

JARANG GANTI PEMBALUT MENINGKATKAN RISIKO INFEKSI GENTALIA SELAMA MENSTRUASI

Arisandie Derezqi Achmad¹, Purwanto Bambang^{2*}, Diah Ivon Wittiarika³

¹⁻³Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga

Email Korespondensi: bpaifo@gmail.com

Disubmit: 07 Mei 2024

Diterima: 10 Juli 2024

Diterbitkan: 01 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i8.15127>

ABSTRACT

In a survey conducted by WHO, the impact of poor Menstrual Hygiene Management (MHM) is often faced by women during menstruation. Maintaining hygiene during menstruation should not be taken lightly because if not done properly it will have a negative impact on women's reproduction. Germs and bacteria will grow and cause reproductive tract infections with skin irritation, unpleasant odor and genital infections. Frequency of changing pads is one of the symptoms of genital infection. To analyze the relationship between frequency of changing pads with symptoms of genital infection during menstruation in female students of SMK DR. Soetomo Surabaya. This type of research is an observational analytic quantitative study using the cohort method in 10th and 11th grade students of SMK DR. Soetomo Surabaya. Each respondent was asked to fill out a questionnaire containing questions about menstruation and symptoms of genital infections. Data was analyzed statistically using contingency table and Chi Square test to prove between variables. The results of this study obtained a significant P-value of 0.024 which means that there is a significant relationship between the frequency of changing pads and symptoms of genital infections, after all female students experience menstruation for more than two weeks. After conducting the research, the researcher can conclude that the frequency of changing pads is a risk factor associated with genital infection.

Keywords: Menstruation, Genitalia Infection, Adolescents

ABSTRAK

Dalam sebuah survei yang dilakukan oleh WHO dampak dari Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) yang buruk kerap di hadapi perempuan saat menstruasi. Menjaga kebersihan saat menstruasi tidak boleh dianggap sepele sebab jika tidak dilakukan dengan benar akan memberikan dampak negatif bagi reproduksi perempuan. Kuman dan bakteri akan tumbuh dan menimbulkan infeksi saluran reproduksi dengan iritasi pada kulit, bau tidak sedap hingga infeksi genitalia. Frekuensi ganti pembalut adalah salah satu gejala infeksi genitalia. Untuk menganalisis hubungan antara frekuensi ganti pembalut dengan gejala infeksi genitalia saat menstruasi pada siswi SMK DR. Soetomo Surabaya. jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik observasional dengan menggunakan metode kohort pada siswi SMK DR. Soetomo Surabaya kelas 10 dan 11. Setiap responden diminta mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan tentang

menstruasi dan gejala infeksi genitalia. Data di analisis secara statistik menggunakan tabel kontigensi dan uji Chi Square untuk membuktikan antar variabel. Hasil dari penelitian ini diperoleh nilai signifikan P- Value sebesar 0,024 yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi ganti pembalut dengan gejala infeksi genitalia, setelah semua siswi mengalami menstruasi lebih dari dua minggu. Setelah melakukan penelitian, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa frekuensi ganti pembalut merupakan faktor resiko yang berhubungan dengan gejala infeksi genitalia saat menstruasi.

Kata Kunci: Menstruasi, Infeksi Gentalia, Remaja

PENDAHULUAN

Enam puluh tujuh persen remaja putri masih memiliki *personal hygiene* yang rendah saat menstruasi. *Personal hygiene* yang rendah menyebabkan angka kejadian infeksi genitalia tinggi pada usia remaja. Kejadian infeksi genitalia sebanyak 35-42% dari remaja usia 10-18 tahun yang diawali dengan gejala infeksi yang khas (Pythagoras, 2017). Gejala ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Sampai saat ini hubungan antara perilaku *personal hygiene* dengan gejala infeksi genitalia pada saat menstruasi remaja putri belum dapat di analisis.

Berdasarkan data WHO, infeksi saluran reproduksi (ISR) paling sering terjadi pada remaja (35%-42%) dan dewasa (27%-33%). Infeksi saluran reproduksi yang paling umum pada remaja adalah *vaginosis bacterial* (20%-40%), *candidiasis* (25% - 50%) dan *trikomoniasis* (5%- 15%)(Sari and Badar, 2019). Salah satu faktor penyebab infeksi saluran reproduksi (ISR) sangat umum di beberapa negara berkembang dan merupakan faktor utama dalam peningkatan angka kematian remaja putri adalah praktik kebersihan pribadi yang buruk selama periode menstruasi (Gharoro, 2013).

Menurut data Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS, 2020) jumlah wanita di Indonesia ada pada angka 133.5 juta dan 11 jutanya

adalah remaja yang berusia 15-19 tahun sedangkan di Jawa Timur menyumbang sebesar 1,5 juta remaja wanita berusia 15-19 tahun. Satu dari 169 target indikator SDGs tahun 2030 pada point 3.7 yaitu memastikan akses *universal* terhadap layanan perawatan kesehatan seksual dan reproduksi termasuk informasi, edukasi, dan integrasi kesehatan reproduksi ke dalam strategi program nasional.(SDGs, 2020). Berdasarkan hal tersebut, Kementerian Kesehatan mengeluarkan peraturan tentang MKM (Manajemen Kebersihan Menstruasi) khususnya pada anak remaja di sekolah yaitu perilaku *personal hygiene* yang baik akan memberikan dampak kesehatan reproduksi pada remaja putri (MKM, 2017).

Salah satu upaya untuk mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu dengan membiasakan diri dengan perilaku higienis. Perilaku higienis pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, namun merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi. Perilaku higienis pada saat menstruasi dapat dilakukan dengan membersihkan vagina menggunakan air bersih dan membersihkannya dari depan ke belakang (dari arah vagina ke anus) untuk mencegah

kotoran/bakteri dari anus masuk ke vagina serta mengganti pembalut sesering mungkin setelah penuh atau tidak lebih dari 6 jam, lalu tidak dianjurkan menggunakan sabun kimiawi. Hindari suasana vagina yang lembab berkepanjangan, dianjurkan mencukur bulu yang ada pada area vagina bila sudah panjang, hindari pemakaian celana dalam yang tidak terbuat dari bahan katun atau bahan yang tidak meresap keringat. Perilaku ini akan menurunkan kejadian dan komplikasi terhadap infeksi saluran reproduksi (Kusmiran,2012).

Salah satu bagian penting dari menjaga kesehatan reproduksi wanita selama menstruasi adalah menjaga kebersihan diri. Menjaga kebersihan saat menstruasi tidak boleh di anggap sepele sebab jika tidak di lakukan, akan memberikan dampak negatif bagi reproduksi perempuan. Kuman dan bakteri akan tumbuh dan menimbulkan infeksi saluran reproduksi, dengan iritasi pada kulit, bau tidak sedap, hingga infeksi saluran kencing. Dalam sebuah survey yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) dampak dari MKM yang buruk dan kerap dihadapi perempuan saat menstruasi ditandai dengan gejala infeksi adalah mengalami keputihan sebanyak 19%, gatal pada area genitalia sebanyak 25 %, rasa tidak nyaman selama menstruasi dan bau tidak sedap 35% (WHO/ UNICEF), 2015).

Dari latar belakang diatas, hubungan antara frekuensi ganti pembalut dengan gejala infeksi genitalia saat menstruasi perlu dilakukan kajian studi untuk membuktikan hubungan frekuensi ganti pembalut dengan gejala infeksi genitalia saat menstruasi pada remaja putri. Salah satu bagian dari *personal hygiene* adalah frekuensi ganti pembalut (UNICEF, 2016). Berdasarkan studi pendahuluan yang

dilakukan dari hasil wawancara, 3 dari 10 remaja putri di sekolah SMK DR Soetomo Surabaya ditemukan gejala infeksi genitalia saat menstruasi. Dengan demikian di harapkan penelitian ini akan memberikan manfaat bagi remaja putri sebagai dasar pengembangan upaya pencegahan gejala infeksi genitalia pada saat menstruasi.

KAJIAN PUSTAKA

Personal Hygiene saat menstruasi adalah kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan saat periode menstruasi sehingga terhindar dari gangguan alat reproduksi dan mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta meningkatkan derajat kesehatan (Tapparan dan Pandelaki, 2013). *Hygiene* saat menstruasi merupakan komponen hygiene perorangan yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi saat menstruasi. Kebiasaan menjaga kebersihan organ reproduksi adalah langkah awal dari upaya pemeliharaan kesehatan terutama saat menstruasi (Kinasih, dalam Badriyah, 2017). Seseorang yang sedang mengalami menstruasi, tentunya harus tetap menjaga atau memelihara kebersihan dan kesehatan, untuk menghindari pembusukan dan berkembangnya jamur yang bisa menimbulkan keputihan dan sebagainya (Puspitaningrum,2013).

Perilaku *personal hygiene* yang benar perlu dilakukan pada setiap perempuan khususnya pada remaja putri sejak dini saat menerima menstruasi pertamanya. Kebersihan saat menstruasi atau *hygiene* saat menstruasi jika tidak dilakukan dengan benar akan berdampak buruk yakni menjadi sumber penyakit bagi seorang perempuan. Menurut

UNICEF 2016 (yang diadaptasi oleh House, Mahon and Cavill, (2012) cara yang harus dilakukan dalam menjaga *personal hygiene* saat menstruasi dalam Pedoman Manajemen Kebersihan Menstruasi dan disesuaikan dengan batasan pada kurikulum mata pelajaran biologi untuk sekolah, yakni:

1. Mengganti Pembalut Secara Teratur

Frekuensi penggantian pembalut ketika digunakan paling sedikit 4-5x dalam sehari atau setiap 3-4 jam sehari. Pembalut yang sudah mulai lembab dikarenakan darah menstruasi yang terlalu banyak keluar di hari pertama hingga hari ketiga menstruasinya maka baiknya sesegera mungkin mengganti pembalut karena darah yang dikeluarkan dan sudah terlalu lama pada pembalut yang sudah lembab dapat menjadi media untuk kuman atau bakteri yang berkembang biak. Pemilihan dan penggunaan pembalut juga menjadi sumber penyakit jika tidak dilakukan dengan benar. Beberapa kesalahan saat penggunaan pembalut, antara lain:

- a) Membuka dan memasang pembalut tanpa mencuci tangan terlebih dahulu.
- b) Menggunakan pembalut yang sudah kadaluarsa.
- c) Jangka waktu pemakaian pembalut yang terlalu lama.
- d) Menyimpan pembalut di tempat yang lembab seperti kamar mandi tanpa adanya tempat khusus penyimpanan pembalut.

Menurut Kemendikbud (2017) waktu yang dianjurkan untuk mengganti pembalut bagi anak perempuan usia sekolah ialah saat mandi pagi, saat di

sekolah, setelah pulang sekolah, saat mandi sore, dan sebelum tidur. Pembalut harus sering diganti untuk mencegah infeksi saluran reproduksi, saluran kencing, dan iritasi kulit. Selain pergantian pembalut secara teratur yang perlu diperhatikan, penggunaan jenis pembalut.

Jenis pembalut yang dapat digunakan misalnya pembalut sekali pakai atau dapat pembalut cuci pakai (kain). Kesalahan ketika memilih pembalut dapat mengakibatkan iritasi kulit, alergi hingga penyakit kulit dan infeksi (Sinaga, Saribanon, Suprihatin., S, & S., 2017). Pembalut yang baik akan memiliki permukaan yang halus dan berdaya serap tinggi. Selain itu, pembalut juga tidak mengandung pewangi dan materialnya yang ringan sehingga nyaman digunakan. Semua kriteria tersebut dimaksudkan agar sirkulasi udara di vagina tetap terjaga.

2. Membersihkan Vagina Secara Benar Atau Cara Cebok Yang Benar

Seseorang yang mengetahui cara kebersihan vagina yang benar dapat mencegah terjadinya iritasi, timbulnya keputihan, atau infeksi pada daerah genital. Cara membasuh alat kelamin perempuan dengan benar yakni dari depan daerah vagina hingga ke bagian depan yaitu anus. Hal tersebut akan tanpa disadari seringkali terabaikan. Akan tetapi jika cara membasuh vagina terbaik dari belakang yaitu anus ke bagian depan yaitu vagina dapat menyebabkan bakteri yang ada di sekitar anus terbawa masuk ke vagina sehingga menyebabkan munculnya penyakit.

3. Mencuci pembalut jika tersedia

banyak air dan membungkus pembalut sekali pakai sebelum dibuang ke tempat sampah

Perempuan ketika menerima menstruasi dan memilih menggunakan pembalut sekali pakai maka pembalut tersebut sebelum dibuang ke tempat sampah sebaiknya dicuci terlebih dahulu hingga bersih kemudian pembalut dilipat atau digulung dengan rapi dan dibungkus dengan kertas atau plastik yang tidak terawang.

4. Tidak dianjurkan menggunakan bahan pembersih untuk membersihkan organ genitalia (penggunaan sabun).

Vagina memiliki pH yang asam, yakni sekitar 3,5-4,5. Tingkat keasaman tersebut dapat memungkinkan vagina untuk memelihara bakteri baik. Sehingga ketika akan memberishkan daerah genital, tidak diperlukan penggunaan sabun khusus pembersih vagina. Jika menggunakan sabun antiseptik, dapat membahayakan bakteri baik tersebut. Ketika bakteri baik mati, bakteri jahat dan jamur jadi akan lebih mudah bersarang.

5. Mencuci tangan sebelum dan setelah mengganti pembalut.
6. Penggunaan celana dalam, mengganti celana dalam minimal 2x sehari dan menggunakan celana dalam berbahan katun atau yang dapat menyerap keringat.

Hindari penggunaan pakaian dalam yang ketat, karena dapat menekan daerahewanitaan yang dapat meningkatkan suasana menjadi lembab. Dan tidak dianjurkan menggunakan pakaian dalam atau handuk secara bergantian guna menghindari penularan penyakit yang berkaitan dengan organ reproduksi. Pada saat

menstruasi, pakaian dalam biasanya jauh lebih kotor karena akibat terkena bercak darah yang mungkin menempel, dan noda tersebut susah untuk dihilangkan, untuk mengatasi tersebut, celana dalam dapat kita rendam dengan air hangat lalu kita cuci dengan sabun mandi, lalu pakaian dalam dijemur dibawah terik matahari (Sinaga,2017).

Pada saat menstruasi, area kemaluan perempuan akan lebih lembab sehingga dapat memicu meningkatkan perkembangan bakteri dan rentan terjadinya infeksi/luka/iritasi serta dapat meningkatkan risiko kontaminasi bakteri. Beberapa dampak masalah kesehatan reproduksi yang dapat muncul akibat kebersihan diri saat menstruasi yang tidak bersih meliputi infeksi saluran reproduksi, infeksi vaginosis bakterialis (gangguan keseimbangan flora normal di vagina), infeksi saluran kemih, kanker serviks, gejala pruritus vulvae (rasa gatal di daerah lubang vagina), vaginitis, vulpovaginitis, dan keputihan yang disertai gatal-gatal, iritasi, bau, dan jika hamil dapat menyebabkan kelahiran prematur bayi dengan berat badan rendah (Davey, 2005).

Keluhan yang biasa dialami oleh remaja adalah gatal-gatal di areaewanitaan saat menstruasi. Gejala gatal-gatal saat menstruasi disebut dengan *pruritis vulvae*. *Pruritis vulvae* merupakan iritasi atau rasa gatal disekitar vagina dan lubang vagina. *Pruritis vulvae* dapat disebabkan karena adanya keputihan di vagina (Misery, 2010). Penyebab umum dari *pruritis vulvae* adalah infeksi jamur. Selain itu, keluhan lain yang dirasakan perempuan ketika tidak menjaga *personal hygiene* diakibatkan oleh beberapa organisme antara lain *Bacterial vaginosis*, *Candidiasis* dan *Trichomoniasis vaginalis bacterial*.

Adapun tujuan dalam

penelitian ini yaitu menganalisis hubungan antara frekuensi ganti pembalut dengan gejala infeksi genitalia saat menstruasi. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu membuktikan hubungan antara frekuensi ganti pembalut dengan gejala infeksi genitalia saat menstruasi. Serta meningkatkan pemahaman yang mendalam mengenai frekuensi mengganti pembalut yang benar, sehingga mampu mencegah gejala infeksi genitalia yang akan mengganggu saluran reproduksi wanita.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *analitik observasional* dengan menggunakan metode kohort.. Dirancang untuk meneliti frekuensi ganti pembalut berhubungan dengan gejala infeksi genitalia saat menstruasi pada remaja putri dengan menghubungkan antara faktor resiko yang diteliti dan gejala infeksi. Populasi dalam penelitian adalah semua siswi perempuan kelas satu di SMK DR.SOETOMO Surabaya tahun ajaran 2023/2024. Sampel dari penelitian ini adalah semua siswi di SMK DR.SOETOMO yang sudah mengalami menstruasi lebih dari dua minggu yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi . Kriteria inklusi meliputi HPHT, IMT normal, berdomisili di Kota Surabaya. Kriteria eksklusi meliputi Pernah berhubungan seksual, status imunitas yang rendah.

Berdasarkan rumus, minimal besar sampel yang harus digunakan dalam penelitian adalah 104 siswi. Teknik pengambilan sampel dalam

penelitian ini adalah menggunakan *random sampling*. *Random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang di pilih secara acak. Teknik pengambilan sampelnya yaitu dengan memilih siswi yang telah selesai menstruasi selama dua minggu sebagai keadaan gejala infeksi genitalia. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMK DR. SOETOMO Surabaya. Variabel penelitian meliputi variabel Independen (bebas) : frekuensi ganti pembalut dan variabel Dependen (terikat) : gejala infeksi genitalia.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini didapatkan dari data primer yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi Beberapa prosedur dalam pengumpulan data yaitu tahap persiapan, observasi, pemberian kuesioner yang di peroleh dari penelitian sebelumnya, studi kasus serta pelaksanaan disekolah dan menganalisis data sampai dengan mendapatkan hasil data yang di lakukan serta bagian terakhir kesimpulan yang di dapat dari hasil penelitian dengan melakukan kajian etik untuk memberikan perlindungan kepada responden. Proses pengelolaan data melalui *editing*, *coding*, data *cleaning* dan data *entry*. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis univariat, analisis univariat dalam penelitian ini untuk mengetahui sebaran atau distribusi dari masing-masing variabel bebas dan terikat. Hasil analisis berupa presentase setiap variable dan analisis Bivariat, analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan personal hygiene dengan gejala infeksi saat menstruasi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Faktor		Med (min-max)	n (%)
Data dasar	Usia (th)	17 (15 - 18)	
	Berat Badan (kg)	49 (39 - 64)	
	Tinggi Badan (m)	1,52 (1,42 - 1,69)	
Siklus menstruasi	Usia menarche (th)	12 (9 - 15)	
	Durasi haid (hari)	7 (3 - 12)	
	Keteraturan	tidak teratur	25 (24%)
	teratur	79 (76%)	

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) DR. Soetomo Surabaya memiliki jumlah siswa sebanyak 1.358 orang yang terdiri atas 675 siswa laki-laki dan 683 siswa perempuan, dengan jumlah keseluruhan guru sebanyak 65 orang. Jumlah siswi ini terdistribusi dalam 5 kelas jurusan akutansi, 2 kelas jurusan perhotelan, 3 kelas jurusan

pemasaran dan 1 kelas jurusan PFPT. Aktifitas pembelajaran dilakukan pada double shift, shift pagi di mulai pada pukul 06.30 WIT - 12.30 WIT dan shift siang di mulai pada pukul 12.30 WIT - 17.00 WIT, dalam seminggu pembelajaran dilakukan selama 6 hari dan sehari di hari minggu untuk kegiatan ekstrakurikuler.

Tabel 2. Tabel Kontigensi Frekuensi Ganti Pembalut Dengan Gejala Infeksi Genetalia

Frekuensi ganti pembalut	Gejala infeksi genetalia		Chi Square (p)	Koefisien kontigensi
	Positif	Negatif		
3-4 kali sehari	25 (24,03)	18 (17,30)	0,024*	0,259
2 kali sehari	48(46,15)	10 (9,61)		
1 kali sehari	2 (1,92)	1 (0,96)		

*Bermakna, bila $p < 0,05$

Hubungan antara frekuensi ganti dengan gejala infeksi genetalia, dimana frekuensi ganti pembalut dibedakan menjadi tiga kategori yaitu mengganti pembalut 3-4 kali sehari, mengganti pembalut dua kali sehari dan mengganti pembalut satu kali sehari. Tabel hubungan antara frekuensi ganti pembalut dengan gejala infeksi genetalia dapat di lihat pada tabel 2. Hasil analisis hubungan antara

personal hygiene pada frekuensi ganti pembalut dengan menggunakan analisis *chi square* di peroleh nilai signifikan P-Value sebesar $0,024 < \alpha (0,05)$ $n H_0$ di tolak, dengan hasil nilai koefisien kontigensi sebesar 0,259. Artinya ada hubungan yang bermakna antara *personal hygiene* pada frekuensi ganti pembalut dengan gejala infeksi genetalia pada saat menstruasi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini, menunjukkan frekuensi mengganti pembalut lebih sering ditemukan pada siswi yang mengalami gejala infeksi genitalia dengan presentase yang lebih rendah. Hanya ada 2 dari 3 mahasiswa yang mengalami gejala infeksi genitalia mengganti pembalutnya satu kali dalam sehari. Frekuensi ganti pembalut merupakan faktor resiko dari gejala infeksi genitalia pada saat menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Laili dan eka pada responden santriwati SMA pondok pesantren di gresik (2019), yang membuktikan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi pemakaian pembalut saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulva. Pruritus vulva merupakan salah satu gejala infeksi genitalia (Laili dan eka 2019). Penelitian yang sama dilakukan dengan responden mahasiswi keperawatan di makassar. Frekuensi ganti pembalut merupakan faktor resiko dari pruritus vulva (Musriani et.al, 2019). Gejala infeksi genitalia yang di teliti berbeda dengan gejala genitalia pada penelitian Musriani, hal yang membedakan yaitu dari segi karakteristik respondennya dimana karakteristik yang membedakan adalah usia yang berbeda dan status mahasiswi karena status mahasiswi tingkat stressnya akan jauh lebih tinggi menurut penelitian (Ambarwati *et al.*, 2019).

Hasil wawancara diperoleh informasi kurangnya pengetahuan siswi terhadap frekuensi ganti pembalut yang benar, kurangnya kesadaran siswi terhadap perilaku ganti pembalut, dan terdapat juga siswi yang lupa untuk membawa pembalut cadangan selama di sekolah. Siswi SMK DR. Soetomo mengabaikan frekuensi ganti pembalut yang benar selama

menstruasi. Menurut UNICEF (2015) fasilitas sekolah yang kurang memadai dan kurangnya privasi menghalangi siswi untuk mengganti pembalut di sekolah. Beberapa siswi yang rumahnya dekat sekolah terpaksa pulang ke rumah untuk mengganti pembalut. Penggunaan pembalut lebih dari 8 jam akan menyebabkan iritasi dan gatal pada alat kelamin yang akan berdampak pada kesehatan (UNICEF, 2015).

Pedoman Manajemen Kebersihan Menstruasi oleh Majelis NU dan UNICEF Indonesia menganjurkan siswi mengganti pembalut setiap 4 jam sekali atau minimal 6 kali dalam sehari, walaupun darah belum keluar terlalu banyak. Seringkali siswi mengganti pembalut menunggu darah penuh, 6 jam atau lebih. Hal tersebut bisa menjadi penyebab infeksi saluran reproduksi, saluran kencing, dan iritasi pada kulit area genitalia. Dalam waktu 1-2 jam bakteri terakumulasi di pembalut sehingga perlu berganti pembalut setelah 4 jam pemakaian (NU & UNICEF Indonesia, 2020). Penting untuk mengganti pembalut sesering mungkin selama menstruasi merupakan pengetahuan yang perlu di tekankan pada remaja untuk mencegah infeksi genitalia melalui edukasi oleh sekolah dan penyediaan pembalut di sekolah.

KESIMPULAN

Frekuensi ganti pembalut merupakan faktor resiko yang berhubungan dengan gejala infeksi genitalia pada saat menstruasi. Pembalut yang tidak di ganti lebih dari 4 jam sekali atau minimal 6 kali sehari meningkatkan resiko timbulnya gejala infeksi genital.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P.D., Pinilih, S.S. And Astuti, R.T., 2019. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), Pp.40-47
- Apriani, F., Widiyanti, D., & Arsyad, M. (2023). Hubungan Penggunaan Sabun Pembersih Kewanitaan Terhadap Kejadian Keputihan Pada Mahasiswi Universitas Yarsi Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 1(7). <https://doi.org/10.33476/Jmj.V1i7.3246>
- Azizah, N., Widiawati, I., & Muhammadiyah Kudus, S. (2015). Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Keputihan Di Smk Muhammadiyah Kudus. *Januari*, 6(1).
- Azmah, N. N., Fazda El Farhan, N., Studi Analisis Kesehatan Fakultas Farmasi Dan Sains, P., & Muhammadiyah Hamka, U. D. (2021). *Personal Hygiene On Bacterial Vaginosis Infections In Women With Flour Albus* (Vol. 3, Issue 2). <https://ejournal.unkhair.ac.id/index.php/kmj>
- Bps, 2020, *Badan Pusat Statistik* [Online]. Available At: <https://www.bps.go.id/indikator/12/2137/1/jumlah-penduduk-hasil-sp2020-perempuan-menurut-wilayah-kelompok-umur.html> [Accessed: 7 November 2023].
- Cahya Rosida, D.A., 2019. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*, Pt. Pustaka Baru, Surabaya.
- Davey, P. (2005). At A Glance Medicine. *Erlangga Medical Series*.
- Gharoro, L.A., 2013. Menstrual Hygiene Practices Among Junior Secondary School Students In Benin City. *Journal Of Educational And Social Research*. Available At: <https://www.richtmann.org/journal/index.php/jesr/article/view/1748> [Accessed: 7 November 2023].
- Hidayah, A., Sari, W. A., & Peu, Y. A. (2021). Hubungan Penggunaan Sabun Pembersih Kewanitaan Dengan Kejadian Keputihan Pada Wanita Usia Subur Di Rw 06 Desa Kletek Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Hotspital Majapahit*, 13(1).
- House, S., Mahon, T., & Cavill, S. (2012). *Part Of Menstrual Hygiene Matters; A Resource For Improving Menstrual Hygiene Around The World. Remake By Unicef. Ukaid* (Wateraid, Vol. 1). Unicef.
- Kasdu, D., 2005. *Solusi Problem Wanita Dewasa*, Niaga Swadaya.
- Kemendikbud. (2017). *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru Dan Orang Tua* (E-Book). Jakarta.
- Kusmiran, E., 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*, Salemba Medika, Jakarta.
- Laili, U. (2019). Pemakaian Pembalut Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulva. *Embrio*, 11(2). <https://doi.org/10.36456/Embrio.Vol11.No2.A2033>
- Manuaba, I. A. C. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Palembang: Penerbit Buku Kedokteran Egc. Tersedia Di <http://library.poltekkespalembang.ac.id/kebidanan/index.php?P=Show_Detail&Id=924> [22 November 2023]
- Mardani S., Aris A., Priyoto. (2010). Hubungan Pengetahuan

- Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Di Desa Kedung Kumpul Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan. *Surya*, 3(7): 52-57.
- Mclaughlin, S.E., Ghanem, K.G., Zenilman, J.M. And Griffiss, J.M., (2019). Risk Of Gonococcal Infection During Vaginal Exposure Is Associated With High Vaginal Ph And Active Menstruation. *Sexually Transmitted Diseases*, 46(2), Pp.86-90.
- Misery, (2010). Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. Ponorogo: Stain Ponorogopress
- Mkm, (2017). Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami. *Sehat Negeriku*. Availableat:<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20170526/5821018/Manajemen-Kebersihan-Menstruasi-Perlu-Dipahami/> [Accessed: 7 November 2023].
- Musriani, M., A.Fachrin, S., & Samsualam, S. (2019). Faktor Prediktor Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Pruritus Vulva Mahasiswi Pada Akper Anging Mammiri Makassar. *Window Of Health: Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.33096/woh.v2i1.641>
- Nu, M., & Indonesia, U. (2020). Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak. In Pimpinan Pusat Muslimat Nu Unicef.
- Puspitaningrum, D., Suryoputro, A., & Widagdo, L. (2013). Praktik Perawatan Organ Genitalia Eksternal Pada Anak Usia 10-11 Tahun Yang Mengalami Menarche Dini Di Sekolah Dasar Kota Semarang. *Promosi Kesehatan Indonesia*, 8(2), 126-135.
- <https://doi.org/10.14710/jpki.7.2.126-135>
- Pythagoras, K.C., (2017). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal Of Health Promotion And Health Education*, 5(1), Pp.13-26.
- Sari, D.P. And Badar, M., (2019). Hubungan Hygienitas Vagina Dengan Kejadian Candidiasis Vaginalis Pada Remaja Di Puskesmas Tanjung Sengkuang Kota Batam Tahun 2018. *Prosiding Sainstekes*, 1, Pp.58-64.
- Sumiati, S., Ratanto, R., Wahyuni, R., & Sapto Pramono, J. (2024). The Relationship Between Knowledge And Attitudes With External Genital Hygiene Practices In Female. *Kesans: International Journal Of Health And Science*, 3(4). <https://doi.org/10.54543/kesans.v3i4.262>
- Sartono, (2014). *Rangkuman Ilmu Alam Super Lengkap: Cara Pintar Kuasai Materi Fisika, Kimia, Dan Biologi*, Pandamedia.
- Sdgs, (2020), *Sustainable Development* [Online]. Available At: <https://sdgs.un.org/> [Accessed: 7 November 2023].
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin., S, N., & S., & A. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional, Iwwash, Global One
- Supatmi Dan Adyani, A. (2016). Tindakan Personal Hygiene (Vulva Hygiene) Saat Menstruasi Pada Siswi Smp Muhammadiyah X Surabaya. *Jurnal Kesehatan*, (6).
- Suryani, L.(2019), Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygine Pada Saat Menstruasi Di

- Smp Negeri 12 Kota Pekanbaru. *Journal Of Midwifery Science*, 3(2);68-79
- Tapparan, L., & Pandelaki. (2013). Gambaran Perilaku Kebersihan Organ Genitalia Eksterna Siswi Kelas Menengah Atas Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Kedokteran Dan Tropik*, 1, 62-67.
- Torondel, B. Et Al., (2018). Association Between Unhygienic Menstrual Management Practices And Prevalence Of Lower Reproductive Tract Infections: A Hospital-Based Cross-Sectional Study In Odisha, India. *Bmc Infectious Diseases*, 18(1), P.473.
- Unicef, & Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2017). Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru Dan Orang Tua. Who/Unicef.
- Unicef (2015) Manajemen Kebersihan Menstruasi Di Indonesia. Jakarta
- Unicef (2016), Mhm Guidance For Teacher And Parents-Pmrc-Recommendation.Pdf. Available At: <https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/05/mhm%20guidance%20for%20teacher%20and%20parents-pmrc-recommendation.pdf> [Accessed: 27 November 2023].
- Villasari, A., (2021). *Fisiologi Menstruasi*, Starada Press, Jawa Timur.
- World Health Organization And United Nations Children's Fund (Unicef), (2015). *Progress On Sanitation And Drinking Water - 2015 Update And Mdg Assessment*, World Health Organization, Geneva.