

POTENSI PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN *PERSONAL HYGIENE* MENSTRUASI

Lailatul Komariyah¹, Mukhoirotin².

¹Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang

Email: lailatulkomariyah94@gmail.com

ABSTRACT

Hygiene at the time of menstruation is important in determining the health of reproductive organs. If not kept clean, it will cause microorganisms such as bacteria, fungi and viruses that can interfere with the function of reproductive organs. This study aims to determine the effect of health education on personal knowledge of menstrual hygiene. The design in this research is quasi experimental with pretest posttest control group design. The population in this study were 171 respondents and 108 respondents, using simple random sampling technique. The independent variables of this research are health education and dependent variables are personal hygiene knowledge. The research instrument using questioner, the data were analyzed using Wilcoxon and Mann Whitney test with $\alpha \leq 0,05$. Wilcoxon test result in treatment group was $p = 0.000$ and control group $p = 0,083$. Mann Whitney test results obtained $p = 0,000$ ($p < \alpha$). The results of this study indicate that there is an effect of health education on personal knowledge of menstrual hygiene and there is a significant difference in personal knowledge of menstrual hygiene in the treatment group and control group. Effective health education increases personal knowledge of Menstrual Hygiene.

Keywords : *Health Education, Knowledge, Personal Hygiene, Menstruation*

1. PENDAHULUAN

Hygiene pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi, menyebabkan keputihan dan jika keputihan

tidak segera diobati dapat menyebabkan infertilitas. Disamping itu, kebersihan diri juga sangat penting untuk membuang racun dari tubuh dan membantu proses penyembuhan. Salah satu aktivitas kebersihan diri diantaranya adalah kebersihan genital dan perineal (*perineal care*) (Sulistyo, 2012).

Banyak mitos yang berkembang di lingkungan masyarakat terkait dengan menstruasi, seperti larangan keramas, larangan menggunting kuku, dan memakai pembalut saat menstruasi bisa menyebabkan kemandulan. Di lingkungan rumah, orang tua seringkali merasa tidak nyaman membicarakan masalah seksual dengan

anaknyanya, sehingga pendidikan mengenai organ seksual jarang didapatkan remaja dari orang tua termasuk tentang kebersihan genitalia saat menstruasi, sehingga menyebabkan remaja putri kurang tahu tentang menjaga kebersihan genitalianya dengan benar terutama saat menstruasi (Handoyo, 2010). Beberapa penelitian terkait perilaku *hygiene* menstruasi telah dilakukan, diantaranya adalah: 1) Penelitian yang dilakukan di India menunjukkan bahwa 72,05% remaja putri memakai potongan-potongan kain yang dijadikan sebagai pembalut (Ali, 2007). Tindakan tersebut harus dihindari karena ketika perawatan pada pembalut kain yang kurang baik, seperti mengeringkannya di tempat tersembunyi dan tidak terkena sinar matahari yang beresiko tumbuhnya mikroba yang menyebabkan vagina berbau tidak sedap (Ali, 2007); 2) Penelitian yang dilakukan (Sari, 2012), di Medan menunjukkan sebanyak 60,9% remaja putri membersihkan alat kelamin menggunakan cairan pembersih kewanitaan. Tindakan tersebut sebaiknya dihindari karena secara alamiah vagina sudah mempunyai mekanisme pertahanan untuk mempertahankan keasamannya yaitu adanya *Basil Doderlein* yang hidup di vagina dan berfungsi memproduksi asam yang mampu mencegah bakteri masuk ke dalam vagina. Keseringan menggunakan sabun akan mematikan bakteri baik tersebut dan dapat memicu berkembangbiaknya bakteri jahat

yang dapat menimbulkan infeksi. Berdasarkan studi pendahuluan awal yang dilakukan di asrama 3 Nusantara Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang pada tanggal 19 November 2016 tentang *personal hygiene* menstruasi. Pada 40 santriwati, didapatkan 9 responden (22,5%) mempunyai pengetahuan yang baik tentang *personal hygiene* menstruasi, 12 responden (30%) mempunyai pengetahuan yang cukup tentang *personal hygiene* menstruasi, 19 responden (47,5%) mempunyai pengetahuan yang kurang tentang *personal hygiene* menstruasi.

Personal hygiene menstruasi kemungkinan besar dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Sebagian besar dari masyarakat di Indonesia mempercayai mitos-mitos saat menstruasi, minimnya pengetahuan dan wawasan masyarakat menjadikan mereka berpola pikir yang mengada-ada, yang kemudian berkembang menjadi mitos yang berkembang tersebut tidak alamiah, kenyataannya banyak masyarakat yang masih percaya dengan berita yang mengada-ada tersebut (Andhira, 2010).

Salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* menstruasi adalah melalui pendidikan kesehatan. Menurut (Notoatmodjo, 2012), pendidikan kesehatan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat atau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya. Jadi dapat di simpulkan bahwa

pendidikan kesehatan adalah suatu bentuk kegiatan dengan menyampaikan materi tentang kesehatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku sasaran. Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik ingin mengetahui apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan *personal hygiene* menstruasi

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quassy experimental* dengan rancangan *pretest posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati SMP dan SMA Asrama 3 Nusantara Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang sebanyak 171 responden dan pengambilan sampel menggunakan teknik *simplerandom sampling* yaitu tehnik pemilihan sampel dengan cara setiap elemen diseleksi secara acak. Jika *sampling frame* kecil, nama bisa ditulis pada secarik kertas, diletakkan di kotak, diaduk, dan diambil secara acak setelah semuanya terkumpul (Nursalam, 2013). Pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan yang diberikan pendidikan kesehatan dengan media *leaflet* (n = 54) dan kelompok kontrol yang hanya diberikan *leaflet* (n = 54). Variabel independen penelitian ini adalah pendidikan kesehatan dan variebel dependen adalah pengetahuan *personal hygiene* menstruasi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data yang digunakan

adalah uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney* dengan $\alpha \leq 0,05$.

3. HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, pendidikan dan sumber informasi, seperti terlihat pada tabel 1. berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan dan Sumber Informasi di Asrama 3 Nusantara 18 s/d 24 April 2017

No	Variabel	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Usia	15	13,9
	a. 13 tahun	15	13,9
	b. 14 tahun	19	17,6
	c. 15 tahun	23	21,3
	d. 16 tahun	18	16,7
	e. 17 tahun	18	16,7
2	Pendidikan		
	a. SMP	49	45,4
	b. SMA	59	54,6
3	Sumber Informasi		
	a. Iklan	37	34,3
	b. Guru	11	10,2
	c. Orang tua	28	25,9
	d. Tenaga kesehatan	32	29,6

Sumber: Data Primer 2017

Pengetahuan *personal hygiene* menstruasi pada kedua kelompok sebelum diberikan pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel 2. berikut:

Tabel 2. Pengetahuan *Personal Hygiene* Menstruasi Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Pada Santriwati di Asrama 3 Nusantara Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang 18 s/d 24 April 2017

	Pengetahuan Personal Hygiene	Perlakuan		Kontrol	
		N	%	N	%
1	Baik	2	3,7	4	7,4
2	Cukup	4	7,4	2	3,7
3	Kurang	48	88,9	48	88,9
Jumlah		54	100	54	100

Sumber: Data Primer 2017

Pengetahuan personal hygiene menstruasi pada kedua kelompok sesudah diberikan pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel 3. berikut:

Tabel 3. Pengetahuan *Personal hygiene* Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Pada Santriwati di Asrama 3 Nusantara Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang 18 s/d 24 April 2017

	Pengetahuan Personal Hygiene	Perlakuan		Kontrol	
		N	%	N	%
1.	Baik	49	90,7	5	9,3
2.	Cukup	4	7,4	3	5,6
3.	Kurang	1	1,9	46	85,2
Jumlah		54	100	54	100

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan perbedaan yang bermakna secara statistik pengetahuan personal hygiene menstruasi sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok, serta hasil uji *Mann Whitney* yang menunjukkan adanya perbedaan pengaruh pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol seperti terlihat pada tabel 4. berikut:

Tabel 4. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan *Personal Hygiene* Menstruasi Pada Santriwati di Asrama 3 Nusantara Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang 18 s/d 24 April.

Pengetahuan	Perlakuan				Kontrol			
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	2	3,7	49	90,7	4	7,4	5	9,3
Cukup	4	7,4	4	7,4	2	3,7	3	5,6
Kurang	48	88,9	1	1,9	48	88,9	46	85,2
Uji Wilcoxon	P = 0,000				P = 0,083			
Uji Mann Whitney	P = 0,000							

Sumber: Data Primer, 2017

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan *personal hygiene* menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok perlakuan hampir seluruhnya mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 48 (88,9 %) responden. Sedangkan pada kelompok kontrol hampir seluruhnya mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 48 (88,9 %) responden. Pada kategori pengetahuan baik, cukup, kurang terjadi karena Santriwati masih banyak yang belum mengetahui tentang *personal hygiene* menstruasi, hal ini dikarenakan santriwati yang tinggal di pondok dan memiliki keterbatasan informasi.

Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni panca indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar, pengetahuan manusia diperoleh manusia diperoleh dari mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan remaja dipengaruhi oleh pendidikan, dimana pada pendidikan responden sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 54,6%,

sedangkan untuk remaja berpendidikan SMP sebanyak 45,4%. Hal ini sesuai dengan pendapat Budiman (2013), menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi sehingga banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan *personal hygiene* menstruasi tidak baik terjadi karena kurangnya pengetahuan, dimana responden hanya mengerti tentang pengertian menstruasi dan lama menstruasi saja tanpa mengetahui tanda dan gejala, serta perawatan *personal hygiene* saat menstruasi, seperti memakai celana ketat (*jeans*), tidak mengganti celana dalam ketika basah, tidak mengeringkan vagina setelah BAB/BAK, membersihkan vagina dari belakang ke depan, memakai celana dalam bukan berbahan kain katun, tidak mencukur rambut kemaluan setelah menstruasi, serta jarang mengganti pembalut pada saat menstruasi.

Pengetahuan *personal hygiene* menstruasi sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan, hampir seluruhnya mempunyai pengetahuan yang baik sebanyak 49 (90,7%) responden. Peningkatan pengetahuan pada responden ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan kepada responden dapat diterima dengan baik. Sedangkan pada kelompok kontrol hampir seluruhnya mempunyai pengetahuan kurang

sebanyak 46 (85,2%) responden, hal ini disebabkan karena pada kelompok kontrol hanya diberikan *leaflet* tanpa diberikan pendidikan kesehatan secara langsung.

Pendidikan kesehatan memiliki peranan penting dalam mendukung angka partisipasi kesehatan masyarakat dalam mendukung akselerasi kualitas kesehatan masyarakat. Secara umum pendidikan kesehatan bertujuan untuk perubahan perilaku individu dan budaya masyarakat sehingga mampu menunjukkan perilaku budaya yang sehat. Menurut Mubarak (2007), berbagai faktor yang memungkinkan dapat berpengaruh pada pendidikan kesehatan adalah pemberian materi, media penyuluhan, serta sasaran yang akan diberikan intervensi. Meningkatnya pengetahuan responden disebabkan karena penjelasan dan pengarahan tersebut diberikan dalam suasana yang terbuka, sehingga remaja mudah memahami dan mengerti tentang *personal hygiene* menstruasi dan dapat memperaktekan hal-hal yang berkaitan dengan *personal hygiene* menstruasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan *personal hygiene* menstruasi pada kelompok perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh yang signifikan, hal ini terjadi karena pada kelompok perlakuan selain diberikan pendidikan kesehatan juga diberikan *leaflet* sedangkan pada kelompok kontrol hanya diberikan *leaflet*.

Tujuan pendidikan kesehatan dapat tercapai dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah materi (Notoatmodjo, 2012). Materi Pendidikan kesehatan yang diberikan pada penelitian ini diantaranya adalah pengertian *personal hygiene* menstruasi, tujuan, cara melakukan, manfaat dan dampak kurang terjaganya *personal hygiene* menstruasi. Dengan diberikan materi tersebut santriwati lebih mengerti tentang *personal hygiene* menstruasi sehingga pengetahuannya juga meningkat. Selain materi, metode juga merupakan faktor penentu tercapainya pendidikan kesehatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah ceramah dan diskusi. Dengan diskusi, peneliti memberikan kesempatan pada responden untuk menanyakan hal-hal yang belum diketahui berkaitan dengan *personal hygiene* menstruasi sehingga responden lebih mudah mengerti dan memahami informasi yang diberikan. Dengan demikian, penggunaan metode lebih dari satu dapat meningkatkan efektifitas dari pendidikan kesehatan yang diberikan. Hal ini sesuai dengan pendapat sebelumnya yang menyatakan bahwa tidak ada satupun metode pendidikan kesehatan yang digunakan secara sendiri-sendiri, yang diharapkan untuk memberikan perubahan pengertian, sikap dan tingkah laku, apabila tidak didukung oleh metode yang lain. Dengan demikian kombinasi beberapa metode pendidikan hasilnya lebih baik daripada

menggunakan satu metode pendidikan saja (Subargus, 2011).

Hasil penelitian pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan karena pada kelompok kontrol hanya diberikan *leaflet*. Dengan diberikan *leaflet* saja responden tidak bisa menanyakan hal-hal yang belum dimengerti setelah membaca *leaflet* tersebut sehingga informasi yang didapat kurang maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat sebelumnya yang menyatakan bahwa media dalam pendidikan sangatlah penting untuk menyampaikan materi yang akan disampaikan, namun media hanyalah sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran dan bukan satu-satunya sebagai penentu keberhasilan dalam penyampaian pendidikan kesehatan kepada masyarakat (Putu dan Dewa N, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan *personal hygiene* menstruasi. Dengan demikian santriwati hendaknya aktif menggali informasi tentang *personal hygiene* menstruasi sehingga pengetahuannya meningkat dan *hygiene* pada saat menstruasi tetap terjaga dan mencegah terjadinya pruritus vulva dan infeksi organ genitalia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, T.S. 2007. *Are Unhygienic Practice During The Menstrual Partum and PostPartum Periods Risk Factors for Secondary Infertility*. *J Health Popul Nutr*, 25, 2,

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17985820> diakses pada tanggal 31-01-2017 pukul 12.30
- Andira, D. 2010. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A Plus Book
- Budiman. 2013. *Kapita selekta kuesioner*. Salemba medika: Jakarta
- Handoyo. 2010. *Remaja dan Kesehatan*. Jakarta: Perca.
- Mubarak, W. I, dkk. 2007. *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Edisi Refisi. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika
- Putu dan Dewa, N. 2012. *Media Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sari , E., Santoso, E. J., & Sayono. 2012. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hygiene Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Remaja Putri dalam Merawat Perineum Saat Menstruasi, <http://pmb.stikestelogorejo.ac.id/ejournal/index.php/ilmukeperawatan/articledownload/52/91> diakses pada tanggal 10-02-2017 pukul 13.00
- Subargus, A. 2011. *Promosi Kesehatan Melalui Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Sulistiyawati, I.E. 2012. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Organ Reproduksi di SMP Negeri 3 Gesi Sragen, Program Study D IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, <https://digilib.uns.ac.id/Pengaruh-Penyuluhan-Terhadap-Pengetahuan-Remaja-Putri> diakses pada tanggal 24-02-2017 pukul 12.36