

Peningkatan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Melalui Penyuluhan dan Simulasi Menjaga Kebersihan Alat Kelamin Luar Wanita Di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung

Ratna Dewi Puspitasari, Winda Trijyanthi Utama,
Dian Isti Angraini, Muhammad Aditya

Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Abstrak

Masih kurangnya kesadaran remaja wanita mengenai cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita yang baik dan benar untuk meningkatkan derajat kesehatan. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan remaja wanita mengenai cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita yang baik dan benar. Oleh sebab itu, perlu diberikan informasi mengenai cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita yang baik dan benar melalui media penyuluhan. Metode yang digunakan dalam peningkatan pengetahuan ini adalah dengan memberikan penyuluhan berupa ceramah interaktif dan penayangan video sedangkan untuk penerapan perilaku dilakukan dengan latihan atau simulasi. Kegiatan ini diikuti oleh 36 peserta yang terdiri dari pelajar putri di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. Setelah dilakukan penyuluhan dan simulasi peserta sudah mengetahui tentang cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita yang baik dan benar dengan hasil *post-test* seluruhnya di atas 80%. Simpulan, Peningkatan pengetahuan, akan meningkatkan pemahaman akan pentingnya menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita yang baik dan benar. Dengan pemahaman yang baik akan membentuk perilaku menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita yang baik dan benar. Sehingga pada akhirnya akan meningkatkan derajat kesehatan.

Kata kunci: alat kelamin luar wanita, peningkatan pengetahuan, penyuluhan

Korespondensi: dr. Ratna Dewi Puspita Sari, S.Ked., Sp. OG. | Jl. Soemantri Brodjonegoro No. 1
HP 081367155786 | e-mail: ratnadps@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja juga merupakan masa pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa peralihan. Tanda-tanda remaja pada perempuan adalah mulai terjadinya menstruasi sedangkan pada laki-laki adalah mulai mampu menghasilkan sperma. Remaja diharapkan dapat menjalankan fungsi reproduksinya dengan tepat. Fungsi yang akan dijalankan dalam proses reproduksi tersebut tidak dapat dilakukan bila organ-organ reproduksi tidak terawat sejak awal.¹

Organ reproduksi wanita terbagi atas organ genitalia interna dan organ genitalia eksterna. Organ genitalia interna terdiri dari vagina, uterus, tuba falopii, dan ovarium. Organ genitalia eksterna terdiri dari vulva, mons veneris, labia mayora, labia minora, klitoris, vestibulum, bulbus vestibuli, introitus vagina, dan perineum. Organ genitalia eksterna dan vagina adalah untuk senggama, sedangkan organ genitalia interna adalah bagian untuk ovulasi, tempat pematangan sel telur, transportasi blastokis, implantasi, dan tumbuh kembang janin.²

Menjaga kesehatan vagina dimulai dari memperhatikan kebersihan diri. Indonesia merupakan daerah yang beriklim tropis, sehingga udara panas dan cenderung lembab sering membuat banyak berkeringat di bagian tubuh yang tertutup dan lipatan-lipatan kulit seperti di daerah alat kelamin. Kondisi ini menyebabkan mikroorganisme jahat terutama jamur mudah berkembang biak, yang akhirnya bisa menimbulkan infeksi.³

Untuk menjaga kebersihan organ genitalia khususnya wanita, yang perlu dilakukan diantaranya adalah membasuh secara teratur bagian vulva (bibir vagina) secara hati-hati menggunakan air bersih, selain itu juga harus membersihkan bekas keringat yang ada disekitar bibir vagina. Untuk menampung darah menstruasi, pembalut diganti sekitar 4-5 kali dalam sehari untuk menghindari masuknya bakteri ke dalam vagina.⁴

Masalah kesehatan area genital yang umum terjadi pada wanita adalah keputihan. Sebanyak 75% wanita di dunia pernah menderita keputihan paling tidak sekali seumur hidup, dan 45% diantaranya bisa mengalami dua kali atau lebih. Penelitian yang pernah dilakukan di Asia Selatan, di daerah Bengal Selatan tentang

tingkat pengetahuan kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi dari 160 anak perempuan didapatkan 67,5% memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan 97,5% tidak mengetahui tentang kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi. Di Indonesia sendiri, jumlah wanita yang mengalami keputihan sangat besar, lebih dari 75% wanita Indonesia pernah mengalami paling tidak satu kali dalam hidupnya.⁵

Kurangnya pengetahuan remaja putri dan informasi yang tepat tentang kesehatan organ reproduksi kemungkinan dapat menimbulkan kurangnya perhatian kesehatan organ reproduksinya. Oleh karena itu perlu adanya pemberian informasi yang lengkap pada remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kebersihan diri terutama organ reproduksi termasuk risiko bila tidak dijaga.⁶

Upaya menjaga kebersihan organ genitalia belum banyak diketahui oleh para remaja putri. Salah satu metode untuk menyebarkan informasi tentang menjaga kebersihan organ genitalia eksterna adalah melakukan promosi kesehatan. Alternatif metode yang dapat dipergunakan pada promosi kesehatan adalah metode ceramah. Metode ceramah, selain sederhana juga efektif dalam upaya penyampaian informasi secara cepat kepada kelompok sasaran yang cukup besar. Selain itu, untuk mengubah perilaku dapat juga dilakukan dengan simulasi dan atau latihan yang bisa didahului dengan bantuan alat peraga atau video.⁷

Melihat kondisi masih kurangnya kesadaran remaja putri mengenai kebersihan organ reproduksi, terutama alat kelamin luar, maka dianggap perlu untuk melakukan intervensi pada remaja putri yang duduk di bangku SMA. Untuk mengatasi masalah ini maka salah satunya adalah dengan menerapkan kegiatan *five level prevention* tingkat primer yaitu usaha promotif dan preventif melalui penyuluhan mengenai cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita dan latihan atau simulasi cara-cara perilaku menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita.

Tujuan dari kegiatan ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran melalui kegiatan penyuluhan kesehatan

2. Melatih kelompok sasaran untuk berperilaku menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah:

1. Meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri melalui penyuluhan, menonton videodan latihan cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita
2. Memberikan cara pemeliharaan dan peningkatan kesehatan reproduksi remaja putri terutama kebersihan alat kelamin luar sebagai upaya pencegahan penyakit kelamin.

METODE PENGABDIAN

Promosi kesehatan dan penayangan video merupakan cara yang efektif dan lebih baik dalam pencegahan penyakit adalah dan dapat dijadikan salah satu upaya untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Latihan atau simulasi juga merupakan salah satu metode untuk menerapkan perilaku sehat yang dianjurkan. Sebagai alternatif pemecahan masalah yang sudah diidentifikasi, maka dilakukan kegiatan peningkatan pengetahuan dan penerapan perilaku kelompok sasaran tentang menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita. Metode yang digunakan dalam peningkatan pengetahuan ini adalah dengan memberikan penyuluhan berupa ceramah interaktif dan penayangan videosedangkan untuk penerapan perilaku dilakukan dengan latihan atau simulasi.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa jenis metode, yaitu:

1. Penyuluhan mengenai cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita
2. Menayangkan video tentang tata cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita
3. Latihan cara menjaga kebersihan alat kelamin luar menggunakan model panggul dan alat kelamin luar wanita
4. Pembagian leaflet
5. Pengisian kuesioner

Khalayak sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pelajar puteri SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 36 peserta yang terdiri dari pelajar puteri di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 06 November 2015 pada pukul 09.00 WIB sampai pukul 12.00 WIB. Sebelum dilakukan acara penyuluhan kesehatan, peserta mengisi daftar kegiatan dan dilakukan pemberian lembar kuisioner pre test kepada peserta. Kuisioner berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa skor tiap peserta yang dihasilkan dari jumlah jawaban benar dibagi total jumlah pertanyaan dikali seratus.

Kegiatan ini dibuka oleh Kepala SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi. Ada 4 orang staf dosen dari Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang hadir. Pemberi penyuluhan, antara lain:

- dr. Ratna Dewi Puspita Sari, Sp.OG.: Kebersihan Alat Kelamin Luar Wanita
- dr. Dian Isti Angraini, M.P.H.: Alat Reproduksi Wanita
- dr. Muhammad Aditya, S.Ked.: Perkembangan Seks Pada Wanita
- dr. Winda Trijyanthi Utama, S.Ked, S.H.: Siklus Menstruasi

Selama penyampaian materi oleh narasumber, peserta menyimak dengan tekun dan antusias. Setelah 4 orang narasumber selesai menyampaikan materi dibuka forum tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan. Untuk praktik cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita yang baik dan benar langsung praktik secara simulasi dengan menggunakan manekin disertai dengan menayangkan video tentang cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita yang baik dan benar.

Setelah kegiatan berakhir dilakukan evaluasi dengan memberikan post test kepada peserta yang berisi pertanyaan yang sama dengan pre test. Skor pre test dibandingkan dengan skor post test untuk menilai ada tidaknya peningkatan pengetahuan peserta. Apabila terjadi peningkatan pengetahuan pada lebih dari 80% peserta, maka kegiatan penyuluhan dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat.



Gambar 1. Penyuluhan Alat Reproduksi Wanita

Dari pengisian kuisioner diketahui bahwa seluruh (100%) pelajar puteri yang mengikuti kegiatan ini belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan dan simulasi mengenai cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita yang baik dan benar untuk meningkatkan derajat kesehatan. Sebelum dilakukan penyuluhan dan simulasi peserta tidak mengetahui sama sekali mengenai cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita yang baik dan benar. Setelah dilakukan penyuluhan dan simulasi peserta sudah mengetahui tentang cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita yang baik dan benar.

SIMPULAN

Setelah mendapatkan penyuluhan kesehatan dan simulasi mengenai cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita yang baik dan benar untuk meningkatkan derajat kesehatan, pemahaman pelajar puteri di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung mengalami peningkatan.

Setelah dilakukan penyuluhan dan simulasi mengenai cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita yang baik dan benar hendaknya setiap peserta mampu mengaplikasikan dan meyebarakan pengetahuan yang didapat dalam kegiatan ini agar dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan.

Perlu dilakukan kegiatan serupa di pusat kesehatan masyarakat atau daerah lain yang belum memiliki kesempatan melaksanakan kegiatan ini supaya pengetahuan mengenai cara menjaga kebersihan alat kelamin luar wanita yang baik dan benar dapat lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Widyastuti. Kesehatan reproduksi. Yogyakarta: Fitra Maya; 2009.
2. Wiknjosastro H. Ilmu kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2007.
3. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Kesehatan reproduksi remaja. Jakarta: Depkes RI; 2010.
4. Manuaba IBGF. Memahami kesehatan reproduksi wanita. Edisi ke-2. Jakarta: EGC; 2009.
5. Pribakti B. Tips & trik merawat organ intim. Yogyakarta: Pustaka Banua; 2008.
6. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Kesehatan reproduksi remaja. Jakarta: Depkes RI; 2003.
7. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta; 2012.