

**PENDIDIKAN KESEHATAN MENSTRUAL HYGIENE GENITALIA
PADA REMAJA TUNAGRAHITA****Prima Daniyati Kusuma^{1*}**

Program Studi DIII Keperawatan, STIKES Notokusumo Yogyakarta

Email Korespondensi: primadaniyati@gmail.com

ABSTRAK

Perdarahan yang terjadi saat menstruasi pada uterus menyebabkan rentannya seseorang terkena infeksi. *Menstrual hygiene* yang buruk dapat mengakibatkan infeksi alat reproduksi. Infeksi ini akan mempunyai dampak yang buruk terhadap kesehatan terutama dalam hal fertilitas seperti kemandulan. Remaja tunagrahita juga sama seperti remaja normal lainnya, seharusnya mereka memahami berbagai proses perubahan yang terjadi dalam dirinya. Namun, keterbatasan kemampuan berpikir dan kurang informasi membuat mereka sulit untuk memahami berbagai proses perubahan yang terjadi dalam diri mereka. Remaja tunagrahita pada umumnya kekurangan sumber informasi yang berhubungan dengan perkembangan seks, seperti *vulva hygiene* saat menstruasi. Hal tersebut dapat menyebabkan remaja tidak mengetahui cara *menstrual hygiene* yang baik dan benar. Tujuan diberikannya pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tunagrahita tentang *menstrual hygiene*. Kegiatan yang dilakukan berupa pendidikan kesehatan menggunakan booklet. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang *menstrual hygiene* pada remaja tunagrahita.

Kata Kunci: menstruasi, *menstrual hygiene*, remaja, tunagrahita**ABSTRACT**

Bleeding that occurs during menstruation in the uterus makes a person susceptible to infection. Poor menstrual hygiene can lead to infection of the reproductive organs. This infection will have a negative impact on health, especially in terms of fertility such as infertility. Mentally retarded adolescents are also the same as other normal teenagers, they should understand the various processes of change that occur in them. However, limited thinking skills and lack of information make it difficult for them to understand the various processes of change that occur within them. Mentally retarded adolescents generally lack sources of information related to sexual development, such as vulva hygiene during menstruation. This can cause adolescents not knowing how to properly and correctly menstrual hygiene. The purpose of providing health education was to increase the knowledge of mentally retarded adolescents about menstrual hygiene. Activities carried out in the form of health education using booklets. There was an increase in knowledge about menstrual hygiene in mentally retarded adolescents.

Key words: menstruation, menstrual hygiene, adolescents, mental retardation

1. PENDAHULUAN

Menstruasi adalah keluarnya darah dari vagina setiap bulan akibat meluruhnya dinding uterus (endometrium) yang mengandung pembuluh darah karena sel telur (ovum) tidak dibuahi (Pudiastuti, 2012). Perdarahan yang terjadi saat menstruasi pada uterus menyebabkan rentannya seseorang terkena infeksi. Saat terjadi menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi sehingga kebersihan organ genital harus dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi (Qomariah, 2005).

Menstrual hygiene yang buruk dapat mengakibatkan infeksi alat reproduksi. Infeksi ini akan mempunyai dampak yang buruk terhadap kesehatan terutama dalam hal fertilitas seperti kemandulan (Lestari, 2014). Praktik *menstrual hygiene* adalah hal yang sangat penting, dimana hal itu meningkatkan kerentanan terhadap Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). *Menstrual hygiene* yang buruk merupakan salah satu alasan dari tingginya prevalensi ISR dan berkontribusi secara signifikan terhadap jumlah kematian perempuan (Gharoro, 2013).

Angka kejadian ISR tertinggi di dunia adalah pada usia remaja yaitu 35-42% sedangkan pada dewasa remaja sekitar 27-33%. Prevalensi ISR pada remaja di dunia tahun 2006 meliputi kandidiasis sebanyak 25-50%, vaginosis bakterial 20-40%, dan trikomoniasis 5-15%. Sebanyak 30% penyebab dari ISR adalah perilaku *menstrual hygiene* yang kurang dan 50% disebabkan oleh lingkungan yang tidak bersih serta penggunaan pembalut yang kurang sehat saat menstruasi. Diantara negara-negara di Asia Tenggara, perempuan Indonesia lebih rentan mengalami ISR yang dipicu oleh iklim Indonesia yang panas dan lembab (Puspitaningrum, 2012). Bila alat reproduksi lembab dan basah, maka tingkat keasaman vagina akan meningkat dan menyebabkan mudahnya pertumbuhan jamur di vagina (Kasdu, 2008).

Remaja tunagrahita juga sama seperti remaja normal lainnya pada saat masa remaja. Seharusnya mereka memahami berbagai proses perubahan yang terjadi dalam dirinya. Namun, keterbatasan kemampuan berpikir dan kurang informasi membuat mereka sulit untuk memahami berbagai proses perubahan yang terjadi dalam diri mereka. Remaja tunagrahita pada umumnya kekurangan sumber informasi yang berhubungan dengan perkembangan seks, seperti *vulva hygiene* saat menstruasi, masturbasi, dan *coitus* (hubungan badan) (Tjasmini, 2014).

Kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi tentang *menstrual hygiene* pada remaja dapat menyebabkan remaja tidak mengetahui cara *menstrual hygiene* yang baik dan benar (Indriastuti, 2009). Berbagai penelitian mengenai remaja menunjukkan bahwa remaja sering kali salah dalam membersihkan genitalia, seperti contoh, remaja sering salah dalam membasuh organ genitalia dari arah belakang ke depan, membersihkan organ genitalia menggunakan sabun biasa atau cairan pembersih yang tidak jelas komposisi kandungannya, atau menabur bedak, bahkan menyemprotkan parfum pada vagina (Handayani, 2011). Remaja perlu diberikan informasi yang baik dan positif melalui orang tua, teman sebaya, ataupun guru sekolah.

2. MASALAH

Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Pembina Yogyakarta merupakan sekolah pendidikan khusus terbesar di Yogyakarta. SLB ini memiliki jumlah siswa 228 serta jenjang pendidikan dari SD, SMP dan SMA.



Gb 1. Lokasi Mitra: SLB Negeri Pembina Yogyakarta

Tabel 1. Jumlah Siswa SLB N Pembina Yogyakarta Tahun 2020

Jenis Kelainan	L/P	SDLB	SMPLB	SMALB	TOTAL
Tunagrahita ringan	L	19	14	22	55
	P	9	15	11	35
Tunagrahita sedang	L	39	20	14	73
	P	32	12	13	57
Autis	L	1	2	3	6
	P		1	1	2
Jumlah		100	64	64	228

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa jumlah siswa SLB tahun 2020 sebanyak 228 siswa, dengan jenis kebutuhan khusus yang dialami meliputi: tunagrahita ringan (39,47%), tunagrahita sedang (57,02%), dan autis (3,5%). Dapat diketahui pula bahwa jumlah remaja tungrahita berjenis kelamin perempuan sebanyak 94 orang (41,29%).

Berdasarkan hasil analisis situasi, persoalan prioritas yang dihadapi mitra adalah:

- Remaja tunagrahita di SLB N pembina Yogyakarta belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang *menstrual hygiene*.
- Belum adanya media informasi terkait *menstrual hygiene*.

3. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan terhadap remaja tunagrahita tentang pentingnya melakukan *menstrual hygiene*. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

a. Tahap persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan mengurus izin kegiatan yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SLB Negeri Pembina Yogyakarta dan juga Dinas Pendidikan setempat. Setelah mendapatkan izin penyelenggaraan kegiatan pengabdian, mempersiapkan sarana prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan.

b. Tahap pelaksanaan

Implementasi kegiatan diawali dengan beberapa tahapan kegiatan, meliputi:

1) Pendidikan kesehatan

Materi kegiatan:

a) Konsep menstruasi

b) Cara melakukan *menstrual hygiene* genital

c) Dampak dari *menstrual hygiene* yang tidak dilakukan

2) Menyediakan booklet *menstrual hygiene*

3) Melengkapi sarana pembelajaran dalam bentuk booklet tentang *menstrual hygiene* yang disimpan di perpustakaan atau pojok baca sehingga setiap saat siswa dapat membaca booklet tersebut ketika berkunjung ke perpustakaan atau pojok baca.

c. Tahap evaluasi

Evaluasi materi klasikal dilakukan dengan metode tanya jawab dan diskusi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat telah dilakukan sesuai dengan perencanaan. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Gb 2. Penyampaian materi *menstrual hygiene* menggunakan booklet



Gb 3. Sesi Diskusi dan Tanya Jawab



Gb 4. Peserta membaca booklet *menstrual hygiene*

Manajemen Kebersihan Menstruasi

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga.

Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal. Mereka justru baru mengenalnya pada saat pertama kali mengalami menstruasi. Hal ini diperparah dengan fakta bahwa anak perempuan sering kesulitan membeli atau mendapatkan pembalut saat diperlukan.

MKM juga penting untuk laki-laki karena berdampak bagi meningkatnya pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi manusia, meningkatnya keterampilan pola pengasuhan orang tua, dan mendorong kesetaraan gender. Tidak hanya itu, MKM juga dapat berkontribusi pada kesejahteraan ekonomi dan partisipasi pendidikan anak perempuan, serta anak-anak mereka di masa mendatang. Dampak yang terjadi bila tidak menjaga kebersihan saat menstruasi akan rentan terjadi infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit (Primadi, 2017).

Evaluasi Kegiatan

a. Evaluasi struktur :

Persiapan Materi : Materi dan media telah siap 2 hari sebelum penyuluhan.

Persiapan peserta : Peserta telah mendapat informasi bahwa akan mendapat penyuluhan mengenai *menstrual hygiene*.

Kewajiban pengorganisasian :

Penyaji telah menjabarkan tujuan penyuluhan secara jelas. Penyaji telah memberikan materi secara sistematis. Bahasa yang digunakan penyaji adalah campuran Bahasa Indonesia, bahasa tersebut merupakan bahasa yang dimengerti peserta.

b. Evaluasi Proses :

1. Secara umum, proses penyuluhan dapat berlangsung dengan lancar, tidak ada hambatan yang berarti.

2. Peserta mampu menjelaskan kembali tata cara atau langkah dalam melakukan *menstrual hygiene*. Peserta juga menanyakan langkah yang kurang dipahami kepada penyaji.

c. Evaluasi hasil

1. Dapat dikatakan secara keseluruhan acara pengabdian masyarakat berlangsung lancar.

2. Pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan kondusif.

5. KESIMPULAN

Ada respon yang baik pada peserta terhadap pemberian pendidikan kesehatan mengenai *menstrual hygiene* ditandai dengan adanya konsentrasi dan perhatian pada saat pemberian materi dan banyaknya pertanyaan pada sesi tanya jawab dan diskusi. Setelah mengetahui materi dan diskusi mengenai *menstrual hygiene*, perlu dilakukan pembinaan terhadap pelaksanaan *menstrual hygiene* tersebut.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Gharoro, Lucy Ameze. (2013). Menstrual Hygiene Practices among Junior Secondary School Students in Benin City. *Journal of Educational and Social Research*, vol. 3 no. 8.
- Handayani, Hani. (2011). *Hubungan Pengetahuan Sikap dan Perilaku Remaja Putri Tentang Organ Genitalia Eksterna di Madrasah Tsanawiyah Pembangunan*. (Tesis). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Indriastuti, Dian Putri. (2009). *Hubungan Antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Higienis Remaja Putri Pada Saat Menstruasi*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kasdu, Dini. (2008). *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Jakarta: Puspa Sehat.
- Lestari, Prasetya. (2014). *Hubungan Pengetahuan Menstruasi dan Komunikasi Teman Sebaya dengan Personal Hygiene Selama Menstruasi pada Siswi SMA*. (Tesis). Program Pascasarjana Kedokteran Keluarga Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Primadi, Oscar. (2017). *Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami*. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2020. URL: <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20170526/5821018/manajemen-kebersihan-menstruasi-perlu-dipahami/>
- Pudiastuti, Ratna Dewi. (2012). *3 Fase Penting Pada Wanita*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Puspitaningrum, Dewi, dkk. (2012). Praktik Perawatan Organ Genitalia Eksternal pada Anak Usia 10-11 Tahun yang Mengalami Menarche Dini di Sekolah Dasar Kota Semarang. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(2): 126-135.
- Qomariah, dkk. (2005). *Infeksi Saluran Reproduksi Pada Wanita*. Jakarta: BKKBN.
- Tjasmini, Mimin. (2014). Pembelajaran Bina Diri Dalam Membantu Pemahaman Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri Tunagrahita. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*.