

Edukasi Perilaku Personal Hygiene Remaja : Upaya Mencegah *Fluor Albus* di Pondok Pesantren Sabilil Muttaqien

Cintika Yorinda Sebtalesty^{1*}, Lucia Ani Kristanti¹

STIKES Bhakti Husada Mulia

Jalan Taman Praja No.25, Taman, Kota Madiun, Jawa Timur, Indonesia

Email: cintikayorindas@gmail.com

ABSTRAK

Periode pubertas atau masa remaja merupakan periode pematangan organ reproduksi yang berlangsung antara umur 10-19 tahun. Pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi. Salah satu hal utama yang harus diperhatikan adalah kebersihan (*personal hygiene*). Salah satu masalah yang dapat timbul karena kurangnya *personal hygiene* adalah terjadinya keputihan (*fluor albus*). Jika diabaikan, dapat memicu gejala awal kanker serviks yang angka kejadiannya sekitar 15.000 kasus baru di Indonesia dapat berakhir kematian. Delapan dari sepuluh remaja putri di Pondok Pesantren Sabilil Muttaqien Kecamatan Takeran Kabupaten Magetan mengalami keputihan. Keputihan yang dialami beberapa diantaranya adalah ada noda kuning di celana dalam dan kadang terasa gatal, sedangkan 2 remaja yang tidak paham tentang *personal hygiene* juga mengalami keputihan, ada yang fisiologis ada juga yang patologis serta kurang mengetahui tentang *personal hygiene*. Untuk itu perlu diadakan edukasi kesehatan tentang *personal hygiene* untuk mencegah terjadinya kejadian *fluor albus* dengan metode ceramah dan tanya jawab. Hasil dari kegiatan ini yaitu para siswa mengetahui tentang *personal hygiene*, sehingga perilaku akan berubah.

Kata Kunci: *Personal Hygiene*, Remaja Putri, Kesehatan Reproduksi, *Fluor Albus*

ABSTRACT

The period of puberty or adolescence is a period of maturation of the reproductive organs that lasts between the ages of 10-19 years. In young women, it is marked by the occurrence of menstruation. One of the main things that must be considered is personal hygiene. One of the problems that can arise due to lack of personal hygiene is the occurrence of vaginal discharge (*fluor albus*). If ignored, it can trigger early symptoms of cervical cancer, the incidence of which is around 15,000 new cases in Indonesia, which can end in death. Eight out of ten young women at the Sabilil Muttaqien Islamic Boarding School, Takeran District, Magetan Regency experience vaginal discharge. Some of them experienced vaginal discharge with yellow stains on their underwear and sometimes felt itchy, while 2 teenagers who did not understand personal hygiene also experienced vaginal discharge, some were physiological, some were pathological and did not know about personal hygiene. For this reason, it is necessary to hold health education about personal hygiene to prevent the occurrence of *fluor albus* by using lecture and question and answer methods. The result of this activity is that students know about personal hygiene, so that behavior will change.

Keyword : *Personal Hygiene*, Teenage Girl, Reproduction Health, *Fluor Albus*

DOI: <https://doi.org/10.55983/empjcs.v1i4.181>



Published by Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat | This is an open access article distributed under the CC BY SA license <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

PENDAHULUAN

Masa pubertas adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia dan berkisar antara umur 10-19 tahun sering disebut masa remaja biasanya. Pada masa remaja umumnya terjadi perubahan fisik, termasuk di dalamnya adalah pertumbuhan organ-organ reproduksi untuk mencapai kematangan yang di tunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi (Prayitno, 2014)(Kumalasari & Andhyantoro, 2013). Masa remaja bisa ditandai dengan terjadinya menstruasi, dan salah satu hal utama yang harus diperhatikan pada saat menstruasi adalah kebersihan (Personal hygiene). Beberapa penyakit-penyakit infeksi organ reproduksi wanita contohnya adalah trikomonosis, vaginosis bacterial, kandidiasis, vulvovaginitis, gonore, klamidia, sifilis, ulkus mole/ chancroid. Penyakit infeksi pada organ reproduksi salah satu penyebabnya adalah kurangnya menjaga kebersihan diri (Personal hygiene). Salah satu gejala dan tanda-tanda penyakit infeksi organ reproduksi wanita adalah terjadinya keputihan. Keputihan merupakan salah satu masalah yang sejak lama menjadi persoalan bagi kaum wanita. Keputihan (Flour albus) adalah cairan berlebih yang keluar dari vagina (Wardani, 2017). Kebersihan organ genitalia dan suasana pH vagina adalah salah satu faktor yang sangat memengaruhi terjadinya keputihan (Prayitno, 2014). Masyarakat sering mengabaikan menjaga kesehatan terutama kesehatan organ genitalianya, hal ini menjadi salah satu faktor utama penyebab keputihan (Tresnawati & Rahmatullah, 2014). Padahal keputihan dapat mengakibatkan rasa kurang nyaman dan gatal pada remaja keputihan juga merupakan salah satu gejala awal dari kanker leher rahim yaitu setiap tahunnya ada sekitar 15 ribu kasus baru kanker serviks di Indonesia yang dapat berakhir dengan kematian (Pangribowo, 2019). Untuk keputihan normal tidak perlu dilakukan terapi khusus yang terpenting melakukan kebersihan diri (personal hygiene) dengan benar dan teratur (Munisah, 2018).

Jumlah wanita yang mengalami keputihan cukup menyeluruh di dunia yaitu dengan persentase 75%, sedangkan wanita Eropa yang mengalami keputihan sebesar 25%. Sedangkan wanita Eropa yang mengalami keputihan sebesar 25% prevalensi tahun 2009, 25%-50% mengalami kandidiasis, 20%-40% mengalami bacterial vaginosis dan selebihnya 5%-15% menderita trichomoniasis (Susilowati, 2015). Menurut Holistik (2011) dalam (Tresnawati & Rahmatullah, 2014) penelitian tentang kesehatan reproduksi menunjukkan angka persentase sekitar 75% perempuan di Dunia pasti mengalami keputihan paling tidak sekali seumur hidupnya, dan sebanyak 45% akan mengalami 2 kali atau lebih. Di Indonesia sendiri sebanyak 75% wanita pernah mengalami keputihan setidaknya satu kali dalam hidupnya dan 45% diantaranya bisa mengalami keputihan sebanyak dua kali atau lebih (BKKBN, 2011). Padahal keputihan (*Fluor Albus*) yang sering diabaikan akan mengakibatkan kemandulan 15% pada usia 30-34 tahun, akan bertambah 30% pada usia 35-39 tahun, dan meningkat 64% pada usia 40-44 tahun. Kanker leher rahim menjadi salah satu penyakit yang ditandai dengan adanya gangguan keputihan, sedangkan setiap tahunnya terdapat kurang lebih 15 ribu kasus baru kanker serviks di Indonesia yang bisa berakhir dengan kematian (Pangribowo, 2019).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Sabilil Muttaqien Kecamatan Takeran Kabupaten Magetan didapatkan 8 dari 10 remaja putri paham tentang personal hygiene dan mengalami keputihan. Keputihan yang dialami beberapa diantaranya adalah ada noda kuning di celana dalam dan kadang terasa gatal, sedangkan 2 remaja yang tidak paham tentang apa itu personal hygiene juga mengalami keputihan ada yang fisiologis ada juga yang patologis. kurang mengetahui tentang personal hygiene.

Kebersihan diri (*Personal hygiene*) yang dilakukan remaja putri diantaranya mengganti pembalut dan celana dalam satu kali dalam sehari.

Remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, dimana dalam masa tersebut terjadi perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Peralihan perkembangan anak menjadi dewasa ditandai dengan perubahan hormonal, fisik, psikologis, maupun sosial yang berlangsung secara sekuensial (Syukri, 2017). Pada masa remaja umumnya terjadi perubahan fisik yang cepat disertai perubahan lainnya, yaitu pertumbuhan organ-organ reproduksi untuk mencapai kematangan yang di tunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi (Kumalasari & Andhyantoro, 2013). Sehingga umumnya pada remaja putri sudah mulai menstruasi, dan salah satu hal utama yang harus diperhatikan adalah kebersihan pada saat menstruasi (*Personal hygiene*). Hal ini dikarenakan pembuluh darah pada rahim sangat mudah terinfeksi ketika menstruasi karena kuman mudah masuk dan menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi salah satunya adalah keputihan (Kusmiran, 2013). Keputihan bisa ditandai dengan keketihan dan hanya muncul pada waktu kondisi tubuh sangat lelah dan akan kembali normal ketika tubuh sudah mulai normal (Wahyuni, 2015). Ada beberapa faktor yang menyebabkan keputihan antara lain perilaku tidak bersih seperti air untuk membasuh vagina yang kurang bersih, celana dalam yang terbuat dari bahan yang tidak menyerap keringat, penggunaan pembalut yang terlalu lama dan jarang diganti (Syukri, 2017). Menurut Sutarno (2003) dalam (Munisah, 2018) jika keputihan diabaikan bisa berakibat fatal dan bisa jadi keputihan merupakan gejala awal dari kanker leher rahim (kanker serviks) yang bisa berujung pada kematian kalau tidak dikonsultasikan pada petugas kesehatan sejak dini. Menurut Mansjoer (2001) dalam (Prayitno, 2014) keputihan (*Fluor albus*) sendiri dapat timbul karena radang yang disebabkan oleh trikomoniasis, kandidiasis, gonore, vaginitis senilis, endoservitis akut atau kronis, vaginitis hemofilus vaginalis, oleh iritasi zat kimia atau iritasi vagina akibat penggunaan jelly vagina, adanya benda asing seperti tampon, pesarium atau IUD dan tumor yang dapat berupa tumor jinak, seperti polip, mioma uteri, kista atau dapat berupa tumor ganas atau kanker serviks. Sebagian besar masyarakat Indonesia yang masih memegang tradisi menganggap tabu tentang hal-hal yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi (Pangribowo, 2019). Kurangnya perhatian pada masalah kesehatan di pondok pesantren masih memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak yang terkait terutama dalam akses pelayanan kesehatan, perilaku sehat maupun kesehatan lingkungan sehingga mereka menganggap keputihan hal yang umum dan tidak biasa (Prateek S, dkk, 2011). Padahal keputihan adalah salah satu gejala dari kanker serviks, sedangkan setiap tahunnya terdapat kurang lebih 15 ribu kasus baru kanker serviks di Indonesia yang bisa berakhir dengan kematian (Pangribowo, 2019).

Berdasarkan penelitian diatas sebaiknya pencegahan terhadap keputihan dilakukan sedini mungkin untuk menurunkan kemungkinan adanya penyebab lain seperti kanker leher rahim yang juga memberikan gejala keputihan berupa secret, berwarna merah muda, coklat mengandung darah atau hitam serta berbau busuk hal ini berguna untuk menghindari komplikasi yang serius dari keputihan. Pencegahan dan penatalaksanaan dari keputihan tergantung dari infeksi seperti jamur, atau parasite. Untuk mengatasi keluhan dan menghentikan proses infeksi sesuai dengan penyebabnya biasanya seperti biasanya diberikan metronidazol untuk anti infeksi bakteri dan parasit. Obat-obatan tersebut bisa berupa kapsul atau tablet, krim yang dioleskan dan obat vulva yang cara menggunakannya dimasukkan langsung ke vagina. Pencegahan keputihan bisa juga

dilakukan dengan cara : menjaga pola hidup sehat, diet seimbang, olahraga teratur istirahat yang cukup, tidak merokok, tidak minum alkohol, hindari stress yang berlebihan dan selalu menjaga kebersihan organ genitalia yaitu salah satunya dengan mengganti pembalut dan pantyliner jika sudah waktunya, basuh vagina setiap setelah buang air dan jangan menggunakan pelengkapan mandi secara bergantian serta membersihkan kloset duduk sebelum menggunakannya (Sibagariang, 2010). Untuk keputihan normal tidak perlu dilakukan terapi khusus, yang terpenting bagaimana memperhatikan kebersihan perorangan (Personal hygiene) dan kebersihan organ intim secara benar dan teratur. Umumnya, cukup dengan sabun khusus vagina dan air bersih serta menjaga agar pakaian dalam tetap kering dan bersih (Suparyanto, 2010).

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi Kesehatan tentang Pentingnya Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja dalam Upaya Mencegah Terjadinya Kejadian Fluor Albus di Pondok Pesantren Sabilil Muttaqien, Kec. Takeran, Kab. Magetan”.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di selenggarakan di Pondok Pesantren Sabilil Muttaqien, Kec. Takeran, Kab. Magetan pada bulan Mei 2022. Subyek kegiatan ini yaitu para remaja putri kelas X sampai dengan XII. Metode yang digunakan dalam kegiatan edukasi ini menggunakan teknik pendidikan kesehatan melalui ceramah tanya jawab melalui tatap muka atau luar jaringan (luring) tentang *personal hygiene* khususnya dalam mentruasi dan cara pencegahan *fluor albus* dengan menggunakan media *Microsoft Office Power Point* dibantu dengan LCD agar terlihat jelas dan didukung dengan *sound system*. Peserta kegiatan ini sebanyak 39 siswi, diberi pengetahuan dan informasi mengenai :

1. Pengertian *Personal Hygiene*
2. Tujuan *Personal Hygiene*
3. Faktor yang Mempengaruhi *Personal Hygiene*
4. Jenis-jenis *Personal Hygiene*
5. Pengertian *Fluor Albus*
6. Jenis *Fluor Albus*
7. Faktor Penyebab *Fluor Albus*
8. Cara mengatasi *Fluor Albus*
9. Penatalaksanaan *Fluor Albus*

Sebelum dilakukan kegiatan edukasi, pelaksana melakukan apersepsi terlebih dahulu melalui pertanyaan lisan mengenai *personal hygiene* dan *fluor albus*. Edukasi kesehatan ini menggunakan dua metode yaitu metode ceramah yang bertujuan untuk menjelaskan dan menguraikan materi yang sudah disusun, yang kedua metode tanya jawab untuk menggali sedalam mana penerimaan peserta mengenai *personal hygiene* dan *fluor albus*.

Pelaksana edukasi kesehatan memberikan uraian secara langsung mengenai *personal hygiene* dan *fluor albus* dan didukung dengan media video untuk menguraikan secara jelas mengenai penatalaksanaan *personal hygiene* dan *fluor albus*. Sasaran yang menjadi tujuannya yaitu siswi setingkat SMA mulai kelas X-XII.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran dalam kegiatan Edukasi Kesehatan tentang Pentingnya Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja dalam Upaya Mencegah Terjadinya Kejadian Fluor Albus di

Pondok Pesantren Sabilil Muttaqien, Kec. Takeran, Kab. Magetan adalah memberikan informasi dan pengetahuan mengenai personal hygiene dan fluor labus agar para remaja putri mampu melakukan perubahan perilaku bersih khususnya pada alat genitalianya dan memberdayakan diri sendiri dalam meningkatkan derajat kesehatannya sendiri. Kegiatan edukasi kesehatan ini dilakukan pada bulan Mei 2022 disaat pandemi sudah mulai berkurang, pelaksanaannya dengan tatap muka dengan diawali adanya apersepsi dengan pemberian pertanyaan secara lisan yaitu :

1. Apakah pengertian *Personal Hygiene*?
2. Apa Tujuan *Personal Hygiene*?
3. Faktor apa saja yang Mempengaruhi *Personal Hygiene*?
4. Apa saja Jenis-jenis *Personal Hygiene*?
5. Apakah Pengertian *Fluor Albus*?
6. Apa saja Jenis *Fluor Albus*?
7. Apa saja Faktor Penyebab *Fluor Albus*?
8. Bagaimana Cara mengatasi *Fluor Albus*?
9. Bagaimana Penatalaksanaan *Fluor Albus*?

Kemudian setelah diberikan penjelasan, peserta diminta kembali untuk menjawab pertanyaan yang sama melalui tulisan. Setelah itu akan dinilai oleh pelaksana kegiatan. Saat dibuka pertanyaan, beberapa siswi banyak yang bertanya terutamanya mengenai penatalaksanaan *fluor albus* dan cara membedakan *fluor albus* patologi dan fisiologi.

Pembahasan

Hasil tes lisan dan tes tulis memberikan hasil yang berbeda. Saat diberi pertanyaan melalui lisan, dari 10 orang yang menjawab secara lisan, hanya 3 orang yang menguraikan jawaban yang benar. Sedangkan 29 peserta lainnya belum mengetahui dan tidak bisa menjawab. Sedangkan hasil dari tes tulis menunjukkan 80% menjawab benar. Hasil kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Sari, 2016) bahwa salah satu alternatif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri adalah melalui pendidikan kesehatan, dimana dalam pendidikan kesehatan tersebut diuraikan materi mengenai bagaimana cara menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi kita agar terhindar dari penyakit atau gejalanya salah satunya adalah keputihan. Karena selalu menjaga kebersihan diri merupakan salah satu faktor utama untuk menciptakan kesehatan menurut uraian dari Mardalena, Sanusi, & Asfriyati pada tahun 2015. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari (Karyati, Suriadi, & Febriyanti, 2014) yaitu agar tubuh selalu dalam keadaan bersih maka harus memperhatikan dan menjaga kebersihan individu atau *personal hygiene*.



•

Gambar 1. Kolaborasi dengan mahasiswa memberikan edukasi kesehatan tentang *personal hygiene* dan *fluor albus* dan

SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai *personal hygiene* dan *fluor albus* bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan khususnya remaja putri melalui perubahan perilaku dalam *personal hygiene* untuk mencegah terjadinya *fluor albus* dengan memberikan pengetahuan dan informasi mengenai *personal hygiene*. Dalam upaya mengubah perilaku, tidak hanya dapat dilakukan satu kali kegiatan saja, namun sebaiknya dilakukan beberapa kegiatan agar tercipta proses perubahan dari pengetahuan menjadi sikap kemudian dengan beberapa kali pengulangan akan menjadi sebuah perilaku yang baru. Jadi, sebaiknya dilakukan edukasi dengan cara simulasi atau demonstrasi serta dilakukan evaluasi dalam kurun waktu 2 minggu dan 4 minggu dengan metode observasi menggunakan *checlist*.

REFERENSI

- BKKBN. (2011). *Kamus Istilah Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional*. Jakarta: Direktorat Teknologi Informasi dan Dokumentasi.
- Karyati, A., Suriadi, & Febriyanti, T. R. (2014). *Korelasi Antara Perilaku Vulva Hygiene Dengan Kejadian Keputihan Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak*. Pontianak: Universitas Tanjungpura.
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2013). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusmiran. (2013). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mardalena, R. M., Sanusi, S., & Asfriyati. (2015). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Tindakan Kebersihan Organ Genitalia Eksterna sebagai Upaya Pencegahan Keputihan Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Munisah. (2018). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Keputihan dengan Kejadian Keputihan di Akbid Delima Persada Gresik. *Jurnal Kebidanan*, 80-98.
- Pangribowo, S. (2019). *Beban Kanker di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Pusat Data dan Informasi.
- Prayitno, S. (2014). *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Saufa.
- Sari, P. M. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Remaja dengan Kejadian Fluor Albus Remaja Putri SMK X Kediri. *Jurnal Wiyata*, 1-4.
- Susilowati. (2015). Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Remaja Tentang Kebersihan Organ Genitalia Luar dengan Kejadian Keputihan di SMA 14 Bandar Lampung. *Jurnal Kebidanan*, 88-96.

- Syukri, S. (2017). *Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Santri Mengenai Kebersihan Pribadi dan Tempat Tinggal Pada Pesantren X di Kabupaten Bogor*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Tresnawati, W., & Rahmatullah, F. (2014). Hubungan personal hygiene dengan Terjadinya Keputihan pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Suara Forinkes*, 90-115.
- Wahyuni, S. (2015). Hubungan Personal Hygiene dengan Terjadinya Keputihan pada SMP Pius Kutoarjo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan Edisi 16*, 60-78.
- Wardani, K. W. (2017). *Hubungan Pengetahuan Kebersihan Genetalia Eksterna dengan Kejadian Fluor albus atau Keputihan pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Kare Kabupaten Madiun*. Madiun: STIKES Bhakti Husada Mulia.