

Tersedia online di: [journal.gunabangsa.ac.id](http://journal.gunabangsa.ac.id)**J.Abdimas: Community Health**

ISSN (online): 2746-542X



## *Education on the Importance of Personal Hygiene During Menstruation for Young Women at the Ma'had Tahfidz Al-Quran At-Tazkiyah Cibinong Bogor*

### **Edukasi Pentingnya Kebersihan Diri Selama Menstruasi pada Remaja Putri di Ma'had Tahfidz Al-Quran At-Tazkiyah Cibinong Bogor**

Ari Suminar<sup>1\*</sup>, Gunarmi<sup>2</sup>, Riska Ismawati Hakim<sup>3</sup>

Prodi Magister Kebidanan, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta Indonesia

**ABSTRACT**

*Personal Hygiene is an action taken to maintain physical and psychological well-being through health and cleanliness. The benefits of personal hygiene during menstruation are to prevent infection, reduce odor, help stay comfortable, improve health and increase self-confidence. If you do not maintain personal hygiene during menstruation, it can cause serious health risks such as urinary tract infections, reproductive tract infections, skin irritation, infertility and other complications. This community service activity aims to increase adolescent knowledge about personal hygiene during menstruation through animated video shows accompanied by lectures at the Ma'had Tahfidz Al-Quran At-Tazkiyah Cibinong. The method used in providing health education in carrying out personal hygiene during menstruation at the Ma'had Tahfidz Al-Quran At-Tazkiyah, Cibinong District - Bogor Regency is by using animated video media and lectures which then end with a question and answer session. The results of the activity showed that before being given education, most had negative behavior as many as 49 people (70%), while after being given education, most had positive behavior as many as 52 people (74.3%), meaning that there was a change in behavioral values before and after being given education. This activity successfully created an interactive atmosphere and very good enthusiasm of the participants so that it had a positive impact on awareness of personal hygiene during menstruation. This activity resulted in benefits for young women to practice personal hygiene during menstruation.*

**Keywords :** *Personal Hygiene, Menstrual Cycle, Teenagers***INFORMASI ARTIKEL**

Diterima	:	21 Februari 2025
Direvisi	:	29 April 2025
Disetujui	:	30 April 2025
Dipublikasi	:	31 Mei 2025

**KORESPONDENSI**

Ari Suminar  
 arisuminar90@gmail.com

Copyright © 2025 Author(s)



Di bawah lisensi *Creative Commons Attribution 4.0 International License*.

**INTISARI**

*Personal Hygiene* merupakan tindakan yang dilakukan untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikologis melalui kesehatan dan kebersihan. Manfaat *personal hygiene* saat menstruasi adalah untuk mencegah infeksi, mengurangi bau, membantu tetap nyaman, meningkatkan derajat kesehatan dan meningkatkan kepercayaan diri. Jika tidak menjaga kebersihan diri pada saat menstruasi dapat menyebabkan risiko kesehatan yang serius seperti, infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, iritasi pada kulit, infertilitas serta komplikasi lainnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi melalui tayangan video animasi disertai dengan ceramah di ma'had tahfidz alquran at-tazkiyah Cibinong. Metode yang digunakan dalam pemberian pendidikan kesehatan dalam melakukan *personal hygiene* pada saat menstruasi di Ma'had tahfidz al-quran At-Tazkiyah kec. Cibinong – Kab. Bogor adalah dengan menggunakan media video animasi dan ceramah selanjutnya diakhiri dengan sesi tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi sebagian besar

memiliki perilaku negatif sebanyak 49 orang (70%) sedangkan setelah diberikan edukasi sebagian besar memiliki perilaku positif sebanyak 52 orang (74,3 %) artinya terdapat perubahan nilai perilaku sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Kegiatan ini berhasil menciptakan suasana yang interaktif dan antusias peserta yang sangat baik sehingga memberikan dampak positif untuk kesadaran melakukan personal hygiene saat menstruasi. Kegiatan ini menghasilkan manfaat bagi remaja putri untuk melakukan kebersihan diri selama menstruasi.

**Kata kunci:** Kebersihan Diri, Siklus Menstruasi, Remaja

## PENDAHULUAN

Remaja putri yang mengalami menstruasi harus memiliki perilaku *hygiene* yang baik untuk memelihara kebersihan dan kesehatan baik secara fisik maupun mental. Remaja putri dengan perilaku *personal hygiene* yang rendah menganggap kebersihan merupakan masalah yang tidak penting. Hal tersebut jika dibiarkan akan terjadi penyakit yang berkaitan dengan genetalia (Yumaeroh & susanti, 2019). Perilaku *personal hygiene* yang tidak tepat antara lain, jarang mengganti pembalut saat menstruasi, penggunaan bahan pembalut yang kurang sesuai, kebiasaan memakai antiseptik secara berlebihan, jarang mengganti celana dalam (kurang dari dua kali sehari) dapat menjadi faktor resiko, tidak menggunakan air bersih untuk membasuk genetalia dan membasuh genetalia dengan cara yang salah (Hanum dkk, 2021).

Situmeang, (2021) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan kondisi mental yang memungkinkan seseorang memahami sesuatu, seperti membentuk pandangan terhadap suatu objek dengan merangkum fakta yang ada. Seiring dengan perkembangan zaman, pengetahuan tumbuh dari rasa ingin tahu manusia. Sementara itu, pengetahuan juga dianggap sebagai landasan psikologis yang mempengaruhi pola pikir individu. Seseorang yang memiliki suatu pengetahuan akan memiliki dan memberikan tindakan dengan bentuk perilaku atau perbuatan.

*Personal hygiene* merupakan upaya yang diterapkan untuk mempertahankan kesejahteraan fisik dan mental seseorang melalui perawatan kesehatan serta kebersihan setiap orang. *Personal hygiene* selama menstruasi dapat dilakukan dengan berbagai tindakan seperti menjaga kesehatan organ reproduksi dan upaya memelihara kebersihan area genital selama masa menstruasi (Yulina, 2021)

Sebagian besar remaja putri yang telah mengalami haid tidak melakukan *personal hygiene*. Hal ini terjadi akibat keterbatasan pengetahuan mengenai kebersihan diri saat menstruasi, sehingga mereka kurang menjaga kebersihan selama menstruasi, salah satu kebiasaan yang kurang diperhatikan adalah tidak mengganti pembalut dan pakaian dalam (Zubaidah, 2021).

Sebanyak 1/5 atau 20% dari total populasi didunia terdiri dari anak perempuan usia remaja. Indonesia menempati peringkat kelima sebagai negara dengan populasi terbesar didunia. Tahun 2020, total populasi Indonesia sebanyak 270,20 juta jiwa, yang terdiri atas 132,7 juta jiwa laki-laki dan 131,5 juta jiwa perempuan. Jumlah penduduk perempuan berusia 0-17 tahun sebanyak 2,77%. Menurut WHO pada tahun 2019 sekitar 75% remaja putri tidak melakukan *personal hygiene* dengan baik, sehingga mudah mengalami infeksi pada saluran genital. Di Indonesia menyatakan dari total 69,4 juta jiwa remaja terdapat 63 juta jiwa yang memiliki kebiasaan *personal hygiene* saat menstuasi yang buruk, penyebabnya karena kebersihan diri yang kurang selama menstruasi, kurangnya informasi seputar kesehatan reproduksi, masih dianggap sebagai hal yang sensitif, sehingga mereka harus menunggu hingga waktunya tepat dan memahami secara mandiri, rendahnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi dapat menyebabkan remaja putri kurang menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Data dari ptofil kesehatan Jawa Barat tahun 2022 menyatakan bahwa permasalahan kasus pada remaja sangat banyak yaitu mencapai 8,4% dengan kasus karena jamur sebanyak 4,3%, kasus karena ISK sebanyak 2,1% dan lain-lain sebanyak 2% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Penyebab

rendahnya pengetahuan tentang *personal hygiene* adalah karena kurangnya informasi yang didapatkan oleh remaja (Auliani dkk, 2021).

Masyarakat di Indonesia masih percaya mitos pada saat menstruasi seperti tidak boleh keramas selama menstruasi, tidak boleh memotong kuku, tidak boleh menggunting rambut dan lain sebagainya. Kurangnya pengetahuan masyarakat menjadikan mereka berpola pikir yang berdampak pada dirinya sendiri karena kurangnya kebersihan yang bisa menyebabkan terjadinya infeksi, yang kemudian rumor tersebut berkembang menjadi mitos (Susanti & Lutfiyati, 2022).

Upaya Pemerintah dalam menangani Kebersihan menstruasi yaitu dengan cara melakukan penyuluhan kesehatan di setiap sekolah bagaimana cara merawat kebersihan tubuh secara benar dan tepat. Selain itu dari pihak sekolah pun ikut berperan serta dalam melengkapi sarana pada kebutuhan siswinya dalam melakukan kebersihan diri selama haid seperti tersedianya sumber air bersih yang mengalir didalam tempat yang tidak sulit dibersihkan disertai sabun untuk cuci tangan, tersedia tempat sampah yang tertutup, pintu yang mudah terkunci dan dilengkapi gantungan pakaian serta penerangan yang cukup sehingga pada siswi remaja ini merasa nyaman dan aman ketika melaksanakan perawatan diri pada saat menstruasi.

Saat ini hasil observasi di ma'had tahfidz alquran at-tazkiyah Cibinong belum memahami pentingnya melakukan *personal hygiene* saat menstruasi, kondisi ini menunjukkan bahwa remaja putri perlu diberikan pemahaman serta keterampilan dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi agar terhindar dari masalah terkait kesehatan reproduksinya. Untuk menyelesaikan masalah yang ada, maka perlu keterlibatan dari berbagai pihak. Solusi yang ditawarkan untuk menanganinya yaitu dengan memberikan pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi melalui edukasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi dengan menggunakan media video animasi dan ceramah yang merupakan bentuk langkah awal agar remaja putri dapat melakukan upaya preventif saat terjadi masalah terhadap organ reproduksinya.

## **METODE**

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pendekatan yang digunakan adalah dengan menggunakan media video animasi dan ceramah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya melakukan kebersihan diri selama menstruasi. Untuk menambah kemampuan remaja putri dalam melakukan kebersihan diri ini dengan memberikan edukasi menggunakan media video animasi dan ceramah.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah santriwati di ma'had tahfidz alquran at-tazkiyah Cibinong-Bogor. Kegiatan ini dimulai dengan mengadakan *pretest* untuk mengetahui perilaku santriwati dalam hal ini pengetahuan, sikap dan tindakan santriwati dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi yang dilanjutkan dengan penyuluhan atau pemberian edukasi kemudian dilakukan *post test*. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri atas beberapa tahapan, antara lain:

### **Tahap Persiapan**

Melakukan kontrak waktu dengan pengurus ma'had dan ustadzah di ma'had tahfidz alquran at-tazkiyah. Dilanjutkan dengan mempersiapkan materi sesuai dengan kebutuhan di ma'had tersebut yaitu tentang pentingnya melakukan *personal hygiene* saat menstruasi.

### **Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan tanggal 22 juli 2024, peserta diberikan *pretest* untuk mengukur sejauh mana pengetahuan tentang *personal hygiene*, dilanjutkan dengan pemaparan materi penyuluhan, kemudian dilakukan *posttest* untuk mengukur sejauh mana peserta memahami hasil pemaparan.

## Tahap Evaluasi

Tim melakukan evaluasi pasca penyuluhan yang diberikan kepada peserta mencakup kehadiran peserta, peran mitra dalam kegiatan, keaktifan peserta, pemateri dan proses penyampaian materi, sarana prasarana serta kinerja tim.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang sudah dicapai dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini adalah kegiatan telah dilakukan berupa edukasi kesehatan reproduksi selama menstruasi yang bertujuan untuk mendukung remaja putri dalam merawat kesehatan organ reproduksinya dengan cara melakukan kebersihan diri selama menstruasi dengan tepat dan sesuai. Kegiatan ini dilakukan di Ma'had Tahfidz Al-Quran At-tazkiyah Cibinong - Bogor.

Selama berlangsungnya kegiatan pengabdian masyarakat seluruh santriwati sangat antusias berpartisipasi dalam pelaksanaan pemaparan materi yang dilakukan oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat dari awal sampai berakhirnya acara. Adapun hasil dari *pretest* dan *posttest* sebagai parameter keberhasilan dapat tergambar dalam tabel berikut.

**Tabel 1.** Perilaku Remaja Putri tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi

No	Perilaku	Negatif		Positif		Jumlah	
		F	(%)	F	(%)	F	(%)
1	Pretest	49	70	21	30	70	100
2	Posttest	18	25,7	52	74,3	70	100

Berdasarkan **Tabel 1** menunjukkan sebelum diberikan edukasi sebagian besar peserta memiliki perilaku negatif yaitu sebanyak 49 orang (70%) dan yang memiliki perilaku positif sebanyak 21 orang (30%) sedangkan setelah diberikan edukasi sebagian besar memiliki perilaku positif yaitu sebanyak 52 orang (74,3%) dan yang memiliki perilaku negatif sebanyak 18 orang (25,7%). Artinya terdapat perubahan nilai sebelum dan setelah diberikan edukasi yaitu dengan adanya peningkatan nilai sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi.

Dari hasil pemberian edukasi terdapat perubahan perilaku sebelum dan sesudah diberikan edukasi hal ini sejalan dengan Sunarti (2023) yang menyatakan bahwa semakin banyak informasi yang diperoleh peserta, maka semakin meningkat pula tingkat pengetahuannya. Pemahaman tentang kebersihan diri memiliki peran yang sangat penting, sebab pemahaman yang baik berkontribusi pada meningkatkan kesehatan (Sunarti & Mutmainnah Kamaruddin, 2023). Didukung pula oleh Fauzul Husna Tahun 2023 yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* santri di ponpes Al-Bayan sudah memahami dan mengetahui apa itu *personal hygiene*, faktor yang mempengaruhi, manfaat menjaga *personal hygiene*, tujuan, dampak dan manajemen *personal hygiene*. Sebelum dilakukan pemberian materi ini santri belum paham pentingnya memelihara kebersihan diri selama haid karena masih rendahnya pengetahuan remaja terkait kebersihan diri selama haid, yang dapat meningkatkan risiko masalah organ reproduksi. Hal ini terlihat dari data Badan Statistik Indonesia, yang mencatat bahwa remaja putri di Indonesia terdapat 43,3 juta memiliki kebiasaan kurang baik, oleh karena itu berisiko mengalami keputihan (Husna, 2023).

Pada dasarnya remaja putri menyadari pentingnya melakukan *personal hygiene* saat menstruasi namun dalam pelaksanaan meningkatkan pemahaman tersebut dibutuhkan pengetahuan yang mendalam.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini remaja putri mengalami peningkatan pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi melalui pemberian edukasi menggunakan media video animasi dan ceramah, dengan begitu diharapkan remaja putri dapat mengaplikasikan pada

kehidupan sehari-hari sehingga kehidupan dimasa depan tidak memiliki masalah atau kendala terkait kesehatan reproduksinya.



Gambar 1. Sesi Pemaparan Materi dengan Santriwati



Gambar 2. Sesi Pemberian kuesioner Pretest dan Posttest



Gambar 3. Foto Bersama Pengurus Ma'had dan Santriwati

Hasil dari pemberian pendidikan kesehatan di ma'had tehfidz al-quran at-tazkiyah Cibinong-Bogor menunjukkan bahwa santriwati telah berpartisipasi aktif dengan antusias dalam pelaksanaan baik mulai dari pengisian kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan pemaparan materi serta santriwati aktif dalam melakukan tanya jawab mengenai materi pentingnya melakukan kebersihan diri selama menstruasi pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait pentingnya melakukan kebersihan diri selama menstruasi telah tercapai, santriwati ma'had tehfidz al-quran at-tazkiyah Cibinong-Bogor sudah memahami dan mengetahui apa itu kebersihan diri, faktor yang berpengaruh, manfaat melakukan kebersihan diri selama menstruasi, tujuan, dampak dan

managemen *personal hygiene*. Sebelum dilakukan pemberian materi ini santriwati belum faham pentingnya memelihara kebersihan diri selama menstruasi.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Ma'had Tahfidz Al-Quran At-Tazkiyah Cibinong-Bogor meningkatkan pengetahuan remaja putri yang dibuktikan melalui hasil pretest dan posttest. Keuntungan yang dapat diambil oleh peserta yaitu dengan diberikan edukasi menggunakan media video animasi maka santriwati dapat memutar kembali video yang diberikan oleh tim, namun hal ini juga belum maksimal karena peserta perlu diberikan konseling berkelanjutan tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Pengembangan yang dapat dilakukan oleh puskesmas atau tenaga kesehatan yang lain adalah dengan melakukan pendidikan kesehatan berkelanjutan di sekolah-sekolah terutama sekolah yang berbasis asrama sehingga informasi terkait *personal hygiene* saat menstruasi dapat tersampaikan dengan baik dan merata.

## APRESIASI

Kami mengucapkan terima kasih pada STIKES Guna Bangsa Yogyakarta yang sudah memfasilitasi kami dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan memberikan dukungan untuk terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih pada Kepala Sekolah ma'had tahfidz Al-Quran At-Tazkiyah yang telah berkenan memfasilitasi terselenggaranya kegiatan ini dengan penuh kehangatan serta seluruh santriwati yang sangat antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Auliani, L., Kiftia, M & Rizkia, M (2021). Gambaran Pengetahuan *personal hygiene* organ reproduksi remaja putri di Aceh Besar. 10–18.
- Hanum, D. F., Rochmah, N., & Nabila, M. A. (n.d.). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi.
- Husna, (2023). Kegiatan Pengabdian Masyarakat “*Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi” Di Ponpes Al-Bayan Sleman. 1.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Situmeang. (2021). Buku Ajar Kriminologi. PT Rajawali Buana Pusaka.
- Sunarti, & Kamaruddin, M. (2023). Pemberian Edukasi *Personal Hygiene* Genetalia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 15 Makassar. 5.
- Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2022). Hubungan pengetahuan putri dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. *Jurnal kesehatan samodra ilmu*. <https://doi.org/10.55426/jksi.v11i2.119>
- Yulina. (2021). *Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygien Remaja Putri Saat Menstruasi*. Publisher Press.
- Yumaeroh, & Susanti. (n.d.). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang *personal hygiene the influence og health education through video toward the adolescent's knowledge level on personal hygiene during menstruastion period in Smpn. Media Ilmu Kesehatan*, 203–209.
- Zubaidah. (2021). Perilaku Remaja Putri Dalam Pelaksanaan Kebersihan Genetalia Saat Menstruasi Di Ds. Krayan Bahagia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), 1–4.