

Penyuluhan *Personal Hygiene* Kepada Remaja Untuk Menghadapi Pubertas Yang Sehat di Kawasan Pesisir dan Kepulauan Kairatu

Windatania Mayasari

STIKes Maluku Husada, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Windatania Mayasari

E-mail: windataniafaizin@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan fase transisi penting dalam kehidupan manusia, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan signifikan yang dialami remaja adalah perkembangan sistem reproduksi. Di masa ini, penting bagi remaja untuk memiliki pemahaman yang baik mengenai kesehatan reproduksi, termasuk cara menjaga kebersihan diri atau personal hygiene, guna mencegah berbagai gangguan kesehatan, khususnya pada organ reproduksi. Kegiatan ini bertujuan untuk informasi tentang personal hygiene pada remaja sebagai Upaya pubertas sehat melalui penyuluhan. Penyuluhan dilaksanakan dengan menyebarkan leaflet, diskusi dan tanya jawab. Peserta dalam kegiatan ini adalah 13 remaja di Desa Kairatu yang berada di kawasan pesisir dan kepulauan Seram. Penilaian dilakukan dengan mengukur pengetahuan dengan menggunakan kuesioner. Keberhasilan kegiatan pengabdian Masyarakat ditandai dengan penyajian leaflet yang menarik sehingga mudah dipahami remaja.

Kata kunci – Remaja, Penyuluhan Kesehatan, Personal Hygiene, Kepulauan, Kawasan Pesisir

Abstract

Adolescence is an important transition phase in human life, marked by various physical, psychological, and social changes. One of the significant changes experienced by adolescents is the development of the reproductive system. During this period, it is important for adolescents to have a good understanding of reproductive health, including how to maintain personal hygiene, to prevent various health problems, especially in the reproductive organs. This activity aims to provide information about personal hygiene for adolescents as an effort towards healthy puberty through counseling. The counseling was carried out by distributing leaflets, discussions, and question and answer sessions. The participants in this activity were 13 adolescents in Kairatu Village, which is located in the coastal and island areas of Seram. The assessment was carried out by measuring knowledge using a questionnaire. The success of the community service activity was marked by the presentation of attractive leaflets that were easy for adolescents to understand.

Keywords - Adolescence, Health Counseling, Personal Hygiene, Islands, Coastal Areas

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting dalam kehidupan manusia, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan signifikan yang dialami remaja adalah perkembangan sistem reproduksi. Permasalahan utamanya adalah banyak remaja yang belum memiliki pengetahuan cukup tentang pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi. Minimnya informasi, kurangnya akses pendidikan kesehatan, serta adanya anggapan bahwa topik ini bersifat tabu seringkali menjadi hambatan utama. Akibatnya, remaja rentan terhadap berbagai masalah kesehatan seperti infeksi saluran reproduksi, keputihan yang tidak normal, dan bahkan penyakit menular seksual.

Menjaga kebersihan diri, terutama pada organ reproduksi, sangat penting untuk mencegah pertumbuhan bakteri dan kuman yang dapat menyebabkan infeksi. Personal hygiene tidak hanya mencakup kebersihan organ intim, tetapi juga kebiasaan sehari-hari seperti mengganti pakaian dalam secara rutin, menggunakan pembalut yang bersih dan tepat saat menstruasi, serta menjaga kebersihan tangan.

Kebutuhan seorang anak didik selain kebutuhan kegiatan bersama, komunikasi dan Oleh karena itu, edukasi tentang kesehatan reproduksi dan personal hygiene bagi remaja menjadi hal yang sangat krusial. Dengan pengetahuan yang memadai, remaja dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, percaya diri, dan mampu mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatannya

Tujuan dilakukan pengabdian Masyarakat kepada remaja di kawasan pesisir dan kepulauan tepatnya didesa kairatu ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja terhadap personal hygiene untuk menghadapi pubertas yang sehat.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yakni Kegiatan dimulai dengan meminta ijin ke lahan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2025, kegiatan dihadiri oleh 13 remaja. Diawali dengan pretest berupa kuesioner Dilakukan penyuluhan Kesehatan. Tahap terakhir dilakukan dengan posttest. Setelah dilakukan penyuluhan diperoleh peningkatan pengetahuan pubertas terhadap personal hygiene saat menstruasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengmas ini dilakukan dengan cara luring di Desa Kairatu Kawasan pesisir dan kepulauan yang dihadiri oleh 13 peserta remaja. Kegiatan ini dihadiri oleh Remaja, Petugas kader Kesehatan, Mahasiswa STIKes Maluku Husada. Menurut Notoatmojo (2007) bahwa tenaga Kesehatan merupakan pendorong hidup sehat pada Masyarakat. Kegiatan ini sejalan dengan pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh N Wahyudi (2022) tentang personal hygiene pada saat menstruasi.

Begitupula dengan pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh Pasid Harlisa pada tahun 2024 bahwa ada pengaruh pengetahuan dan praktik personal hygiene terhadap kespro. Sehingga pentingnya menjaga praktik personal hygiene. Sejalan dengan pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh Anys Selina (2023) yang hasilnya adalah personal hygiene pada saat menarche kurang baik sehingga perlu adanya kolaborasi antara petugas Kesehatan dan tenaga Kesehatan untuk peningkatan pengetahuan siswi dan orang tua terkait dukungan keluarga melalui promosi Kesehatan.

Personal hyena pada saat menstruasi adalah suatu Tindakan kebersihan diri pada organ kewanitaan saat menstruasi tiba agar terhindar dari suatu penyakit. Pendidikan Kesehatan atau penyuluhan diberikan agar menambah pengetahuan seseorang. Menurut yuni astuti (2020) penelitian yang dilakukan menunjukkan efektivitas Pendidikan Kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat mnstruasi



Gambar 1.
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Adapun hasil pretest dan posttes yang dilakukan pada kegiatan ini, peserta diarahkan untuk mengisi kuesiner sebelum kegiatan dimulai. Kemudian leafleat dibagikan, kegiatan diikuti oleh remaja dengan tertib. Peserta sangat antusias dibuktikan dengan mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang diberikan saat diskusi dan tanya jawab.

Tabel 1.
Hasil pre dan post test penyuluhan

Pengetahuan	Pre test		Post test	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	7	54	12	92
Cukup	3	23	1	8
Kurang	3	23	0	0
Total	13	100	13	100

Tabel diatas merupakan hasil pre test dan post tes peserta penyuluhan Kesehatan. Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan penilaian pengetahuan remaja tentang personal hygiene. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Y Lestari (2023) tentang penyuluhan perilaku Kesehatan pada saat menstruasi di siswa SMP Negeri 4 Sumbawa Tahun 2022. Pengetahuan remaja sangat berpengaruh dalam menghadapi pubertas yang sehat. Edukasi Kesehatan sebagai salah satu Upaya peningkatan kualitas pubertas pada remaja.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat tentang penyuluhan Kesehatan personal hygiene kepada remaja untuk menghadapi pubertas yang sehat di Desa Kairatu Kawasan Pesisir dan Kepulauan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan Kesehatan.

Saran pada remaja pubertas untuk lebih mencintai dirinya sendiri dengan memperhatikan kebersihan diri saat menstruais agar tidak mendapatkan penyakit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Tim Pengabmas STIKes Maluku Husada Prodi DIII Kebidanan tahun 2025 yang telah menyelenggarakan dan mensukseskan kegiatan dengan baik. Kami sampaikan juga Desa Kairatu yang berada di Kawasan Pesisir dan Kepulauan Seram telah bersedia mensukseskan pengabmas ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ana Lestari, (2022). Pendidikan Personal Hyegene saat menstruasi pada remaja putri dalam Upaya peningkatan Kesehatan reproduksi di lingkungan Prate. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Radisi*.
- Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2020). Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 5(2), 36-41.
- Fithri, N. K., Rosaline, M. D., Anggraeni, D. T., Ramadhanti, I., Arianti, A. D., & Mahardika, M. R. (2024). Personal Hygiene Education melalui Pemberdayaan Kader Cilik untuk Mendukung Kesehatan Reproduksi Sejak Dini pada Anak Sekolah Dasar Depok Jawa Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1015-1027.
- Harlisa, P., Sampurna, S., & Zulaikhah, S. T. Pentingnya Peningkatan Pengetahuan dan Praktik Personal Hygiene terhadap Kesehatan Reproduksi bagi Siswi SDN VII Batursari Mranggen Demak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 3(2), 74-80.
- Hastuty, Y. D., & Nasution, N. A. (2023). Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi. *PT. Sonpedia Publishing Indonesia*.
- Nurhamima Harahap, (2024). *Pendidikan Kesehatan Personal Hyegene saat menstruasi pada remaja putri tahap awal Upaya peningkatan Kesehatan reproduksi*
- Nuryaningsih, N., Rosyati, H., Hadiyani, A., & Istiqomah, S. N. (2021). Personal Hygiene Education Saat Menstruasi Solusi Peningkatan Kualitas Hidup Remaja Di Masa Depan. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 753-759.
- Syelina, A., & Sihura, S. S. G. (2024). Hubungan Pengetahuan, Dukungan Keluarga Dan Promosi Kesehatan Dengan Personal Hygiene Saat Menarche Pada Siswi SDN Pabuaran 01 Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(1), 587-597.
- Wahyudi, N., & Riastawaty, D. (2022). *Personal Hygiene pada saat Menstruasi*.
- Y Lestari, (2022). Penyuluhan perilaku Kesehatan pada saat menstruasi di siswa SMP Negeri 4 Sumbawa Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*