



GAMBARAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE REMAJA PUTRI KELAS VII DAN VIII YANG MENGALAMI MENARCHE

Rosdiana¹

Musaidah²

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Indonesia Timur

²Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari

Email : musaidahidah@yahoo.com

ABSTRAK

Personal hygiene saat menarche adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan saat menstruasi pertama dan menjaga kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Pemenuhan personal hygiene di perlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran perilaku *personal hygiene* remaja putri kelas VII dan VIII yang mengalami *menarche* Di SMP Unismuh Kota Makassar. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Dimana metode pengambilan sampel secara non probability sampling dengan menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan pembalut yang baik persentasenya sebanyak 37,5 % dan kurang baik persentasenya 62,5 % . kesimpulan dalam penelitian ini adalah kurangnya perilaku personal hygiene remaja putri yang mengalami menarche dimana dalam penelitian ini lebih dominan perilaku personal hygiene yang kurang baik dibandingkan dengan perilaku personal hygiene yang baik.

Kata kunci : Menarche, Perilaku, personal hygiene, Remaja putri

ABSTRACT

Personal hygiene when menarche is an action to maintain cleanliness during the first menstruation and maintain one's health for physical and psychological well-being. Personal hygiene needs are needed for individual comfort, safety and health. The purpose of the research to find out the personal hygiene behavior of adolescent girls VII and VIII who experienced menarche at Makassar City's Unismuh Middle School. The research design used is descriptive. Where the sampling method is non probability sampling using purposive sampling technique. Univariate results showed that good facial skin was 43.8% and 56.3% was poor, good hair hygiene was 35.4% and 64.6% was poor. good body hygiene, the percentage is 58.3% and the poor is 41.7%, the cleanliness of good daily clothing is as much as 85.4% and the poor percentage is 14.6%, the use of good sanitary is 37.5% % and less percentage 62.5%. the conclusion in this study is the lack of personal hygiene behavior of young women who experience menarche where in this study more dominant personal hygiene behavior is less good than good personal hygiene behavior.

Keywords : Menarche, Behaviour, Personal Hygiene

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara lengkap yang berhubungan dengan system reproduksi dan fungsi-fungsi serta prosesnya salah satunya menjaga personal hygiene saat menstruasi, kurangnya akan menimbulkan penyakit ISK (infeksi saluran kemih), kanker serviks, kanker rahim, demam, radang pada vagina, gatal - gatal pada kulit vagina, keputihan dan rasa sakit pada bagian bawah perut (Adjie,S. 2010).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2016 kejadian akibat infeksi alat reproduksi sekitar 4 juta pertahun, 75% ditemukan di negara berkembang dan 15% di negara maju. Sedangkan pada tahun 2017 jumlah penderita baru sekitar 5 juta pertahun dan terdapat di negara berkembang 80% sedangkan di negara maju 25%. Penyakit yang ditimbulkan dari kurangnya personal hygiene menstruasi yang terlebih lagi yang mengalami menarche karena belum mempunyai pengalaman baik sehingga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yaitu kanker rahim 77%, ISK 68%, gatal-gatal kulit vagina 45%, keputihan 40%, radang pada permukaan

vagina 35% dan demam 15% (Winkjosatro,H,2014).

Di Indonesia dan negara-negara Asia Tenggara, seorang wanita remaja mendapat menarche rata-rata pada usia 12 tahun dan ada juga yang baru berusia 8 tahun sudah memulai siklus haid namun jumlah ini sedikit sekali. Usia paling lama mendapatkan menarche adalah 16 tahun. Usia mendapat menarche tidak pasti dan bervariasi, akan tetapi terdapat kecenderungan bahwa dari tahun ke tahun wanita remaja mendapat haid pertama pada usia yang lebih mud (Lestari, 2016).

Berdasarkan survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), pada tahun 2017 tingkat kejadian infeksi alat reproduksi mencapai 20/100.000 dari jumlah penduduk Indonesia sedangkan pada tahun 2012 terjadi peningkatan sekitar 60/100.000 terinfeksi alat reproduksi. Artinya, setiap tahun selama periode 2007-2012 terjadi peningkatan kejadian infeksi alat reproduksi yang disebabkan kurangnya personal hygiene (Manuaba, 2017).

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) dan Bappenas tahun 2017, sebagian besar dari 63 jiwa remaja Indonesia rentan berperilaku tidak sehat saat menstruasi terlebih lagi ketika menarche. Hygiene

pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi (aisyaroh, 2013).

Menurut Yanti,A, Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017, Perempuan yang memiliki riwayat ISR mempunyai dampak buruk untuk masa depannya seperti kemandulan, kanker leher rahim dan kehamilan diluarkandung. Akibat yang sering terjadi karena kurangnya kebersihan pada saat menstruasi adalah demam, radang pada permukaan vagina, gatal pada kulit vagina, rasa panas atau sakit pada bagian bawah perut (Depkes 2017).

Berdasarkan hasil study awal dengan beberapa siswi, sebagian dari mereka mengatakan ada yang sudah melewati tahap menarche dan ada yang belum mengalami menarche. Beberapa dari mereka yang mengatakan saat menarche, mereka mengatakan sering merasa gatal-gatal selama menstruasi dan keputihan. Beberapa dari siswi menuturkan bahwa saat mereka menstruasi, mereka hanya mengganti pembalut 1 sampai 2 kali dalam sehari atau mengganti pembalut saat darah haid keluar dari pembalut dan menembus celana dalam

mereka, sebagian dari siswi juga mengatakan tidak pernah keramas selama menstruasi berlangsung dan ada juga yang keramas 1 kali dalam seminggu, dan ada juga yang mengatakan hanya mencuci pembalut yang dipenuhi darah haid dengan air tanpa mencucinya dengan sabun, kemudian langsung membuangnya tanpa membungkusnya terlebih dahulu menggunakan kertas atau plastic, tapi ada juga sebagian dari siswi yang mencuci pembalut dengan sabun dan membuang pembalut dengan dibungkuskan menggunakan plastic. Salah satu factor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene saat menarche adalah sumber informasi, dan terlihat bahwa sebagian siswi tidak berkeramas saat menstruasi dan hanya mengganti pembalut saat darah haid penuh. Dan diperkuat dengan pernyataan wakil kepala sekolah yang menyatakan bahwa belum pernah ada dari pihak dinas kesehatan yang melakukan promosi kesehatan yang berkaitan dengan perilaku personal hygiene saat menarche atau saat menstruasi, sehingga siswi hanya mendapat informasi sedikit dari mata pelajaran biologi disekolah yang hanya membahas secara umum sistem reproduksi. Terlebih lagi mereka tidak mendapat informasi dari orang tua karena mereka

tinggal berjauhan. Terlebih lagi aturan dari sekolah yang tidak diperbolehkan memegang handphone kecuali malam jum'at. Sehingga untuk mendapatkan informasi yang lebih tentang perilaku personal hygiene saat menarche itu sangat kurang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tresna Komalasari (2015) dapat disimpulkan bahwa siswi dengan personal hygiene yang baik, maka masalah kesehatan reproduksi saat menarche tergolong tidak beresiko tinggi, sedangkan siswi dengan personal hygiene yang buruk dengan tidak memperhatikan kebersihan diri saat menstruasi dan terlebih lagi saat menarche, seperti tidak berkeramas, tidak teratur mengganti pembalut dan celana dalam, maka kejadian akan masalah dengan sistem reproduksi saat menarche seperti gatal-gatal, keputihan, infeksi saluran kemih akan terjadi. Sehingga kondisi ini memberikan gambaran bahwa perilaku personal hygiene saat menarche yang buruk akan beresiko menimbulkan masalah kesehatan reproduksi (Indriastuti, D.P. 2014).

Berdasarkan latar belakang diatas penting bagi peneliti untuk mengadakan penelitian tentang “gambaran

perilaku hygiene pada remaja putri kelas VII dan VIII saat menstruasi pertama (Menarche) Di SMP UNISMUH Kota Makassar”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Deskriptif, dimana penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang realitas pada obyek yang diteliti secara obyektif. Dimana penelitiannya adalah untuk mengetahui “Gambaran perilaku personal hygiene remaja putri yang mengalami menarche di SMP UNISMUH Makassar”. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2018. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMP Unismuh Makassar. Sampel diperoleh dengan menggunakan rumus slovin, dimana populasi 114 menjadi 48 responden. Analisis yang digunakan adalah uji Univariat

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan penggunaan pembalut remaja putri yang mengalami menarche di SMP Unismuh Kota Makassar.

Penggunaan Pembalut	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	18	37,5
Kurang Baik	30	62,5
Total	48	100

Berdasarkan table 1 di atas, dapat dilihat bahwa dari 48 responden, dengan demikian responden yang menarache dengan kategori baik berjumlah 18 (37,5%) siswi, sedangkan responden dengan kategori kurang baik berjumlah 30 (62,5%) siswi.

PEMBAHASAN

Pada saat menstruasi pertama (menarache), pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada alat reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih, dan gatal-gatal. Pilihlah pembalut yang daya serapnya tinggi, sehingga tetap merasa nyaman selama menggunakannya dan mengganti (Laksmiana, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, perilaku penggunaan pembalut remaja putri yang baik sebanyak 37,5 %. Penggunaan pembalut yang baik yaitu frekuensi mengganti pembalut kurang dari 6 jam, memilih pembalut yang menyerap cepat, serta cara membersihkan pembalut yang sudah terpakai. Sedangkan remaja putri dengan perilaku penggunaan pembalut yang saat menarache terdapat

persentase sebanyak 62,5 %. Dalam hal ini remaja putri menggunakan pembalut saat menarache hanya mengganti pembalut saat darah haid sudah penuh dan tembus celana dalam, tidak mencuci tangan terlebih dahulu sebelum mengganti pembalut, serta langsung membuang bekas pembalut yang terpakai tanpa membungkusnya menggunakan plastic atau kertas. Disini perilaku remaja putri yang penggunaan pembalut kurang baik lebih dominan dari pada remaja putri yang penggunaan pembalut yang baik.

Berdasarkan penelitian diatas, searah dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiyani, R. (2013) bahwa ketika darah sudah memenuhi pembalut bertujuan untuk menghindari kelembaban pada area vagina, dikarenakan jika area vagina lembab akan memudahkan mikroorganisme dan jamur tumbuh dan mengakibatkan area vagina menjadi gatal dan berbau. Selain itu, mengganti pembalut tidak boleh dilakukan lebih dari 6 jam, dikarenakan pembalut akan menyimpan bakteri jika tidak diganti dengan pembalut yang baru dalam waktu lama (aryani,I, 2010).

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh siti Aisyah (2010) menjelaskan bahwa dari seluruh responden

remaja putri menggunakan pembalut 2-3 pembalut per hari, tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta mengganti pembalut saat ada gumpalan darah. Hal ini akan menyebabkan kuman dalam darah dipembalut akan masuk menginfeksi daerah sekitar vagina (Lee et al, 2012).

Berdasarkan penelitian sebelumnya diatas, peneliti berasumsi bahwa ketika menarche pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada alat reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih, dan gatal-gatal. Maka dari itu pemilihan pembalut yang daya serapnya tinggi akan lebih baik digunakan. Sebagian besar remaja putri kurang memperhatikan penggunaan pembalut dengan benar, sehingga darah sudah memenuhi pembalut baru remaja putri akan mengganti pembalut, dimana pembalut harus diganti 3-4 kali dalam sehari atau tidak melebihi dari 6 jam. Karena bertujuan untuk menghindari kelembaban pada area vagina, dikarenakan jika area vagina lembab akan memudahkan mikroorganisme dan jamur tumbuh dan mengakibatkan area vagina menjadi gatal dan berbau. Hal ini menandakan bahwa

pembalut tidak boleh dipergunakan dalam waktu yang lama

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran perilaku personal hygiene remaja putri yang mengalami menarche disekolah SMP Unismuh Makassar maka dapat disimpulkan bahwa gambaran penggunaan pembalut remaja putri kelas VII dan VIII yang mengalami menarche di SMP Unismuh Makassar yang baik dengan persentase sebanyak 37,5 %

DAFTAR PUSTAKA

- Adjie,S. 2010. Kesehatan Reproduksi Remaja dalam Aspek Sosial. Jakarta:Salemba Medika
- Aisyaroh, N. 2013. Kesehatan Reproduksi Remaja. Jurnal Majalah Ilmiah Sultan Agung, Universitas Sultan Agung.
- Indriastuti D.P. 2014. Hubungan Antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Higienis Remaja Putri Pada Saat Menstruasi. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses dari website eprints Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Laksmiana, 2015. Konsep Personal Hygiene Saat Menstruasi. Jakarta. Salemba Medika.
- Lee, et al. Menstruation among adolescent girls in Malaysia: a cross-sectional school survey. Singapore Med J 2006;47(10) :

Lestari, N. 2016. Tips Praktis Mengetahui Masa Subur. Yogyakarta : Katahati,

Manuaba. 2017. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita, Edisi II. Bandung: Arca.

Prawirohardjo, S. 2014. Ilmu Kandungan. Jakarta : PT Bina Pustaka

Prawirohardjo. W. 2010. Panduan Praktis Kesehatan Reproduksi Wanita : Jakarta

Sarwono, S. W. 2015. Sosiologi Kesehatan Beberapa Konsep beserta Aplikasinya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

Pengetahuan tentang menarche pada siswi yang belum menarche di SMP Negeri 1 Ampel Kabupaten Boyolali. Program studi DIII Kebidanan.