

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Menstruasi adalah keluarnya darah dari kemaluan setiap bulan akibat meluruhnya dinding rahim (*endometrium*) karena sel telur (*ovum*) tidak dibuahi. Saat menstruasi pembuluh darah di rahim terbuka sehingga kuman mudah masuk dan sangat rentan terkena infeksi saluran reproduksi lebih banyak terjadi pada seseorang yang tidak menjaga *hygiene* saat menstruasi (Husna et al., 2024). *Personal hygiene* merupakan pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sehingga terhindar dari gangguan alat reproduksi dan mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta meningkatkan derajat kesehatan (Sekarsari et al., 2021).

*Personal hygiene* saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi (Kristin Natalia, 2023). Manfaat dari menjaga *personal hygiene* pada masa menstruasi yaitu untuk menjaga daerah vagina dan daerah sekitarnya agar tetap bersih dan nyaman, mencegah munculnya keputihan, bau tidak sedap dan gatal gatal dan menjaga pH vagina tetap normal (Husna, 2023).

Akibat kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dapat menjadi penyebab masalah kesehatan reproduksi jangka panjang. Penyebab infeksi saluran reproduksi beragam, salah satu diantaranya adalah kebiasaan kebersihan diri yang tidak benar. Kebiasaan tersebut mencakup mengganti pembalut lebih dari 3 - 4 jam sekali, jenis pembalut yang digunakan tidak tepat, sering menggunakan bahan antiseptik untuk merawat organ reproduksi, tidak mengganti celana dalam 2 kali sehari, cara membersihkan genitalia yang salah (Sekarsari et al., 2021).

Dampak lain yang bisa terjadi apabila perilaku *personal hygiene* salah adalah dapat terkena infeksi saluran kemih, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya. Akibat dari keputihan sangat fatal bila lambat ditangani, dan bisa mengakibatkan kemandulan dan hamil diluar kandungan dikarenakan terjadi penyumbatan pada saluran tuba. Keputihan juga bisa merupakan gejala awal dari kanker leher rahim yang merupakan pembunuh nomor satu bagi wanita dengan angka insiden kanker serviks mencapai 100 per 100.000 penduduk pertahun yang

bisa berujung dengan kematian (Husna, 2023).

Menurut data statistik di Indonesia dari 69.4 juta jiwa remaja yang ada di Indonesia terdapat sebanyak 63 juta remaja berperilaku hygiene sangat buruk. Seperti kurangnya tindakan merawat kesehatan organ reproduksi ketika mengalami menstruasi. Perilaku yang kurang dalam merawat daerah kewanitaan sejumlah 30% yang diakibatkan lingkungan yang buruk atau tidak sehat dan 70% di akibatkan oleh penggunaan pembalut yang kurang tepat ketika menstruasi (Pandelaki et al., 2020)

Salah satu upaya yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi adalah melalui media *video/audio visual*. Media *audio visual/video* adalah media yang dapat didengar dan dilihat. Adanya dua unsur tersebut diharapkan mampu menerima, memahami, dan mengingat. Media *audio visual* memiliki fungsi yaitu, dapat menarik perhatian dan memusatkan konsentrasi pada materi cara melakukan *personal hygiene* saat menstruasi, tujuan lebih cepat dicapai dengan cara memahami dan mengingat pesan pada video, serta dapat mengatasi masyarakat (wanita usia produktif) yang pasif dengan adanya penggunaan media yang tepat dan bervariasi. Penggunaan media video pada proses pendidikan kesehatan bertujuan agar masyarakat lebih cepat tangkap dan memahami materi yang disampaikan (Tareza et al., 2024)

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk membuat media video tentang “Panduan *Personal Hygiene* saat Menstruasi untuk Mencegah Infeksi Organ Reproduksi”.