

## PENTINGNYA PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI UNTUK REMAJA PUTRI DI SDN PASIR GOMBONG 06 CIKARANG UTARA

Jayanti<sup>1</sup>, Herlina Simanjuntak<sup>2</sup>, Lia Yuliawati<sup>3</sup>, Lilis Setiawati<sup>4</sup>, Marlina<sup>5</sup>, Marlinda<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan, Universitas Medika Suherman, Cikarang, Indonesia

[yantiara13@gmail.com](mailto:yantiara13@gmail.com)

### Abstract

Adolescence is a period of reproductive maturity marked by physical, emotional and psychological changes. Physical changes in adolescent girls are related to changes in sexuality, namely menstruation (menarche) usually at the age of 11 years. Maintaining cleanliness during menstruation is very important because the reproductive organs are a source of bacteria both inside and outside the body. Personal hygiene is very important to avoid disease-causing bacteria, so that the reproductive organs remain healthy and clean. Learning about hygiene during menstruation is an important part of health education for adolescent girls, because this process develops during adolescence and continues into adulthood. The purpose of this empowerment activity is to increase adolescent girls' knowledge about the importance of personal hygiene during menstruation and to improve personal hygiene skills. The design of this empowerment service uses the counseling and activity evaluation method. This activity was carried out on April 7, 2025 at SDN Pasir Gombong 06, North Cikarang. The target of the activity was 25 female students in class VI. The results of the activity obtained an understanding of female students about the importance of personal hygiene during menstruation before counseling increased by 30% to 90% after counseling. Knowledge about how to maintain proper personal hygiene during menstruation from 25% to 85%. Female students' skills in carrying out personal hygiene during menstruation from 35% to 75%. Female students' knowledge about hygiene during menstruation from 30% to 90%. This means that women's empowerment activities in the group of young women have an influence on awareness and knowledge about personal hygiene. Suggestions because it is still measuring knowledge for the next activity can be improved through training on maintaining reproductive health for young women

**Keywords:** Knowledge; Adolescent Girls; Personal Hygiene; Menstruation;

### Abstrak

Masa remaja merupakan masa kematangan reproduksi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional dan psikologis. Perubahan fisik pada remaja putri berkaitan dengan perubahan seksualitas yaitu menstruasi (menarche) biasanya pada usia 11 tahun. Menjaga kebersihan saat menstruasi sangat penting karena organ reproduksi merupakan sumber bakteri baik didalam maupun dari luar tubuh. Personal hygiene sangat penting untuk menghindari bakteri penyebab penyakit, agar organ reproduksi tetap sehat dan bersih. Pembelajaran tentang kebersihan selama menstruasi merupakan bagian penting dari pendidikan kesehatan remaja putri, karena proses ini berkembang selama masa remaja dan berlangsung hingga dewasa. Tujuan kegiatan pemberdayaan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya personal hygiene saat menstruasi serta meningkatkan keterampilan personal hygiene. Desain pengabdian pemberdayaan ini menggunakan metode penyuluhan dan evaluasi kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 7 April 2025 bertempat di SDN pasir gombong 06 cikarang utara. Sasaran kegiatan yakni remaja putri kelas VI sebanyak 25 siswi. Hasil kegiatan didapatkan pemahaman murid perempuan tentang pentingnya personal hygiene saat menstruasi sebelum dilakukan penyuluhan 30% meningkat menjadi 90% setelah dilakukan penyuluhan. Pengetahuan tentang cara menjaga kebersihan diri yang benar selama menstruasi dari 25% menjadi 85%. Keterampilan murid perempuan untuk melaksanakan personal hygiene saat menstruasi dari 35% menjadi 75%. Pengetahuan murid perempuan tentang kebersihan saat menstruasi dari 30% menjadi 90%. Artinya kegiatan pemberdayaan Perempuan pada kelompok remaja putri memberikan pengaruh terhadap kesadaran dan pengetahuan tentang personal hygiene. Saran karena masih mengukur pengetahuan untuk kegiatan berikutnya dapat ditingkatkan melalui pelatihan tentang menjaga Kesehatan reproduksi bagi remaja putri.

**Kata Kunci:** Pengetahuan; Remaja Putri; Personal Hygien; Menstruasi;

Submitted: 2025-05-22

Revised: 2025-05-30

Accepted: 2025-06-11

### Pendahuluan

Menurut Undang-Undang Perlindungan Anak (UU), remaja adalah usia antara 10-18 tahun. Menurut World Health Organization (WHO), masa remaja adalah periode di mana seseorang

berkembang dari saat pertama kali menunjukkan karakteristik seksual sekundernya hingga mencapai kematangan seksual. Masa remaja merupakan masa kematangan reproduksi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional dan psikologis. Perubahan fisik pada remaja putri berkaitan dengan seksualitas yaitu menstruasi (menarche) biasanya pada usia 11 tahun (Suryani, 2019), pinggul melebar, rahim dan leher rahim mulai berkembang, payudara membesar dan tumbuh rambut ketiak dan sekitar kemaluan (Permata, 2019). Bagian reproduksi remaja mulai berfungsi. Salah satu ciri pubertas adalah mulainya menstruasi pada anak perempuan. Saat menstruasi, masih banyak remaja putri yang kurang memperhatikan kebersihan genitalianya.

Menjaga kebersihan saat menstruasi sangat penting karena organ reproduksi merupakan sumber bakteri baik di dalam maupun dari luar tubuh (Senja et al., 2020). Personal hygiene sangat penting untuk menghindari bakteri penyebab penyakit, agar organ reproduksi tetap sehat dan bersih (Suryani, 2019). Pembelajaran tentang kebersihan selama menstruasi merupakan bagian penting dari pendidikan kesehatan remaja putri, karena proses ini berkembang selama masa remaja dan berlangsung hingga dewasa. Beberapa hal yang perlu diketahui oleh remaja putri untuk menjaga kebersihan saat menstruasi yaitu, penggunaan pembalut, membersihkan bagian genitalia, menjaga kebersihan rambut genitalia, membuang pembalut, mengganti celana dalam, (Almalinda & Oktaviani, 2020).

Permasalahan utama kesehatan reproduksi remaja (KRR) di Indonesia, adalah kurangnya informasi mengenai kesehatan reproduksi, masalah pergeseran perilaku seksual remaja, pelayanan kesehatan yang buruk serta perundang-undangan yang tidak mendukung (Ummah & Putri, 2023). Permasalahan tersebut berdampak pada kurangnya pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi remaja itu sendiri. WHO (World Health Organization) memperkirakan 15 dari 20 remaja putri pernah mengalami keputihan setiap tahunnya. Infeksi tersebut disebabkan karena kurangnya kebersihan diri, terutama vulva hygiene saat menstruasi. Perilaku kesehatan mengenai perilaku personal hygiene sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan benar maka akan menimbulkan infeksi saluran reproduksi, infeksi jamur, dan bakteri. Personal hygiene memegang peranan penting, misal personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara Kesehatan dan kebersihan pada organ kewanitaan saat menstruasi, indikator dalam personal hygiene saat menstruasi. Keluhan yang ditimbulkan akibat ketidak tahuan personal hygiene adalah penyakit pruritus vulva yaitu penyakit yang ditandai dengan adanya sensasi gatal parah dari alat kelamin. Pengetahuan juga mempengaruhi dalam melakukan personal hygiene, siswi yang memiliki pengetahuan yang kurang baik terhadap personal hygiene, memungkinkan siswi tersebut tidak berperilaku hygiene pada saat menstruasi yang dapat membahayakan reproduksinya sendiri, salah satu dampak yang ditimbulkan apabila personal hygiene yang kurang diantaranya timbulnya infeksi vagina yang disebabkan oleh kebersihan (Hariani, 2022).

Di lingkungan sekolah, khususnya di SDN 06 Pasir Gombang, banyak remaja putri yang sudah memasuki masa pubertas dan mulai mengalami menstruasi. Namun, berdasarkan observasi awal, masih terdapat keterbatasan informasi dan edukasi tentang cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Beberapa remaja putri bahkan merasa malu atau tidak nyaman membicarakan topik ini, sehingga mereka cenderung mengabaikan praktik kebersihan yang seharusnya dilakukan. Dalam jurnal penelitian Ipah dan Rohani Siregar "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Kelas X Dan Xi Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smk Islam Al-Amin Ds Pasir Gombang Tahun 2023" diketahui bahwa dari 121 responden terdapat 81 responden (66,9%) yang memiliki perilaku tidak melakukan personal hygiene dan terdapat 40 responden (33,1%) memiliki perilaku melakukan personal hygiene. (Ipah & Rohani Siregar, 2023)

Fenomena ini diperparah oleh kurangnya akses terhadap sumber informasi yang tepat dan terpercaya. Banyak remaja putri yang hanya mengandalkan informasi dari teman sebaya atau sumber yang tidak akurat, sehingga pemahaman mereka tentang personal hygiene saat menstruasi menjadi tidak optimal. Padahal, menjaga kebersihan diri selama menstruasi sangat

penting untuk mencegah infeksi dan menjaga kesehatan reproduksi jangka panjang. Sejalan dengan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Siti Rohimah dan Yulianti 2023 bahwa Ada pengaruh yang signifikan pada pemberian pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja (Siti Rohimah & Yulianti Yulianti, 2024)

Oleh karena itu, penyuluhan tentang pentingnya personal hygiene saat menstruasi menjadi sangat diperlukan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif kepada remaja putri tentang cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi, serta meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya kesehatan reproduksi. Dengan demikian, remaja putri di SDN 06 Pasir Gombang diharapkan dapat menjalani masa menstruasi dengan lebih nyaman, sehat, dan percaya diri.

### Metode

Desain pengabdian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Sasaran kegiatan ini merupakan remaja putri kelas 6 SDN Pasir Gombang 06 Cikarang Utara yang berjumlah 25 orang. Kegiatan pemberdayaan ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif, yang menggabungkan pendekatan komunikasi dua arah, edukatif, dan simulasi praktik agar materi lebih mudah dipahami dan diaplikasikan oleh peserta didik usia sekolah menengah pertama. Pendekatan ini dilakukan dengan memperhatikan usia, dan tingkat pemahaman remaja, sehingga proses penyampaian informasi dilakukan secara menyenangkan, dan tetap efektif. Adapun kegiatannya tergambarakan dalam dokumentasi berikut ini :



Gambar 1. Pengisian Kuesioner



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan



Gambar3. Dokumentasi setelah selesai penyuluhan



Gambar 4. Pembagian DoorPrize



Gambar 5. Dokumentasi penyerahan cinderamata kepada pihak sekolah

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1.** Hasil PreTest dan PostTest Tentang Personal Hygiene

Kegiatan	Hasil	Presentase
Pretest	• Pemahaman Personal Hygiene	• 30%
	• Langkah-langkah Personal Hygiene	• 25%
	• Kesadaran Untuk Personal Hygiene	• 35%
	• Keberanian Berkata Tidak	• 30%
Post Test	• Pemahaman Personal Hygiene	• 90%
	• Langkah-langkah Personal Hygiene	• 85%
	• Kesadaran Untuk Personal Hygiene	• 75%
	• Keberanian Berkata Tidak	• 90%

Dari kegiatan pre test dan post test yang dilakukan oleh kami bahwa seluruh aspek yang dinilai mengalami peningkatan yang signifikan setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan. Peningkatan paling tinggi terjadi pada aspek pemahaman tentang personal hygiene, diikuti oleh pengetahuan tentang langkah-langkah personal hygiene. Selain itu, keberanian murid untuk mempraktekkan Bagaimana cara personal hygiene yang benar. Jika dijabarkan secara keseluruhan bahwa penyuluhan ini menghasilkan : Meningkatkan pemahaman murid Perempuan tentang pentingnya personal hygiene saat menstruasi dari 30% menjadi 90%. Memberikan pengetahuan tentang cara menjaga kebersihan diri yang benar selama menstruasi dari 25% menjadi 85%. Meningkatkan keterampilan murid perempuan untuk melaksanakan personal hygiene saat menstruasi dari 35%

menjadi 75%. Meningkatkan pengetahuan murid perempuan tentang kebersihan saat menstruasi dari 30% menjadi 90%.

Penyuluhan tentang pentingnya personal hygiene saat menstruasi sangat diperlukan dikalangan remaja putri. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif kepada remaja putri tentang cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi, serta meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya kesehatan reproduksi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ade Fitria dan Herlina Simanjuntak tahun 2023 dalam Jurnal Pengetahuan Tentang Konsumsi Tablet Fe Dan Pola Konsumsi Makan Terhadap Anemia Pada Remaja Putri bahwa Pengetahuan seseorang dapat diperoleh melalui berbagai media yakni kurikulum pendidikan disekolah, penyuluhan tentang, maupun dari berbagai sumber seperti media cetak seperti buku, majalah, koran, poster. Dari media elektronik radio, televisi, film dan lainnya, berperan penting dalam memperoleh informasi. Informasi serta pengetahuan juga dapat diperoleh dari tenaga kesehatan setempat (Fitria & Simanjuntak, 2023). Penelitian lain oleh Herlina Simanjuntak Tahun 2024 dalam Jurnal Pemberdayaan Pada Anak Remaja Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Menstruasi Untuk Kesiapan Menarch Di Smpn 2 Tambun Utara Bekasi menyatakan bahwa Remaja putri yang pernah mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi memiliki pengetahuan yang baik pula tentang Kesehatan reproduksinya. Pengetahuan yang rendah dapat mempengaruhi pola pikir terbatas yang akan berdampak kepada perilaku individu (Simanjuntak, 2024).

Strategi yang diterapkan dalam kegiatan ini meliputi beberapa bentuk interaksi edukatif, di antaranya: Pembagian soal (pre test), Penyuluhan interaktif yang membahas tentang Definisi personal hygiene, Identifikasi area pribadi tubuh yang harus dilindungi, Langkah-langkah yang harus dilakukan ketika menjaga kebersihan personal hygiene serta Kesadaran akan hak dan privasi pada perempuan. Sesi tanya jawab dan diskusi, yang memungkinkan remaja putri untuk berbagi pengalaman, mengajukan pertanyaan, serta mendalami pemahaman mereka. Selain itu, para siswi diharapkan mendapat keberanian untuk berbicara mengenai perasaan tidak nyaman yang mereka alami serta Kemampuan untuk mengatakan "tidak" terhadap tindakan yang melanggar batas pribadi mereka.

Hasil kegiatan yang dilakukan pada hari Rabu, 07 April 2025 didapatkan bahwa Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam hal pengetahuan mengenai deteksi kehamilan resiko tinggi. Metode edukasi yang disampaikan secara langsung memberikan kesempatan untuk memperoleh pemahaman pentingnya menjaga personal hygiene pada saat menstruasi bagi para remaja putri. Sesi tanya jawab yang dilakukan setelah edukasi juga sangat efektif dalam menggali pemahaman, memperjelas hal-hal yang belum dimengerti. Pre-test dan post-test berfungsi sebagai alat evaluasi sederhana untuk mengukur perubahan Tingkat pemahaman peserta. Dari hasil yang diperoleh, terdapat adanya peningkatan nilai rata-rata post-test dibandingkan dengan pre-test, yang menunjukkan bahwa kegiatan edukasi ini telah berhasil mencapai tujuan dalam waktu singkat.

## **Kesimpulan**

Kegiatan pemberdayaan perempuan ini dinyatakan berhasil sesuai dengan capaiannya yaitu terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang menjaga kebersihan personal hygiene saat menstruasi.

Untuk memperkuat hasil yang telah dicapai dari kegiatan ini, beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan dengan Pelaksanaan Edukasi Berkal yaitu Sekolah diharapkan dapat melaksanakan kegiatan edukasi tentang personal hygiene secara rutin, minimal satu kali setiap semester, agar pemahaman murid tetap terjaga dan berkembang. Penyediaan Media Edukasi, Pihak sekolah perlu menyediakan buku saku, poster, dan materi edukasi sederhana tentang personal hygiene yang

dapat dibagikan kepada murid sebagai bahan belajar mandiri di rumah. Pelatihan Guru dan Staf Sekolah untuk mengikuti pelatihan atau workshop tentang personal hygiene kepada murid. Melibatkan Orang Tua Secara Aktif disini sekolah dapat mengadakan sesi penyuluhan atau forum diskusi dengan orang tua untuk meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya personal hygiene anak di lingkungan rumah dan sekolah. Integrasi Materi Tentang Pentingnya Personal hygiene Saat Menstruasi dapat diintegrasikan dalam kegiatan belajar di sekolah, misalnya dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling. Dengan pelaksanaan rekomendasi ini secara konsisten, diharapkan pemberdayaan perempuan sejak usia dini dapat berkembang lebih optimal dan menciptakan generasi muda yang sehat, cerdas, serta mampu menjaga kebersihan sejak dini.

### Daftar Pustaka

- Alfi, N. R. (2022). Gambaran Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi Di Masa New Normal Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(2), 61–72.
- Bugis, D. A., & Makatita, S. (2023). Pentingnya Menjaga Kesehatan Organ Reproduksi Pada Remaja di SMA Negeri 22 Maluku Tengah. *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(1), 160–165.
- Fitria, A., Simanjuntak, H., Keb, S. S. T. M., & Studi. (2023). " Pengetahuan Tentang Konsumsi Tablet Fe Dan Pola Konsumsi Makan Terhadap Anemia Pada Pendahuluan Remaja Putri Merupakan Kelompok Yang Rawan Mengalami Anemia . Hal disebabkan meningkatnya Remaja putri berkisar Data Riset Kesehatan kebutuhan nutrisi untuk. 35, 1–9.
- Gustirini, R. (2021). Pengetahuan Ibu Postpartum Normal Tentang Perawatan Luka Perineum Knowledge Of Normal Post Partum Mother's About Perineal Wound Care. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 31.
- Hamidah, Esthi Nur; Realita, Friska; Kusumaningsih, Meilia Rahmawati. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Literature Review. *Community Of Publishing In Nursing (COPING)*, 2021, 10.3: 258-265.
- Ipah, C., & Rohani Siregar, B. (2023). " Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Kelas X Dan Xi Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smk Islam Al-Amin Tahun 2023." 1–11.
- Laswini, Imas Wiwin; Nency, Apriya. Pengetahuan, Sikap, dan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Knowledge, Attitudes, and Sources of Information on Personal Hygiene Behavior During Menstruation in Adolescent Girls. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2022, 2.1: 232-240.
- Rahayu, Astuti Wulandari Dewi; Lutfiyati, Afi. Pengetahuan Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMPN 3 Tempel Sleman. *Jurnal Indonesia Sehat*, 2022, 1.1: 15-20.
- Simanjuntak, H. (2024). Pemberdayaan Pada Anak Remaja Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Menstruasi Untuk Kesiapan Menarch Di Smpn 2 Tambun Utara Bekasi. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5, 2.
- Siti Rohimah, & Yulianti Yulianti. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Kelas IX Tentang Kekerasan Seksual Di MTS Plus Roudhotul Muhibbin Kabupaten Bekasi Tahun 2023. *Jurnal Anestesi*, 2(2), 49–61. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i2.1027>

- Pandelaki, L. G. E. K.; Rompas, Sefti; Bidjuni, Hendro. Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Di Sma Negeri 7 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 2020, 8.1: 68.
- Wati, P. S., Ririanty, M., & Nafikadini, I. (2019). Perilaku Menjaga Kebersihan Organ Genetalia Pada Konsumen Pembalut Herbal. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 20–29.