

Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri dengan Metode Peer Group

Umi Narsih¹, Homsiatu Rohmatin², Agustina Widayati³

Keywords :

Pendidikan kesehatan;
Personal hygiene;
Menstruasi;
Remaja putri
Peer group.

Correspondensi Author

STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan^{1,2,3}
Jl. Raya Genggong Area Pendidikan
"Haf-Sha" Pesantren Zainul Hasan
Genggong Pajajaran Probolinggo, Jawa Timur
Email: oemi_nrs@yahoo.co.id

History Article

Received: 23-Juni-2020;
Reviewed: 15-Juli-2020;
Accepted: 03-Agustus-2020;
Avalaible Online: 13-August-2020;
Published: 15-Agustus-2020;

Abstrak. Tujuan dilaksanakan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi kepada remaja putri di MTs Darul Ulum Kraksaan-Probolinggo sehingga remaja putri mampu menerapkan personal hygiene dengan benar ketika menstruasi. Metode yang digunakan adalah peer group (teman sebaya), bekerja sama dengan Kepala MTs Darul Ulum Kraksaan. Indikator keberhasilan pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja putri mampu menerapkan personal hygiene dengan benar saat menstruasi sehingga terhindar dari masalah kesehatan reproduksi. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menginformasikan bahwa dengan metode peer group terjadi pembelajaran yang menyenangkan, tidak membosankan, dalam suasana informal sehingga tingkat pemahaman remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi meningkat menjadi 95% dan remaja putri sudah mampu menerapkan personal hygiene dengan benar saat menstruasi.

Abstract. The purpose of this community service is to provide health education about personal hygiene during menstruation to adolescent girls at MTs Darul Ulum Kraksaan-Probolinggo so that adolescent girls are able to apply personal hygiene properly during menstruation. The method used is a peer group (peer), in collaboration with the Head of MTs Darul Ulum Kraksaan. The indicator of the success of community service is that adolescent girls are able to apply personal hygiene properly during menstruation to avoid reproductive health problems. The results of community service activities inform that with the peer group method learning is fun, not boring, and casual atmosphere so that the level of understanding of adolescent girls about personal hygiene during menstruation increases to 95% and adolescent girls are able to apply personal hygiene properly during menstruation.

 This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020-2030 Indonesia diramalkan akan mendapat bonus demografi

yaitu keadaan ketika kuantitas penduduk dengan usia produktif sangat besar dan di sisi lain usia muda atau anak-anak semakin kecil serta usia lanjut tidak terlalu besar

perbandingannya. Pada tahun tersebut, yang menjadi kelompok usia produktif adalah kelompok penduduk remaja saat ini. Sehingga remaja sekarang menjadi penentu agar dapat menikmati bonus demografi, dengan catatan remaja saat ini merupakan sumber daya manusia yang berkualitas (Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI, 2017).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang diwarnai oleh perubahan pertumbuhan, munculnya berbagai kesempatan dan juga sering menghadapi risiko kesehatan reproduksi. Salah satu isu kritis yang menjadi penentu status kesehatan remaja yang dapat mempengaruhi kehidupan masa tua adalah *personal hygiene* saat menstruasi (Bujawati & Raodhah, 2017).

Personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri merupakan perilaku remaja putri dalam menjaga kesehatan dan kebersihan pada saat mengalami menstruasi (Pemiliana, 2019), seperti: membasuh alat kelamin dari arah depan ke belakang, membersihkan alat kelamin dengan air bersih, sering mengganti celana dalam minimal dua kali sehari (Pythagoras, 2018), menggunakan bahan celana dalam yang baik dan menyerap keringat serta pemakaian dan penggantian pembalut yang tepat (Haryono, 2016; Maharani & Andryani, 2018). Kesalahan dan kemalasan dalam menjaga higienitas ini akan berdampak pada terjadinya infeksi alat reproduksi. Tujuan dari perilaku ini adalah mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta meningkatkan derajat kesejahteraan.

Salah satu sekolah menengah yang sebagian besar siswinya menginjak remaja adalah MTs Darul Ulum. Sekolah yang berlokasi di Kraksaan ini mempunyai 55 siswi kelas VII, VIII dan IX. Berdasarkan hasil observasi kepada para siswi yang menginjak remaja dengan usia 13-15 tahun, sebagian besar (70%) siswi belum memahami tentang *personal hygiene* yang benar saat menstruasi seperti: cara mengganti pembalut yang benar, cara membasuh organ genitalia dan ternyata sampai saat ini siswi di MTs. Darul Ulum Kraksaan, belum tersentuh pembinaan tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Bahkan ada beberapa siswi (40%) yang mengatakan merasa gatal dan muncul bau tidak sedap di daerahewanitaan ketika menstruasi. Jika hal ini dibiarkan berlarut-larut tidak menutup

kemungkinan siswi ini akan mengalami masalah kesehatan reproduksi seperti infeksi organ reproduksi.

Pengetahuan dan informasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi dapat diperoleh antara lain dari teman sebaya (*peer group*). Metode *peer group* atau sering disebut dengan pendidikan teman sebaya digunakan sebagai salah satu metode yang tepat digunakan dalam pemberian pendidikan kesehatan pada remaja (Hidayah & Nasution, 2019). Pada masa ini ketergantungan remaja kepada teman sebaya sangat tinggi. Metode *peer group* sangat efektif dalam upaya meningkatkan pemahaman, kesadaran serta perilaku *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi (Rofi'ah et al., 2017).

Menurut Azza (2016), pemahaman santriwati dipengaruhi oleh pembelajaran reproduksi sehat melalui kelompok sebaya (Azza & Susilo, 2016). Hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja, menyatakan bahwa teman (59,7%) merupakan orang yang paling sering diajak diskusi tentang haid oleh remaja (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional et al., 2018). Pengaruh teman sebaya dengan perilaku beresiko kesehatan pada remaja dapat terjadi melalui mekanisme *peer socialization* yaitu ketika remaja bergabung dengan teman sebayanya maka seorang remaja akan dituntut untuk berperilaku sama dengan kelompoknya sesuai dengan kaidah atau norma pada kelompok tersebut.

Seorang anak lebih nyaman berbagi dengan temannya karena teman biasanya lebih mengerti diri dan persoalan yang dihadapinya. Mereka saling menumpahkan perasaan dan permasalahan yang tidak bisa diceritakan pada orang tua ataupun guru mereka.

Suriani dalam penelitiannya menyatakan bahwa pendidikan kesehatan oleh teman sebaya berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja (Suriani & Hermansyah, 2015). Dan hal ini didukung oleh penelitian Rofi'ah pada tahun 2017 yang menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan metode *peer group* efektif terhadap tingkat pengetahuan (*p value* 0,0001) dan sikap (*p value* 0,0001) tentang *personal hygiene* saat menstruasi (Rofi'ah et al., 2017).

Dalam *peer group*, individu dapat mencapai kebebasan sendiri. Kebebasan di sini diartikan sebagai kebebasan untuk berpendapat, bertindak atau untuk menemukan identitas diri. Karena dalam kelompok itu, anggota-anggota yang lain juga mempunyai tujuan dan keinginan yang sama. Berbeda dengan kalau anak bergabung dengan orang dewasa, maka anak akan sulit untuk mengutarakan pendapat atau untuk bertindak, karena status orang dewasa selalu berada di atas dunia anak sebaya.

Pendidikan kesehatan *peer group* mempunyai kelebihan yakni pendekatan yang dilakukan oleh *peer educator* kepada teman sebaya berorientasi pada keinginan teman sebaya dan juga bersifat informal. Keadaan ini mendukung untuk terciptanya proses pembelajaran yang menyenangkan antara *peer educator* kepada teman sebaya dalam suasana informal, membuat suasana pembelajaran tidak membosankan dan menstimulasi untuk bebas bertanya. Dengan demikian kelompok teman sebaya sebagai lingkungan sosial pada tahap remaja mempunyai peranan yang cukup penting bagi perkembangan kepribadian remaja. Berdasarkan latar belakang tersebut, untuk mencegah masalah reproduksi pada remaja putri di MTs Darul Ulum Kraksaan diperlukan upaya pendidikan kesehatan *personal hygiene* saat menstruasi dengan metode *peer group*. Dengan harapan metode *peer group* ini dapat memberikan pengaruh positif kepada remaja putri dalam meningkatkan pemahaman, sikap dan akhirnya diwujudkan dengan menerapkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

METODE

Kegiatan pendidikan kesehatan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri dengan metode *peer group* ini merupakan sebuah pemecahan masalah sebagai upaya untuk melindungi remaja putri agar terhindar dari masalah kesehatan reproduksi. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan kerja sama dengan MTs Darul Ulum Kraksaan-Probolinggo dengan tahapan sebagai berikut:

Tahap persiapan: Tim pengabdian kepada masyarakat berkoordinasi dengan Kepala Sekolah MTs Darul Ulum Kraksaan, mengurus perijinan, membuat leaflet (brosur) tentang *personal hygiene* saat menstruasi,

membuat materi dalam format *power point*, menyiapkan phantom dan alat atau bahan yang diperlukan untuk praktik *personal hygiene*, membuat banner kegiatan, membuat undangan kegiatan serta membuat absensi dan berita acara kegiatan.

Tahap pelaksanaan: Tahap ini diawali dengan mengidentifikasi para siswi yang mempunyai daya serap tinggi dalam menerima informasi dan juga mampu berkomunikasi dengan baik. Informasi ini bisa diperoleh dari kepala sekolah atau wali kelas. Selanjutnya membentuk *peer group*. Mengumpulkan para siswi tersebut di dalam satu ruangan, menjadikan mereka sebagai teman sebaya, kemudian tim pengabdian kepada masyarakat memberikan pendidikan kesehatan dan praktik tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Tim pengabdian kepada masyarakat memastikan bahwa teman sebaya tersebut benar-benar memahami *personal hygiene* saat menstruasi baik dari segi pengetahuan maupun perilaku, dengan cara tanya jawab, diskusi dan mempraktekannya. Langkah berikutnya adalah membagi seluruh siswi menjadi beberapa kelompok. Tiap kelompok didampingi oleh satu orang teman sebaya yang mana satu orang teman sebaya ini menjelaskan *personal hygiene* saat menstruasi dan sekaligus memberi contoh penerapannya kepada satu kelompok. Kegiatan ini bisa dilakukan kapan saja, di mana saja (di dalam kelas atau di luar kelas) asalkan masih berada di lingkungan sekolah. Anggota kelompok diharapkan untuk aktif bertanya atau berperan dalam setiap diskusi pada kelompok masing-masing.

Tahap evaluasi dan monitoring: mengumpulkan kembali seluruh siswi di ruang kelas (aula). Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan tanya jawab dan diskusi serta praktik tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi. Selain itu tim pengabdian kepada masyarakat juga memantau perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri melalui teman sebaya.

Partisipasi Mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah: mitra membantu proses perizinan sebelum pelaksanaan kegiatan serta menyediakan tempat dan fasilitas untuk pelaksanaan kegiatan. Guru berpartisipasi dalam membantu mengumpulkan siswi di ruang kelas/aula. Guru juga berpartisipasi

dalam diskusi pada saat kegiatan pendidikan kesehatan ini berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan kesehatan bagi mitra terlaksana sesuai dengan perencanaan yang dibuat. Hasil pelaksanaan penerapan kegiatan ini berjalan lancar karena semua pihak yang terkait sangat mendukung dan membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini. Tim pelaksana kegiatan melakukan koordinasi awal dengan kepala sekolah dan wali kelas MTs. Darul Ulum Kraksaan Probolinggo.

Proses kegiatan pendidikan kesehatan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri dengan metode *peer group* dibagi menjadi tahapan kegiatan, pembukaan, pelaksanaan, evaluasi dan monitoring, serta penutup.

Tahapan kegiatan, dilaksanakan pada hari Jum'at, 22 Maret 2019. Pada tahap ini tim pengabdian kepada masyarakat berkoordinasi dengan kepala sekolah dan wali kelas untuk mengidentifikasi para siswi yang mempunyai daya serap tinggi dalam menerima informasi dan juga mampu berkomunikasi dengan baik. Didapatkan 10 orang remaja putri yang bersedia dan memenuhi kriteria tersebut.

Selanjutnya tim pengabdian kepada masyarakat membentuk *peer group*, yaitu mengumpulkan 10 orang remaja putri tersebut di dalam satu ruangan. Tim pengabdian kepada masyarakat memberikan pendidikan kesehatan dan praktik tentang *personal hygiene* saat menstruasi kepada remaja putri menggunakan media *power point*, video dan praktik. Remaja putri tersebut dijadikan sebagai teman sebaya (*peer group*). Praktik yang dilakukan menggunakan *phantom* yang sudah disiapkan sebelumnya. Tim pengabdian kepada masyarakat juga memberikan leaflet tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri teman sebaya sebagai alat bantu untuk memahami materi yang diberikan.

Langkah selanjutnya, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan tanya jawab, diskusi dan mengulangi praktik dengan remaja putri yang tergabung dalam *peer group* untuk memastikan bahwa mereka benar-benar memahami *personal hygiene* saat menstruasi baik dari segi pengetahuan maupun perilaku.

Tahapan pembukaan, dilaksanakan pada hari Sabtu, 23 Maret 2019. Diawali

dengan registrasi. Peserta (siswi/remaja putri) mengisi daftar hadir, selanjutnya menempati ruangan yang telah disediakan (aula). Berdasarkan daftar hadir, kegiatan pendidikan kesehatan ini dihadiri oleh 55 siswi (remaja putri), 3 orang dosen, 5 orang mahasiswi dan 2 orang guru termasuk kepala sekolah. Pembukaan: dimulai dengan membaca doa dan sambutan serta pengarahan dari mitra yaitu Kepala MTs. Darul Ulum Kraksaan. Dalam pembukaan ini, kepala sekolah juga menjelaskan tujuan dilakukannya kegiatan pendidikan kesehatan ini. Kemudian dilanjutkan dengan pengenalan tim pengabdian kepada masyarakat kepada seluruh peserta.

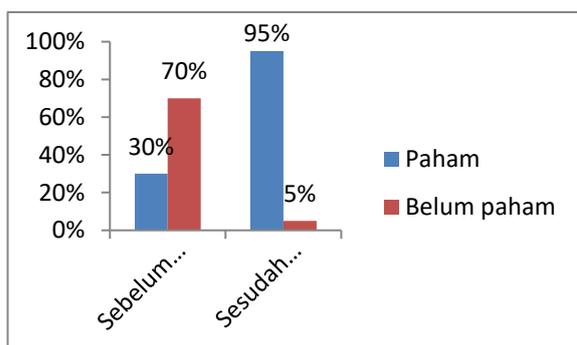
Selanjutnya tim pengabdian kepada masyarakat membagikan kuesioner tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi kepada seluruh peserta dengan tujuan mengukur pemahaman peserta sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan. Peserta diberi waktu 30 menit untuk mengisi kuesioner yang telah dibagikan. Setelah kuesioner diisi, tim pengabdian kepada masyarakat mengumpulkan kembali kuesioner tersebut. Selanjutnya tim pengabdian kepada masyarakat membagi seluruh peserta (siswi/remaja putri) menjadi 10 kelompok. Tiap kelompok didampingi oleh satu orang teman sebaya (satu orang remaja putri yang telah mendapatkan pendidikan kesehatan dan praktik tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada hari sebelumnya).

Satu orang teman sebaya memaparkan *personal hygiene* saat menstruasi dan sekaligus memberi contoh penerapannya kepada satu kelompok. Sebenarnya kegiatan ini bisa dilakukan di mana saja asalkan masih berada di lingkungan sekolah. Namun ternyata remaja putri lebih memilih di aula. Para remaja putri aktif bertanya kepada teman sebaya yang telah ditunjuk pada kelompok masing-masing.

Tahap evaluasi dan monitoring. Pada tahap ini tim pengabdian kepada masyarakat mengumpulkan kembali seluruh siswi di ruang kelas/aula. Kemudian dilakukan tanya jawab dan diskusi serta praktik tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi. Selanjutnya tim pengabdian kepada masyarakat memantau perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri melalui teman sebaya.

Tahap terakhir adalah penutup. Tahap tahap ini diisi dengan doa serta foto bersama peserta, dosen dan mahasiswa.

Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pendidikan kesehatan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri dengan metode *peer group*, mayoritas siswi belum memahami tentang perilaku *personal hygiene* yang benar saat menstruasi seperti: cara membasuh organ genitalia, cara mengganti pembalut yang benar serta berapa kali mengganti pembalut dalam sehari. Informasi ini diperoleh dari hasil pembagian kuesioner kepada seluruh peserta sebelum kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, hasil kuesioner menunjukkan bahwa 95% peserta sudah memahami bagaimana *personal hygiene* yang benar saat menstruasi. Berikut disajikan hasil peningkatan pemahaman *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri di MTs. Darul Ulum Kraksaan.



Gambar 1. Pemahaman Peserta tentang *Personal Hygiene* saat Menstruasi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan gambar 1 diperoleh informasi bahwa pemahaman peserta tentang *personal hygiene* saat menstruasi mengalami peningkatan dari 30% menjadi 95%. Sedangkan peserta yang masih belum paham tentang *personal hygiene* saat menstruasi menurun dari 70% menjadi 5%.

Personal hygiene (kebersihan perorangan) saat menstruasi merupakan tindakan untuk memelihara kesehatan dan mengusahakan kebersihan pada daerah kewanitaian saat menstruasi. Tindakan yang dimaksud berupa menjaga kebersihan

genitalia dengan mencucinya menggunakan air bersih, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana dalam, sering mengganti pembalut, membasuh alat kelamin dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), mengeringkan vagina dengan handuk bersih atau tisu kering supaya tidak lembab dan lain-lain. Dengan menerapkan *personal hygiene* saat menstruasi dengan benar, remaja putri sudah melakukan suatu upaya mencegah gangguan pada organ reproduksi.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini, tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan pengetahuan, informasi serta praktik tentang *personal hygiene* saat menstruasi menggunakan metode *peer group* (teman sebaya). Metode ini digunakan mengingat sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri yang mana ketergantungan remaja kepada teman sebaya sangat tinggi yang dibuktikan dengan keaktifan peserta bercerita tentang masalah kesehatan reproduksi yang mereka alami (Pramudianti et al., 2019).



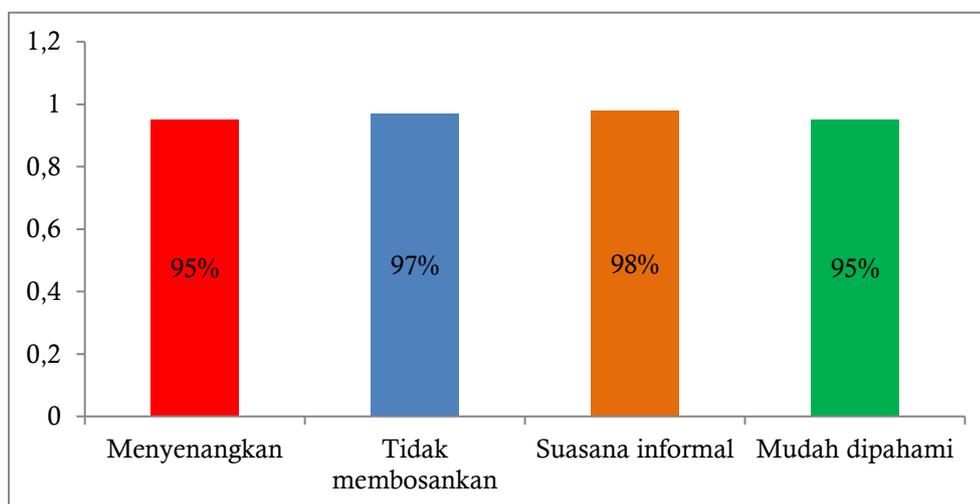
Gambar 2. Acara Pembukaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat oleh Kepala Sekolah MTs. Darul Ulum

Metode *peer group* juga mempunyai kelebihan yaitu pendekatan yang dilakukan oleh *peer educator* kepada teman sebaya berorientasi pada keinginan teman sebaya. Dalam kegiatan ini, terjadi proses pembelajaran yang menyenangkan antara *peer educator* dengan teman sebaya dalam suasana informal. Sehingga suasana pembelajaran tidak membosankan dan menstimulasi remaja putri untuk bebas bertanya. Terbukti dalam setiap kelompok semua remaja putri aktif bertanya mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Mereka juga tidak malu dalam

memperagakan hal-hal yang berkaitan dengan materi kegiatan. Wahyudi (2018) menyimpulkan dalam penelitiannya bahwasanya pengetahuan tentang menstruasi serta komunikasi teman sebaya mempunyai

hubungan yang erat dengan *personal hygiene* saat menstruasi (Wahyudi et al., 2018).

Berikut disajikan respon peserta terkait kegiatan pendidikan kesehatan *personal hygiene* saat menstruasi dengan metode *peer group*.



Gambar 3. Respon Peserta Kegiatan terkait Pendidikan Kesehatan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi dengan Metode *Peer Group*

Gambar 3 menginformasikan bahwa sebagian besar peserta (lebih dari 95%) menyatakan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan dengan metode *peer group* ini terasa menyenangkan, tidak membosankan, suasana informal dan mudah dipahami.

Teman sebaya saling melewatkan waktu bersama-sama dengan durasi yang lebih lama dibandingkan dengan keluarga mereka. Ketika bergabung dengan teman sebaya, remaja lebih berani dalam mengambil suatu keputusan (Linda, 2019). Dorongan yang didapatkan dari teman sebaya mempunyai porsi yang dominan terhadap tingkat percaya diri remaja (Devianti, 2015).

Pada masa remaja, kelompok sebaya seringkali mengalahkan pengaruh orang tua. Dalam kelompok sebaya tersedia lingkungan yang merupakan tempat teman sebayanya dapat melakukan sosialisasi dengan nilai yang dianut, bukan lagi nilai yang ditentukan oleh orang dewasa, melainkan oleh teman seusianya. Kelompok ini juga merupakan tempat dalam rangka menentukan kepribadiannya. Namun apabila nilai yang dikembangkan dalam kelompok sebaya ini adalah nilai negatif, maka akan menimbulkan ancaman bagi perkembangan individu (Gustina, 2016).

Pendidikan sebaya tentang *personal hygiene* pada organ genitalia dapat menjadi informasi untuk agenda peningkatan PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) yaitu pelatihan pendidik sebaya yang merupakan usaha konkret mengikutsertakan remaja secara aktif dengan membentuk remaja menjadi kader kesehatan remaja. Selanjutnya pendidik sebaya ini akan mempunyai peranan sebagai agen perubahan bagi teman sebayanya agar mempunyai pengetahuan dan perilaku yang sehat (Ervyna et al., 2015).



Gambar 4. Metode *Peer Group* dalam Pendidikan Kesehatan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Peer group mengarahkan pandangan hidup orang dewasa. Peserta *peer group* mempunyai tabiat dan tindak tanduk seperti orang dewasa, tapi mereka menolak disebut dewasa. Mereka sangat suka mengerjakan semua hal seorang diri tanpa dukungan orang dewasa. Mereka ingin membuktikan bahwa mereka juga mampu bertindak seperti orang dewasa.



Gambar 5. Dosen, Mahasiswa dan Peserta Foto Bersama pada Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Dalam *peer group*, remaja putri dapat memperoleh kemandirian. Seperti kemandirian untuk berpendapat, bertindak atau untuk menanyakan sesuatu tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Berbeda dengan kalau remaja putri berbaur dengan orang dewasa, kemungkinan mereka akan merasa enggan untuk mengemukakan gagasan atau untuk mengambil peran, karena kapasitas orang dewasa selalu berada di atas dunia anak sebaya.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang *personal hygiene* saat menstruasi ini menunjukkan hasil yang mengembirakan. Seluruh remaja putri sudah paham dan mengerti serta mampu memperagakan cara melakukan *personal hygiene* saat menstruasi. Selanjutnya remaja putri menerapkan *personal hygiene* saat menstruasi dalam kehidupan sehari-hari dengan tetap dipantau oleh teman sebayanya.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pendidikan kesehatan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri dengan metode *peer group* yang dilaksanakan di MTs. Darul Ulum Kraksaan- Probolinggo ini dapat diselenggarakan dengan

baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun.

Berdasarkan pemaparan seluruh kegiatan dan evaluasi terhadap seluruh remaja putri yang mengikuti kegiatan ini, maka dapat disimpulkan bahwa sejumlah target luaran telah dapat dicapai, yaitu: 1) Terjadi pembelajaran yang menyenangkan, tidak membosankan dan dalam suasana yang informal, 2) Tingkat pemahaman remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi mengalami peningkatan menjadi 95%, 3) Remaja putri mempunyai pemahaman dan perilaku yang benar tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

Diharapkan kepada remaja putri untuk tetap mempertahankan *personal hygiene* yang baik saat menstruasi, dengan mau merespon dan menerima informasi yang didapat dari media massa maupun petugas kesehatan lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Azza, A., & Susilo, C. (2016). Model Pembelajaran Reproduksi Sehat Melalui Kelompok Sebaya pada Remaja Putri. *Jurnal Ners*, 11(1), 142–146.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan, & USAID. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja—Indikator Utama*.
- Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI. (2017). *Ringkasan Studi: Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi*. Lembaga Demografi UI.
- Bujawati, E., & Raodhah, S. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Personal Hygiene Selama Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Babul Khaer Kabupaten Bulukumba, Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2016*. 3(1), 9.
- Devianti, R. (2015). Kontribusi Dukungan Orangtua, Teman Sebaya, dan Guru Bimbingan dan Konseling terhadap Minat Siswa pada Jurusan yang Ditempati di SMA. *Jurnal Konseling*

- dan Pendidikan*, 3(2), 22.
<https://doi.org/10.29210/112600>
- Ervyna, A., Utami, P. A. S., & Surasta, I. W. (2015). Pengaruh Peer Education terhadap Perilaku Personal Hygiene Genitalia dalam Pencegahan Kanker Serviks pada Remaja Putri di SMP Negeri 10 Denpasar. *COPING Ners Journal*, 3(2), 61–67.
- Gustina, G. (2016). Nilai-Nilai Pendidikan dalam Kelompok Sebaya. *Ta'dib*, 17(1), 46.
<https://doi.org/10.31958/jt.v17i1.257>
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Gosyen Publishing.
- Hidayah, A., & Nasution, N. H. (2019). Pengaruh Peer Group Health Education terhadap Perilaku Personal Hygiene Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Education and Development*, 7(4), 3.
- Linda, S. (2019). Pengaruh Intervensi Pendidikan Kesehatan Reproduksi dengan Metode Peer Group terhadap Konsep Diri Remaja di MAN 1 Kota Ternate. *Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 155–166.
- Maharani, R., & Andryani, W. (2018). Faktor IY Yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru. *KESMARS: Jurnal Kesehatan Masyarakat, Manajemen dan Administrasi Rumah Sakit*, 1(1), 69–77.
<https://doi.org/10.31539/kesmars.v1i1.172>
- Pramudianti, D. N., Mirawati, & Aulia, F. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Peer Group terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene. *Journal of Midwifery and Reproduction*, 2(2), 80–94.
- Pythagoras, K. C. (2018). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *Jurnal PROMKES*, 5(1), 13.
<https://doi.org/10.20473/jpk.V5.I1.2017.13-26>
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Vitaningrum, D. (2017). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan Metode Peer Group terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi*. 6.
- Suriani, & Hermansyah. (2015). Pengaruh Peer Group terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Wahyudi, A. S., Asmoro, C. P., & Suarilah, I. (2018). *Faktor yang Berhubungan dengan Personal Hygiene saat Menstruasi*. 4, 10.