



## Optimalisasi Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Qodiri Jember

Erisa Yuniardiningsih<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STIKES BHAKTI AL-QODIRI

Program Studi D3 Kebidanan

\*e-mail: [erisayuniardiningsih55896@gmail.com](mailto:erisayuniardiningsih55896@gmail.com)

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

### Abstrak

*Optimalisasi pendidikan kesehatan personal hygiene merupakan salah satu program yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Qodiri Jember, dengan melakukan kegiatan edukasi berupa pendidikan kesehatan kepada remaja yang ada di pondok pesantren tersebut pada hari minggu. Edukasi yang dilakukan secara optimal dapat meningkatkan pengetahuan remaja selama masa reproduksi. Harapannya setelah dilakukan pendidikan kesehatan remaja mampu melakukan personal hygiene dengan benar sehingga mampu meningkatkan kesehatan reproduksi dan derajat kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode dengan tiga tahap, yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan program serta evaluasi. Output dari program ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang personal hygiene yang benar, sehingga mampu meningkatkan kesehatan reproduksi.*

**Kata kunci:** pendidikan kesehatan, personal hygiene, remaja

### Abstract

*Optimizing personal hygiene health education is one of the programs carried out at the Pondok Pesantren Al-Qodiri Jember, by carrying out educational activities in the form of health education for teenagers in the Pondok Pesantren on Sundays. Education that is carried out optimally can increase adolescent knowledge about personal hygiene during the reproductive period. The hope is that after health education, adolescents are able to carry out personal hygiene properly so that they can improve reproductive health and health status. The method used in this community service activity has three stages, namely the preparation stage, program implementation and evaluation. The output of this program is expected to increase adolescent knowledge about correct personal hygiene, so as to improve reproductive health.*

**Keywords:** health education, personal hygiene, adolescents

## 1. PENDAHULUAN

Periode peralihan dari masa anak menuju masa dewasa disebut masa remaja. Periode pematangan organ reproduksi di mulai dari masa remaja yang biasa disebut pubertas, masa pubertas tersebut ditandai dengan terjadinya menstruasi (menarch). Saat mengalami menstruasi merupakan hal penting untuk melakukan personal hygiene sebagai penentu kesehatan organ reproduksi pada remaja putri, khususnya untuk menghindari terjadinya infeksi pada alat kelamin. Oleh sebab itu, pada saat mengalami menstruasi remaja perlu menjaga personal hygiene dengan baik, terutama bagian vagina yang apabila tidak dijaga dapat menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang menyebabkan gangguan fungsi organ reproduksi (1).

Berdasarkan data WHO menunjukkan perempuan tidak sedikit yang kurang memperhatikan kebersihan terutama bagian organ genetalia. Infeksi pada vagina setiap tahunnya menyerang wanita secara global sebanyak 10-15% per 100 juta perempuan, contohnya remaja yang terkena infeksi bakteri candida berdampak keputihan sebanyak 15%. Hal tersebut disebabkan karena pengetahuan remaja yang kurang terkait organ reproduksi (2). Personal hygiene berhubungan dengan kesehatan reproduksi yang harus dilakukan remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dampak dari tidak menjaga kebersihan personal

hygiene memiliki dampak terhadap kesehatan reproduksi. Hasil survey di Pondok Pesantren Al-Qodiri menunjukkan 7 dari 10 remaja belum mengetahui teknik personal hygiene yang benar. Hal ini menunjukkan perlu adanya strategi untuk meningkatkan pengetahuan terkait personal hygiene dengan melakukan pendidikan kesehatan seperti penyuluhan

Penyuluhan merupakan salah satu teknik untuk meningkatkan pengetahuan, harapannya setelah dilakukan penyuluhan individu tersebut dapat merubah sikap dan perilaku yang mengarah positif. Indikator dari perilaku sehat meliputi pengetahuan, sikap dan perilaku. Apabila indikator perilaku sehat tercapai, maka derajat kesehatan akan meningkat. Berdasarkan uraian diatas, pendidikan kesehatan sangat diperlukan bagi remaja guna meningkatkan pengetahuan, meningkatkan derajat kesehatan dan kesehatan reproduksi pada masa remaja (3).

Indikator dari kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah diharapkan remaja dapat meningkatkan pengetahuan mengenai bagaimana personal hygiene yang benar sehingga dapat meningkatkan kesehatan reproduksi sejak dini sehingga terhindar dari masalah kesehatan reproduksi nantinya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu kegiatan berupa penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang personal hygiene dimasa resproduksi seperti saat ini.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan Pondok Pesantren Al-Qodiri Jember dengan tema Optimalisasi Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Qodiri Jember yang berjumlah 50 orang. Dalam melaksanakan program dilakukan 3 tahap, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan observasi yang menjadi tempat sasaran pengabdian. Observasi dilakukan dengan mengamati remaja di pondok pesantren Al-Qodiri serta mencari permasalahan yang dihadapi remaja yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi.

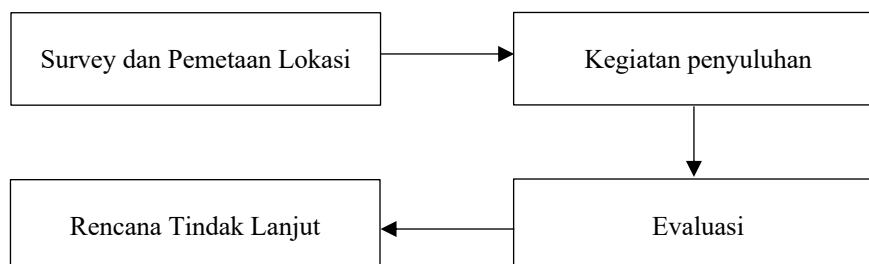
b. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan terdiri dari 4 tahap, yaitu: a) Persiapan alat dan bahan, b) Pembuatan banner dan pamphlet, c) Kegiatan penyuluhan, d) Evaluasi kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2022.

c. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hal tersebut dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene yang baik dan benar selama masa reproduksi.

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pelaksanaan Program

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan masa yang cukup mulai dikenalkan dengan istilah personal hygiene, edukasi seperti pendidikan kesehatan dilakukan bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kesehatan reproduksi pada remaja. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2022. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan sebagai bentuk pengabdian masyarakat terutama yang ditujukan kepada remaja guna meningkatkan pengetahuan serta mengenalkan pentingnya menjaga personal hygiene sejak dini. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tetap menerapkan protocol kesehatan seperti menggunakan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan atau menggunakan *handsanitizer* setelah melakukan kegiatan.

Hal pertama yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah melakukan survey dan pemetaan lokasi. Survey lokasi ini digunakan untuk memilih tempat yang akan digunakan sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Tahap kedua adalah mempersiapkan alat dan bahan. Pamphlet adalah media penyuluhan yang digunakan. Sebelum pamphlet disebar, peserta penyuluhan diberikan pre test terkait materi yang akan diberikan, guna mengukur tingkat pengetahuannya. Pamphlet disebar kemudian dilakukan evaluasi dengan memberikan post test. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi dan Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Qodiri Jember

Berikut ini adalah evaluasi pengetahuan personal hygiene pada remaja putri:

Tabel 1. Kebutuhan Nutrisi pada Remaja:

Pengetahuan	Hasil
Pre	Kurang
Post	Baik

Kesimpulan dari hasil kegiatan menunjukkan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang optimalisasi pendidikan kesehatan tentang personal hygiene pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Qodiri dapat meningkatkan pengetahuan tentang personal hygiene

yang benar pada masa remaja. Edukasi merupakan salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai personal hygiene. Edukasi perlu dilakukan secara berkala terutama dalam beberapa kasus yang saat ini masih asing dan pengetahuan remaja akan hal tersebut masih sangat kecil sehingga dengan adanya penyuluhan yang baik maka derajat kesehatan akan meningkat.

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di pondok pesantren Al-Qodiri. Tujuan dari kegiatan tersebut untuk meningkatkan pengetahuan remaja di pondok pesantren dalam meningkatkan pengetahuan mengenai personal hygiene pada remaja. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan dan pemberian leaflet kepada remaja tentang personal hygiene. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dan di evaluasi, terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang personal hygiene masa reproduksi seperti saat ini.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)**

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Ismiati. (2015). Problematika dan coping stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan*. 21. 32.
- [2] Adi Kusuma, W., & Warmika, K. (2016). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Intensi Berwirausaha Pada Mahasiswa S1 Feb Unud. *None*, 5(1), 243706.
- [3] H Kara, O. A. M. A. (2014). No Title No Title No Title. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.
- [4] Broto, H. D. F. C. (2016). Stres pada mahasiswa penulis skripsi (Studi kasus pada salah satu mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma). Tesis sarjana, Program Sarjana Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.