sehingga terhindar dari bakteri dan jamur pada area kewanitaan (Rufaridah et al., 2024).

Menurut WHO perempuan jarang dalam memperhatikan kebersihan pada organ genitalia eksternanya. Infeksi pada vagina setiap tahunnya menyerang perempuan di seluruh dunia 10-15% dari 100 juta perempuan, contohnya remaja yang terkena infeksi bakteri kandida sekitar 15% dan mengalami keputihan. Kejadian tersebut dikarenakan remaja tidak mengetahui permasalahan seputar organ reproduksi (Nur Hamima Harahap, Anto J. Hadi and Haslinah Ahmad, 2024).

Pada tahun 2020, perkiraan kasus kejadian IMS secara global adalah sebanyak 128 juta kasus klamidia, 82 juta kasus gonore, 7,1 juta kasus trikomoniasis dan 7,1 juta kasus sifilis. Namun Human Papiloma virus (HPV) tetap menjadi infeksi virus yang paling sering terjadi pada saluran reproduksi yang menimbulkan 70% kanker serviks, pada tahun 2020 terdapat 604.000 kasus baru kanker serviks dengan 341.000 kematian akibat kanker serviks. IMS menyumbang sebagian besar infeksi yang berdampak negatif pada kesehatan reproduksi dengan kelompok rentan yaitu remaja putri (Rufaridah et al., 2024). Pada remaja yang kurang informasi tentang kebersihan organ genitalia akan berdampak pula pada perilaku remaja dalam menjaga kebersihan organ genetalia. Perilaku seseorang biasanya dicerminkan dengan sikap, bagaimana seseorang bersikap dan berbuat dalam perilaku membersihkan organ vagina itu dapat menentukan kebersihan vagina itu sendiri (Cahyarani, 2024).

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. Oleh karena itu, memahami dan mengetahui tentang cara membersihkan organ vagina dengan benar sangat penting dalam menjaga kesehatan reproduksi (Herawati and Kusumawati, 2025). Perawatan diri atau kebersihan diri (personal hygiene) merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis (Narti et al., 2024).

Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan salah satu alternatif, dengan memberikan informasi kepada remaja agar mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi kewanitaan agar terhindar dari penyakit organ reproduksi mereka yaitu memberikan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya pada remaja putri dan bagaimana menjaga kebersihan organ reproduksi (Abdal, Jannah and Syamsuddin, 2024).

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya adalah penyuluhan tentang personal hygiene pada remaja putri. Alat yang digunakan berupa leaflet dan LCD. Sebelum memberikan penyuluhan, terlebih dahulu melakukan proses perijinan kegiatan pengabdian masyarakat di SMAN 1 Pandeglang. Setelah melakukan proses perijinan, kemudian dilakukan pemberian materi pada remaja putri di SMAN 1 Pandeglang. Isi materi meliputi pemberian edukasi

tentang personal hygiene. Pemberian materi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja putri tentang personal hygiene.

Pemberian materi dilakukan selama 2 jam pada tanggal 15 Februari 2025. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat, pelaksana kegiatan juga melakukan tindak lanjut yaitu yang dilakukan pada tanggal 15 Februari 2025 berupa evaluasi mengenai pemahaman, persepsi dan penerapan personal hygiene dengan mengisi kuesioner (post test). Pelaksana juga membuat Rencana Tinjau Lanjut bekerjasama dengan Bimbingan Konseling Sekolah untuk keberlanjutan program ini. Dari kegiatan ini kami memberikan usulan program terkait kesehatan reproduksi remaja berupa layanan konsultasi kesehatan reproduksi remaja yang difasilitasi oleh bagian Bimbingan Konseling Sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen Prodi S1 Kebidanan dan Prodi D3 Kebidanan STIKes Salsabila Serang. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2025. Jumlah peserta sebanyak 40 orang remaja putri. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan dan kemudian melakukan pengisian kuesioner pretest terkait tentang pengetahuan personal hygiene. Kegiatan selanjutnya, pemberian materi tentang personal hygiene sehingga remaja putri mengerti akan pentingnya menjaga kebersihan perorangan (personal hygiene). Setelah itu remaja putri melakukan pengisian kuesioner sebagai bentuk evaluasi untuk mengetahui apakah sosialisasi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait personal hygiene.

Tabel 1.

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene
Di SMAN 1 Pandeglang

Tingkat Pengetahuan Test	Frekuensi		Persentase (%)	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Baik	5	19	12,5	47,5
Cukup	15	18	37,5	45
Kurang	20	3	50	7,5
Total	40	40	100	100

Hasil kuesioner pre dan post yang dibagikan kepada remaja putri didapatkan yang berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (12,5%) meningkat menjadi 19 orang (47,5%), remaja yang berpengetahuan cukup sebanyak 15 orang (37,5%) meningkat menjadi 18 orang (45%) dan remaja yang berpengetahuan kurang sebanyak 20 orang (50%) menurun menjadi 3 orang (7,5%). Dari hasil tersebut dapat dilihat peningkatan persentase pada remaja dengan pengetahuan baik dan cukup serta penurunan persentase pada remaja berpengetahuan kurang sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja putri setelah diberikan penyuluhan tentang personal hygiene.

Kegiatan edukasi ini berlangsung dengan baik dan kondusif. Selama proses kegiatan ini siswi di SMAN 1 Pandeglang sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari respon siswi, mulai dari menjawab kuesioner pretest, penyuluhan personal hygiene, dan menjawab kuesioner posttest.



Gambar 1.
Penyuluhan Tentang Personal Hygiene Di SMAN 1
Pandeglang



Gambar 2.
Keikutsertaan Remaja Putri Edukasi Personal
Hygiene

KESIMPULAN

Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi terkait personal hygiene pada remaja putri di SMAN 1 Pandeglang mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait personal hygiene. Harapan dari kegiatan pengabdian ini, supaya siswi/ remaja putri bisa semakin meningkatkan kebersihan diri/ personal hygiene sehingga bisa terhindar dari berbagai penyakit terutama penyakit gangguan reproduksi. Dan diharapkan SMP 1 Muhammadiyah bisa membuat program Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja sehingga para siswi bisa selalu mendapat informasi terkait kesehatan reproduksi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan partisipasinya dalam kegiatan ini. Terutama kepada responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, serta kepala sekolah SMAN 1 Pandeglang yang telah memberikan fasilitas dan kerjasamanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdal, F., Jannah, M. And Syamsuddin, P.P. (2024) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Perawatan Kebersihan Organ Reproduksi Pada Saat Menstruasi Siswi Sman 1 Belopa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Datu Kamanre , Indonesia Kelamin Atau Genitalia Luar Dan Alat Kelamin Bagian Dalam . *Orga' : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(3).
- Cahyarani, D. (2024) 'Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Remaja Putri Dalam Menjaga Kebersihan Organ Reproduksi Saat Menstruasi Di Desa Demakan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo', *Estu Utomo Health Science-Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(1), Pp. 1–13.
- Herawati, A. And Kusumawati, L. (2025) 'Pengaruh Edukasi Kesehatan Repruduksi Remaja Putri Terhadap Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Universitas X', *Journal Scientific Of Mandalika*, 6(3), Pp. 525–535.
- Narti, S. Et Al. (2024) 'Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Suatu Kondisi Di Mana Benar-Benar (Kementerian Kesehatan Republik Asosiasi Kesehatan Dunia (Who)', *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(1), Pp. 48–55.

- Nur Hamima Harahap, Anto J. Hadi And Haslinah Ahmad (2024) 'Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Pendekatan Health Belief Model (Hbm) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Mtsn 3 Padangsidempuan', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 7(2), Pp. 463–471. Available At: <https://doi.org/10.56338/Mppki.V7i2.4944>.
- Qurniasih, N. Et Al. (2024) 'Optimalisasi Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Catin Dalam Rangka Meningkatkan Kesehatan Prakonsepsi Ibu Dan Anak', *Journal Of Human And Education*, 4(1), Pp. 1–9. Available At: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/621>.
- Rufaridah, A. Et Al. (2024) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Remaja Putri tentang Kebersihan Organ Reproduksi Pada Saat Menstruasi di Smpn 17 Kerinci Tahun 2023', *Jurnal Citra Ranah Medika*, 3(1), Pp. 30–43.
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria And Linda Linda (2024) 'Perkembangan Masa Remaja', *Jispendiora Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), Pp. 259–273. Available At: <https://doi.org/10.56910/jispendiora.V3i2.1578>.