

**PENTINGNYA PERSONAL HYGIENE REMAJA PUTRI DALAM UPAYA  
PENINGKATAN KESEHATAN REPRODUKSI DI PONDOK PESANTREN AL  
FALAH SIDOARJO**

**Esty Puji Rahayu**

Prodi D3 Kebidanan FKK UNUSA  
[esty@unusa.ac.id](mailto:esty@unusa.ac.id)

**Ratna Ariesta Dwi Andriani**

Prodi D3 Kebidanan, FKK UNUSA  
[ratnariesta@unusa.ac.id](mailto:ratnariesta@unusa.ac.id)

**Abstrak**

Di Indonesia yang merupakan daerah tropis menjadikan tubuh sering berkeringat yang paling sering muncul di bagian tubuh yang tertutup dan lipatan-lipatan sehingga akan menyebabkan bakteri mudah berkembang biak dan juga menimbulkan penyakit. Keputihan menjadi masalah yang sering muncul pada remaja. Unit Kesehatan Sekolah di Pondok pesantren ini memang ada namun tidak berjalan dengan baik Berdasarkan analisis situasi terdapat permasalahan yang ada di Pondok Pesantren Al-Falah Buduran Sidoarjo adalah masalah kurangnya pengetahuan tentang pentingnya *Personal Hygiene* remaja putri. Untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut maka dilakukan kegiatan penyuluhan. Tahap pelaksanaan dilakukan penyuluhan yang diawali dengan pretest dan diakhiri dengan post tes. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah ada peningkatan pengetahuan santriwati tentang personal hygiene yang meliputi bahaya keputihan (post test 92,1% santriwati menjadi tahu), hasil post test 94,7% santriwati tahu tentang cara membersihkan vagina secara umum, 94,7% santriwati tahu cara membersihkan vagina saat menstruasi setelah mengikuti penyuluhan

**Kata Kunci:** personal hygiene, keputihan, menstruasi

**Abstract**

In Indonesia, which is a tropical area makes the body often sweating most often appear in the closed body and folds so that it will cause bacteria easily multiply and also cause disease. Fluor albus is a problem that often appears in adolescents. The School Health Unit at Pondok Pesantren is indeed there but it is not going well. Based on the analysis of the situation there are problems that exist in Pondok Pesantren Al-Falah Buduran Sidoarjo is the problem of lack of knowledge about the importance of Personal Hygiene adolescent girls. To help solve the problem, the extension activity is Healthy education. The execution phase in health education by counseling beginning with pretest and ending with post test. The result of this community devotion is there is increasing of adolescence knowledge about personal hygiene covering the danger of fluor albus (post test 92,1% adolescence to know), result of post test 94,7% female adolescence know about how to clean vagina in general, 94,7% female adolescence know how to clean the vagina during menstruation after following health education

**Key word:** personal hygiene, fluor albus, menstruation



## PENDAHULUAN

Penduduk Indonesia usia remaja cukup banyak. Jumlah penduduk Indonesia pada kelompok umur 10-24 tahun (remaja) sekitar 27,6% atau kurang lebih 64 juta jiwa, dari total penduduk Indonesia berdasarkan Sensus Penduduk 2010. Jumlah yang banyak ini memerlukan perhatian khusus dalam pembinaannya dari semua pihak, terutama di bidang kesehatan reproduksinya. Karena remaja ini lah generasi penerus bangsa. Keputusan menjadi masalah yang sering muncul pada remaja. Seorang remaja putri dengan berbagai macam kesibukan seperti belajar, bermain dan segala aktivitasnya biasanya akan lebih sering menyepelekan hal yang sebenarnya sangat penting. Banyak kaum remaja yang hanya menjaga penampilan luarnya saja tanpa memperdulikan kesehatan organ intim bagian dalam. Akibatnya tidak sedikit dari kaum remaja yang justru menderita masalah keputihan. Berdasarkan hasil survei, hampir 40% dari kaum remaja putri kurang peduli dengan kesehatan organ intim mereka. Salah satu yang sering terjadi adalah kurangnya kesadaran kaum remaja untuk menjaga kebersihan organ intimnya. Pondok Pesantren Al Falah Buduran Sidoarjo merupakan pondok pesantren dengan jumlah remaja putri yang cukup banyak. Di pondok pesantren ini kegiatan dimulai dari pagi jam 04.00 WIB sampai

malam sekitar pukul 20.00 WIB. Banyaknya kegiatan para santriwati tidak menutup kemungkinan akan terjadi ketidakpedulian santriwati akan kebersihan dirinya terutama daerah genetalia.

Unit Kesehatan Sekolah di Pondok pesantren ini memang ada namun tidak berjalan dengan baik, sehingga apabila ada keluhan sakit dari santriwan maupun santriwati langsung datang ke ustad maupun ustadzahnya atau kadang mereka membeli obat sendiri sesuai dengan keluhanannya.

## GAMBARAN UMUM SASARAN

Pondok Pesantren Al Falah Buduran merupakan lembaga pendidikan berada di bawah naungan Yayasan Al Falah Panji. Yayasan ini berdiri pada akhir dekade 90-an beralamat di Jalan Makam Ulama No. 8 Siwalanpanji Buduran, Sidoarjo. Yayasan Al Falah Panji sendiri didalamnya meliputi pondok pesantren, madrasah diniyah, dan Sekolah Menengah Pertama.

Tingkat pendidikan masyarakat kelurahan sekitar 35% hanya berpendidikan SMP. Tingkat pendidikan yang rendah dapat menjadi penyebab pengetahuan mengenai, sehingga dapat yang nantinya dapat berdampak pada, maka dari itu, dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan kesehatan reproduksi diharapkan dapat.

## METODE

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kepada santriwan dan santriwati di Pondok Pesantren Al Falah Buduran Sidoarjo ini melalui 3 (tiga) tahap yaitu :

### a. Pra Kegiatan

1. Rapat strategi pelaksanaan
2. Survei lokasi
3. Persiapan sarana dan prasarana (Pembuatan spanduk kegiatan, Peminjaman proyektor, Persiapan tempat pelaksanaan kegiatan)

### b. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Responden kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah santriwati di Pondok Pesantren Al Falah Sidoarjo. Distribusi pelaksanaan sebagai berikut :

#### 1. Penyuluhan

Penyuluhan/ pemaparan materi mengenai pentingnya personal hygiene remaja putri bertujuan agar responden dapat memahami bahwa hal tersebut merupakan hal yang penting untuk meningkatkan derajat kesehatan reproduksi remaja. Penyuluhan/ pemaparan materi akan disampaikan oleh ketua dan anggota pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah dan Tanya jawab.

#### 2. Pre test dan post test

Pre test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan responden mengenai materi yang akan disampaikan, dalam hal ini adalah pengetahuan mengenai personal hygiene remaja putri. Kegiatan ini dilakukan sebelum pemaparan oleh pemateri.

Post test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan responden mengenai materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden dari sebelum mendengarkan paparan/ penyuluhan dengan pengetahuan responden setelah mendengarkan paparan/ penyuluhan yang disampaikan oleh pemateri selain itu untuk menilai peningkatan pengetahuan tentang personal hygiene

#### c. Pasca Kegiatan

Tahap pasca kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal santri tentang pentingnya personal hygiene remaja putri. Sedangkan evaluasi sesudah penyuluhan bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman santri tentang pentingnya personal hygiene remaja

putri. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah kuesioner. Indikator penilaian mencakup aspek berikut:

- Pengetahuan tentang keputihan
- Pengetahuan tentang kebersihan vagina secara umum
- Pengetahuan tentang kebersihan vagina ketika menstruasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Peserta Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan tentang pentingnya personal hygiene bagi remaja putri. Semua santriwati yang tinggal di asrama pondok pesantren Al-Falah Sidoarjo. Berikut ini merupakan gambaran umum para peserta “Pentingnya Personal Hygiene Remaja Putri dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi di Pondok Pesantren Al-Falah Buduran, Sidoarjo” yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan

Tabel 5.1 Distribusi Peserta berdasarkan

usia			
No	Usia	Jumlah	Persentase
1	11-13	3	7,9
2	13-15	15	39,5
3	>15	20	52,6
Total		38	100

Berdasarkan tabel 5.1 diatas, diperoleh informasi bahwa peserta sebagian besar berusia >15 tahun dengan jumlah 20

orang (52,6%) dan sebagian kecil berusia 11-13 tahun dengan jumlah 3 orang (7,9%)

2. Tingkat pengetahuan responden tentang masalah keputihan pada remaja Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta diberikan penyuluhan tentang keputihan yang sering dialami remaja putri.

Harapan pemberian penyuluhan ini adalah para santriwati dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai keputihan dan bahayanya bagi remaja putri. Penilaian pengetahuan dari para peserta dilakukan dengan metode *pre test* dan *post test*. Hasil dari *pre test* dan *post test* untuk penyuluhan tentang keputihan pada remaja putri di pondok pesantren Al-Falah adalah sebagai berikut

Tabel 5.2 Pre test dan Post Test

Pengetahuan tentang masalah keputihan pada remaja

Pre test				Post test			
Tahu		Tidak		Tahu		tidak	
N	%	N	%	N	%	N	%
11	28,9	27	71,1	35	92,1	3	7,9

Berdasarkan tabel 5.2 diatas dapat dinyatakan bahwa hasil pre test peserta yang mengetahui tentang keputihan dan bahayanya hanya sebanyak 11 orang (28,9%), sedangkan berdasarkan hasil post

test peserta yang mengetahui meningkat sebanyak 35 orang (92,1%). Dilihat dari hasil pre test sebagian besar ibu PKK tidak mengetahui tentang keputihan dan bayanya bagi reproduksi remaja, namun setelah dilakukannya penyuluhan pada hasil post test didapatkan hampir seluruh santriwati sudah mengerti tentang keputihan dan bahayanya bagi kesehatan reproduksi remaja. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat karena nilai post test lebih tinggi daripada nilai pre test.

3. Tingkat Pengetahuan Peserta tentang kebersihan vagina secara umum Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta juga diberikan penyuluhan mengenai kebersihan vagina. Harapan pemberian penyuluhan ini adalah para peserta atau santriwati dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kebersihan vagina. Penilaian pengetahuan dari para peserta dilakukan dengan metode pre test dan post test.

Hasil dari pre test dan post test untuk kebersihan vagina remaja putri adalah sebagai berikut:

Tabel 5.3 Pre test dan Post Test Pengetahuan tentang kebersihan vagina

Pre test				Post test			
Tahu		Tidak		Tahu		tidak	
N	%	N	%	N	%	N	%
14	36.8	24	63.2	36	94.7	2	5.3

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat dinyatakan bahwa hasil pre test peserta yang mengetahui tentang kebersihan vagina secara umum sebesar 14 orang (36,8%), sedangkan berdasarkan hasil post test peserta yang mengetahui tentang cara membersihkan vagina secara umum sebanyak 36 orang (94,7%)

Dilihat dari hasil pre test sebagian besar santriwati belum mengerti tentang pentingnya menjaga kebersihan vagina, namun setelah dilakukan penyuluhan hasil post test sebagian besar santriwati sudah mengerti tentang pentingnya menjaga kebersihan vagina. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat karena nilai post test lebih tinggi daripada nilai pre test.

4. Tingkat pengetahuan Peserta tentang kebersihan vagina ketika menstruasi Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta juga diberikan penyuluhan mengenai cara menjaga kebersihan vagina ketika menstruasi Harapan pemberian penyuluhan ini adalah para peserta atau santriwati dapat meningkatkan pemahaman tentang cara mebersihkan vagina ketika menstruasi. Penilaian pengetahuan dari para peserta dilakukan dengan metode pre test dan post test. Hasil dari pre test dan post test untuk kebersihan vagina remaja putri adalah sebagai berikut:

Tabel 5.4 Pre test dan Post Test  
Pengetahuan tentang kebersihan vagina  
saat menstruasi

Pre test				Post test			
Tahu		Tidak		Tahu		tidak	
N	%	N	%	N	%	N	%
9	23,7	29	76,3	36	94,7	2	5,3

Berdasarkan tabel 5.4 diatas dapat dinyatakan bahwa hasil pre test peserta yang mengetahui tentang cara menjaga kebersihan vagina ketika menstruasi sebesar 9 orang (23,7%), sedangkan berdasarkan hasil post test peserta yang mengetahui tentang gizi seimbang bagi balita sebanyak 36 orang (94,7%). Dilihat dari hasil pre test sebagian besar santriwati belum mengerti tentang cara menjaga kebersihan vagina ketika menstruasi, namun setelah dilakukan penyuluhan hasil post test sebagian besar santriwati sudah mengerti tentang pentingnya menjaga kebersihan vagina saat menstruasi.

Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat karena nilai post test lebih tinggi daripada nilai pre test.

#### SIMPULAN

1. Santriwati pondok Pesantren Al-Falah Buduran, Sidoarjo sebagian besar berusia >15 tahun.
2. Pengetahuan santriwati berdasarkan hasil pre test sebagian besar santriwati tidak mengetahui tentang keputihan dan

bahaya nya, sedangkan berdasarkan hasil post test hampir seluruh santriwati sudah mengerti tentang keputihan dan bahayanya

3. Pengetahuan santriwati berdasarkan hasil pre test sebagian besar santriwati tidak mengetahui tentang cara menjaga kebersihan vagina, sedangkan berdasarkan hasil post test sebagian besar santriwati sudah mengetahui tentang cara menjaga kebersihan vagina
4. Pengetahuan santriwati berdasarkan hasil pre test hampir semua santriwati tidak mengetahui tentang cara menjaga kebersihan vagina saat menstruasi, sedangkan berdasarkan hasil post test hampir semua santriwati sudah mengetahui tentang cara menjaga kebersihan vagina saat menstruasi

#### REFERENSI

- Andira, D., 2010. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : A Plus Books.
- Ariyani, I., 2009. *Aspek Biopsikosial Hygiene Menstruasi pada Remaja di Pesantren As-Syafi'iyah Bekasi*. Skripsi FKM-UI
- Elisa, M., 2013. *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebersihan Organ Reproduksi Saat Menstruasi*. Medan: Tesis FKM USU