

**Promosi Kesehatan Tentang Perilaku *Genital Hygiene* Dan Periksa Payudara Sendiri (SADARI) Pada Usia Awal Remaja Putri**

***Health Promotions About Hygiene Genital Behavior And Breast Self Examination (BSE) At The Early Age Of Teenage Girls***

**Hari Ghanesia Istiani <sup>1\*)</sup>, Eka Rokhmiati W.P <sup>2)</sup>**

<sup>1,2)</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju \*email: ghanesia30@gmail.com

**ABSTRAK**

Remaja merupakan sosok yang dinamis dalam berperilaku dalam kesehariannya. Perilaku merupakan cara individu bersikap dan melakukan sesuatu hal. Sesuatu hal itu dapat berdampak pada dirinya, dampak tersebut dapat disadari maupun tidak disadari. Remaja putri merupakan individu yang beranjak dari masa kanak-kanak tetapi belum dewasa. Perihal perilaku perlu tuntunan dan bimbingan. Perlunya bimbingan dalam hal ini adalah bagaimana cara merawat organ reproduksi; organ intim. Hampir sebagian besar remaja awal memiliki pengetahuan buruk dan perilaku yang kurang mendukung terhadap perawatan organ intim dan payudara. Remaja banyak yang tidak tahu pentingnya merawat organ intim bahkan tidak tahu bagaimana cara perawatan yang benar. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi kepada remaja putri di lingkungan SMP Gelora Depok agar lebih peduli dan perhatian terhadap kesehatan reproduksinya. Setelah dilakukan pendidikan dan promosi kesehatan terkait perawatan genital hygiene dan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), para remaja putri sangat antusias dan akan menerapkan apa yang sudah diajarkan dalam kehidupan sehari-hari. Guru dan orang tua diharapkan dapat selalu mendampingi remaja putri dalam proses perawatan genital hygiene dan periksa payudara sendiri.

**Kata kunci:** *Genital Hygiene, SADARI, Remaja Putri*

**ABSTRACT**

*Teenagers are dynamic figures in their daily behavior. Behavior is the way an individual behaves and does something. Something that can have an impact on him, this impact can be conscious or unconscious. Young women are individuals who have moved on from childhood but are not yet adults. Regarding behavior, it needs guidance and guidance. The need for guidance in this case is how to care for the reproductive organs; intimate organs. Almost the majority of early adolescents have poor knowledge and attitudes that are less supportive of caring for intimate organs and breasts. Many teenagers do not know the importance of caring for intimate organs and do not even know how to care for them properly. Based on this background, this community service aims to provide education to young women in the Gelora Depok Middle School environment to be more caring and attentive to their reproductive health. After education and health promotion related to genital hygiene care and breast self-examination (BSE), the young women were very enthusiastic and would apply what they had been taught in their daily lives. Teachers and parents are expected to always accompany young women in the process of caring for genital hygiene and examining their own breasts.*

**Keywords:** *Genital Hygiene, BSE, Teenagers*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu tahapan kehidupan yang vital dan sangat penting, sebuah perjalanan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang menandai dimulainya transformasi fisik, psikologis, dan sosial. [1] Remaja putri merupakan aset dan kelak akan menjadi ibu. Karenanya penting sedini mungkin mencegah atau meminimalkan adanya gangguan pada system reproduksinya.[2] Kesehatan reproduksi seperti bagaimana merawat organ intim dengan merawat *genital hygiene*. Baik itu sehari-hari ataupun dikala menstruasi. Hal ini penting mencegah penyakit akibat kurang bersih pada area intim.[3] Organ reproduksi yang tidak kalah penting adalah merawat payudara sendiri atau dikenal dengan SADARI. SADARI secara luas direkomendasikan sebagai teknik skrining yang relatif sederhana, tidak menyerang, tidak berbahaya, dan bebas biaya bila dibandingkan dengan jenis pendekatan skrining kanker payudara lainnya.[4]

Kebersihan alat kelamin merupakan faktor utama untuk perlindungan kesehatan reproduksi. Infeksi dapat terjadi dengan berkurangnya keasaman, kebersihan menstruasi yang buruk, penggunaan kain yang dapat digunakan kembali, praktik pribadi yang tidak higienis, menjaga area genital lembab, menggunakan handuk yang terkontaminasi, dan menggunakan handuk yang ketat dan pakaian dalam yang tidak menyerap.[5] Hampir sebagian besar remaja memiliki pengetahuan buruk dan perilaku yang kurang mendukung terhadap perawatan *genital hygiene*. Organ reproduksi yang juga perlu mendapat perhatian adalah payudara. Periksa payudara sendiri (SADARI) penting diinformasikan sebagai langkah deteksi dini kanker payudara. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperkenalkan pemeriksaan payudara sendiri kepada masyarakat adalah dengan melakukan promosi kesehatan melalui pendidikan kesehatan tentang kanker payudara.[6]

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya di SMP Gelora Depok tentang Pengetahuan dan Hubungannya dengan Perilaku *Genital Hygiene* dan SADARI pada Remaja Putri didapatkan bahwa tingkat pengetahuan remaja didominasi pada kategori rendah mencapai 59,2%, perilaku *Genital Hygiene* mencapai 69% pada kategori buruk, serta siswi yang tidak melakukan SADARI mencapai 72,3%.[6] Dari hasil penelitian tersebut dapat terlihat bahwa tingkat pengetahuan remaja putri serta kesadaran dan kepedulian dalam menjaga kesehatan reproduksinya masih kurang. Semakin tinggi pengetahuan remaja putri maka akan semakin baik perilakunya dalam menjaga kesehatan daerah genital dan kesadaran dalam melakukan SADARI. Begitupula sebaliknya, semakin rendah pengetahuan remaja putri, maka perilaku kesehatannya akan rendah.

Melihat fenomena tersebut, maka peningkatan pengetahuan pada remaja putri perlu diupayakan melalui promosi kesehatan. Harapannya seiring dengan meningkatnya pengetahuan remaja putri, maka akan terjadi peningkatan kepedulian dan kesadaran terkait pentingnya merawat kesehatan reproduksi.

## METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode yang dilakukan pada kegiatan promosi kesehatan ini berupa pemberian edukasi kepada remaja putri atau siswi di SMP Gelora Depok yang didampingi oleh Guru Bimbingan Konseling dan Wali kelas. Metode promosi kesehatan yang digunakan adalah metode kelompok besar dengan jumlah peserta sebanyak 32 siswi dan menggunakan teknik ceramah, diskusi dan demonstrasi menggunakan media audio visual.[7]

Metode pelaksanaan dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu:

### 1. Persiapan dan Koordinasi

Pada tahap ini dilakukan berbagai persiapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan mengurus perijinan ke SMP Gelora Depok untuk pelaksanaan kegiatan. Setelah mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah, selanjutnya koordinasi lebih lanjut dilakukan dengan Guru atau penanggung jawab yang akan membantu memberikan informasi kepada siswi terkait pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan.

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahap berupa:

#### a. Tahap *Pre-test*

*Pre-test* dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal siswi sebelum diberikan promosi kesehatan dengan memberikan kuesioner yang berisi pertanyaan terkait *Perilaku Genital Hygiene* Dan Periksa Payudara Sendiri (SADARI).

#### b. Tahap Edukasi dan Demonstrasi

Setelah selesai *pre-test* edukasi diberikan dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi tentang *Perilaku Genital Hygiene* Dan Periksa Payudara Sendiri (SADARI). Materi diberikan selama 60 menit.

#### c. Tahap *Post-Test*

Siswi mengisi kembali kuesioner setelah mendapatkan materi untuk mengevaluasi apakah ada peningkatan pengetahuan pada siswi atau tidak.

### 3. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan berlangsung selama 120 menit. Peserta kooperatif dan sangat antusias saat sesi diskusi dan demonstrasi. Kegiatan diakhiri dengan penyerahan banner yang berisi tentang

kiat-kiat melakukan genital hygiene dan SADARI sebagai bentuk harapan keberlanjutan penyebaran informasi mengenai pentingnya merawat kesehatan reproduksi pada remaja putri khususnya siswi-siswi di SMP Gelora Depok.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan edukasi Perilaku Genital Hygiene dan SADARI dihadiri oleh remaja putri dan guru SMP Gelora Depok yang berjumlah 32 orang. Sebelum dilaksanakan edukasi, peserta diberikan pertanyaan Pre-Test terkait dengan Perilaku Genital Hygiene dan SADARI. Berdasarkan Tabel 1. hasil Pre-Test didapatkan bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan didominasi oleh kategori kurang yaitu dengan presentase sebesar 47%. Setelah dilakukan edukasi seluruh peserta kemudian mengisi kembali lembar pertanyaan terkait Perilaku Genital Hygiene dan SADARI. Berdasarkan Tabel 1. Hasil Post-Test setelah pelaksanaan edukasi didapatkan bahwa tingkat pengetahuan peserta meningkat, yaitu didominasi dengan kategori baik sebesar 73%. Artinya ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakannya edukasi Perilaku Genital Hygiene dan SADARI di SMP Gelora Depok.

Kegiatan ini berjalan lancar dan mendapat perhatian positif dari remaja putri dan guru di SMP Gelora Depok. Peserta sangat antusias, terlihat dari keingintahuan peserta akan materi yang disampaikan dengan banyak memberikan pertanyaan kepada pemateri. Adapun tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada remaja putri dan guru di SMP Gelora Depok tentang perawatan sistem reproduksi terutama pada wanita. Perilaku kurang peduli dengan *genital hygiene* dan SADARI beresiko dapat mengalami gangguan kesehatan reproduksi. [8]Adapun hasil dari pelaksanaan kegiatan ini antara lain meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri dengan cara meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan sistem reproduksi remaja serta peningkatan pengetahuan perilaku *genital hygiene* dan SADARI.[4] Kemudian juga meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam menjaga kesehatan dan perawatan daerah kewanitaan, yang harapannya pengetahuan tersebut dapat disebarluaskan kepada teman sebaya, keluarga ataupun masyarakat luas sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan terutama pada remaja putri dan wanita pada umumnya.[9]

Tabel 1. Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri  
Sebelum dan Sesudah Promosi Kesehatan

Tingkat Pengetahuan saat <i>Pre-Test</i>	Jumlah	Presentase
Baik	7	22%
Cukup	10	31%
Kurang	15	47%
Jumlah	32	100%
Tingkat Pengetahuan saat <i>Post-Test</i>	Jumlah	Presentase
Baik	23	72%
Cukup	9	28%
Kurang	0	0%
Jumlah	32	100%

Program promosi kesehatan pada remaja putri, khususnya terkait *genital hygiene* dan SADARI diharapkan dapat menjadi program tetap yang ada di Unit Kesehatan Sekolah. Pihak sekolah bekerjasama dengan pihak puskesmas untuk secara berkala mengadakan kegiatan promosi kesehatan, keberlanjutan program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kepedulian para remaja putri terkait pentingnya menjaga dan merawat organ intim pada wanita. [10]



Gambar 1. Penyerahan Media Promosi Kesehatan

Guru dan orang tua senantiasa mengingatkan dan ikut memantau kesehatan para remaja putri terutama yang berkaitan dengan sistem reproduksi. [3] Remaja putri yang sudah mendapatkan pengetahuan tentang *genital hygiene* dan sadari dapat menyebarluaskan informasi tersebut kepada teman sebaya ataupun keluarga terdekat agar dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat sekitar.

## KESIMPULAN

Perilaku *Genital Hygiene* dan SADARI dapat ditingkatkan seiring dengan peningkatan pengetahuan remaja putri. Program promosi kesehatan merupakan salah satu cara agar remaja putri dapat lebih memahami pentingnya menjaga dan merawat organ reproduksinya. Lingkungan sekolah dan keluarga merupakan dukungan yang paling utama dalam proses peningkatan perilaku tersebut.

## SARAN

Sekolah memfasilitasi program pendidikan dan promosi kesehatan secara berkala bekerjasama dengan pihak puskesmas terkait program-program kesehatan pada remaja khususnya. Untuk kegiatan selanjutnya diharapkan remaja putri di wilayah yang lain dapat diberikan promosi kesehatan khususnya tentang kesehatan reproduksi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Universitas Indonesia Maju yang sudah mendukung pelaksanaan kegiatan ini.

## REFERENSI

- [1] S. Panjalipour, Z. B. Khalesi, S. Rezaie-Chamani, and E. Kazemnejad, "Female adolescent health needs and determinants," *J. Bras. Reprod. Assist.*, vol. 24, no. 2, pp. 158–162, 2020, doi: 10.5935/1518-0557.20200011.
- [2] H. Taghizadeh Moghaddam, A. Bahreini, M. Ajilian Abbasi, F. Fazli, and M. Saeidi, "Adolescence health: The needs, problems and attention," *Int. J. Pediatr.*, vol. 4, no. 2, pp. 1423–1438, 2016, doi: 10.22038/ijp.2016.6569.
- [3] H. M. M. Tork and K. F. Al Hosis, "Effects of reproductive health education on knowledge and attitudes among female adolescents in Saudi Arabia," *J. Nurs. Res.*, vol. 23, no. 3, pp. 236–242, 2015, doi: 10.1097/jnr.000000000000105.
- [4] A. Hussen, M. Kumbi, J. Bedewi, A. Lette, and S. Nuriye, "Breast self-examination practice and associated factors among women of reproductive age in southeast Ethiopia," *Front. Oncol.*, vol. 13, no. June, pp. 1–9, 2023, doi: 10.3389/fonc.2023.1176022.
- [5] S. K. Shah *et al.*, "Knowledge and Practice of Genital Health and Hygiene among Adolescent Girls of Lalitpur Metropolitan City, Nepal," *Am. J. Public Heal. Res.*, vol. Volume 7, no. 4, pp. 151–156, 2019, doi: 10.12691/ajphr-7-4-4.
- [6] H. G. Istiani and E. Rokhmiati, "Pengetahuan dan Hubungannya dengan Perilaku Genital Hygiene dan SADARI pada Remaja Putri," *J. Ilm. Kebidanan Indonesia. (Indonesian Midwifery Sci. Journal)*, vol. 11, no. 4, pp. 188–193, 2021, [Online]. Available: <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiki/article/view/1310/849>
- [7] H. L. L. Manalu, *Monograf Metode Promosi Kesehatan (Ceramah Dan Media Leaflet) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Gizi Balita Harauly Lady Lusiana Manalu, Sst, Mkm.* 2022.

- [8] M. E. Millenia, Fitriani Ningsih, and L. N. Tambunan, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Bahaya Pernikahan Dini,” *J. Surya Med.*, vol. 7, no. 2, pp. 57–61, 2022, doi: 10.33084/jsm.v7i2.3204.
- [9] Kementerian Kesehatan RI, “Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Kementerian Kesehatan,” 2022. [Online]. Available: [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2652619&val=24585&title=Klasifikasi Pneumonia Menggunakan Metode Support Vector Machine](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2652619&val=24585&title=Klasifikasi%20Pneumonia%20Menggunakan%20Metode%20Support%20Vector%20Machine)
- [10] A. Kurniawan, R. M. Putri, and E. Widiyani, “Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Kelas IV dan V Sekolah Dasar,” *J. Nurs. News*, vol. 4, no. 1, pp. 100–111, 2019, doi: 10.1021/BC049898Y.