



UMKKT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
Kalimantan Timur

MODUL PENINGKATAN KEMAMPUAN PERAWATAN VULVA HYGIENE SAAT MENSTRUASI BAGI SISWA YANG BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SLB (SEKOLAH LUAR BIASA) SAMARINDA



Rini Ernawati, S.Pd.,M.Kes



Marjan Wahyuni,SKM.,M.Si



Siti Khoiroh Muflikhatin Ns.S.Kep.,M.Kep

PENGABDIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2019



TIM PENYUSUN

Ketua Pengabdian

Rini Ernawati, S.Pd.,M.Kes

Tim Pengabdian

Marjan Wahyuni,SKM.,M.Si

Siti Khoiroh Muflikhatin Ns.S.Kep.,M.Kep

MATERI

I. PENDAHULUAN

- A. LATAR BELAKANG
- B. TUJUAN PENGABDIAN
- C. MANFAAT PENGABDIAN

II. ANATOMI FISILOGI REPRODUKSI WANITA

- A. BAGIAN DALAM
- B. BAGIAN LUAR

III. MENSTRUASI

- A. DEFINISI
- B. PROSES MENSTRUASI
- C. TANDA MENSTRUASI

IV. PERSONAL HYGIENE

A. MANDI

1. Definsi
2. Tujuan
3. Manfaat
4. Frekuensi mandi

B. VULVA HYGIENE

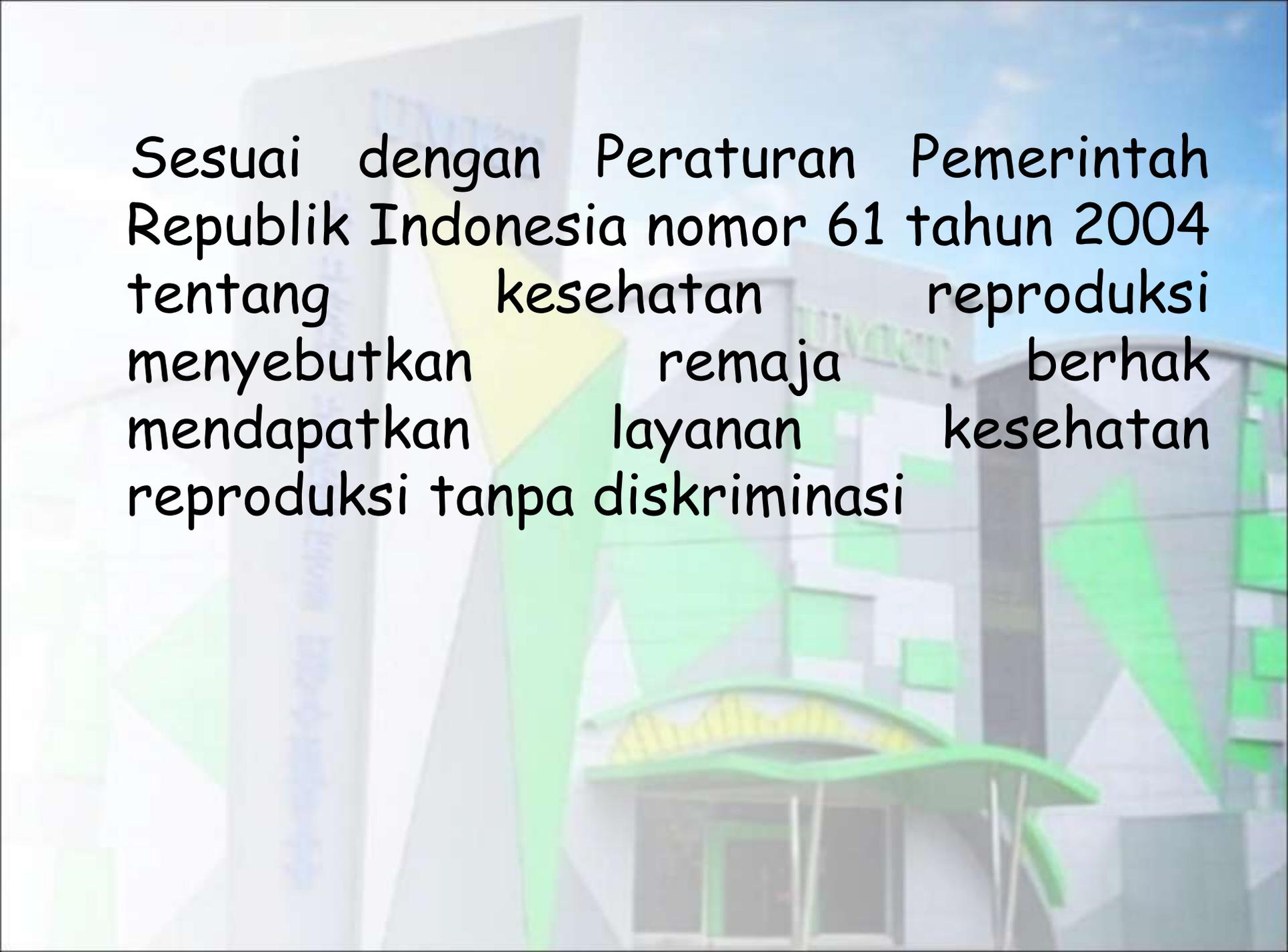
1. Definisi
2. Tujuan
3. Manfaat
4. Prosedur vulva hygiene

I. PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Akses informasi tentang kesehatan reproduksi bagi seseorang berkebutuhan khusus masih sangat rendah (Haryono dkk, 2013). Sebuah penelitian di Kamerun menunjukkan bahwa perempuan berkebutuhan khusus memiliki keterbatasan pemahaman terhadap kesehatan reproduksi dan memiliki pendidikan kesehatan reproduksi yang rendah. Seseorang yang berkebutuhan khusus memiliki hambatan untuk mengakses pelayanan dan informasi kesehatan (Bremer dkk, 2010).

Pendidikan kesehatan reproduksi untuk remaja disabilitas di Indonesia masih jarang mendapatkan perhatian pemerintah dan pendidik khususnya, ini dapat dilihat dari minimnya literatur untuk membahas masalah kesehatan reproduksi remaja disabilitas secara komprehensif, padahal informasi tentang kesehatan reproduksi sangat diperlukan karena remaja disabilitas juga memiliki perkembangan dan dorongan seksual yang sama dengan remaja normal pada umumnya (Aziz, 2014).



Sesuai dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 61 tahun 2004 tentang kesehatan reproduksi menyebutkan remaja berhak mendapatkan layanan kesehatan reproduksi tanpa diskriminasi

Pada remaja dengan berkebutuhan khusus membutuhkan penjelasan dan pengajaran yang lebih mendalam tentang perilaku vulva hygiene saat menstruasi. Cara sederhana untuk pengajaran anak tunagrahita adalah menggunakan kata-kata dan kalimat sederhana saat menjelaskan, menggunakan benda nyata agar anak dapat merasakan dan menyentuh, memberikan praktik ekstra dengan mengulangi beberapa kali guna memastikan anak menguasai pengajaran dan mencegah terlupakannya ketrampilan yang telah diajarkan. Pengajaran yang dilakukan kepada anak disabilitas dengan memberikan pendidikan kesehatan (UNESCO, 2009).

Hasil survey pendahuluan di SLB Negeri Samarinda menyebutkan bahwa jumlah seluruh siswa ada 169 orang dan siswi disabilitas yang remaja sedang menempuh pendidikan formal melalui SLB di Kota Samarinda sebanyak 50 orang. Hasil wawancara yang dilakukan dengan pihak sekolah pada bulan november 2018 diperoleh keterangan bahwa SLB Negeri Samarinda belum secara khusus memberikan pembelajaran kesehatan reproduksi khususnya vulva hygiene bagi para siswinya, karena dalam kurikulum tidak terdapat pelajaran kesehatan reproduksi.

Pembelajaran tentang kesehatan reproduksi sementara hanya diselipkan di beberapa pelajaran seperti pada mata pelajaran Biologi, Agama, dan Pendidikan kesehatan dan Olahraga, tetapi porsi sangat kecil, dibandingkan dengan tingkat perkembangan remaja sekarang ini. Beberapa guru juga mengakui kesulitan dalam pemberian materi kesehatan reproduksi pada siswanya.

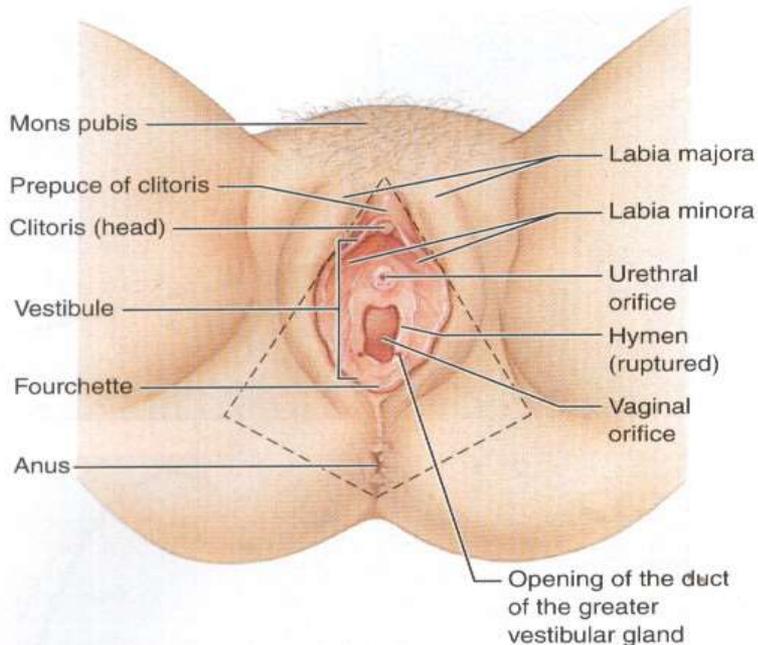
Pengetahuan dan pemahaman kesehatan reproduksi sangat perlu untuk diketahui agar mereka mengetahui bagaimana seharusnya menjaga dan merawat organ reproduksi, dan terhindar dari ancaman penyakit yang ditimbulkan akibat kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan reproduksi.

B. TUJUAN PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswi yang berkebutuhan khusus di SLB samarinda dalam hal perawatan vlva hygiene saat mereka mengalami menstruasi.

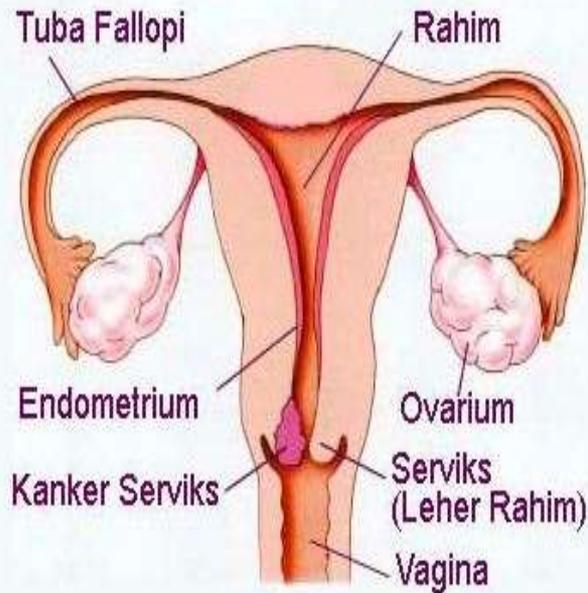
II. ANATOMI FISILOGI REPRODUKSI WANITA

A. BAGIAN LUAR



- ❖ Lubang vagina merupakan pintu masuknya sperma untuk membuahi ovum.
- ❖ Di depan lubang vagina terdapat lubang uretra atau lubang urin, daerah dimana terdapat vagina dan lubang uretra disebut dengan vestibula.
- ❖ Agak di dalam lubang vagina terdapat himen, suatu membran tipis mengandung pembuluh darah. Himen dapat sobek dan mengeluarkan darah ketika seorang perempuan berhubungan kelamin untuk pertama kali ataupun karena melakukan aktivitas fisik yang berat.
- ❖ Vestibula merupakan daerah sempit yang dilindungi oleh labia minor, suatu lipatan kulit tipis yang banyak mengandung pembuluh darah.
- ❖ Di sebelah luar labia minor terdapat labia mayor, suatu tonjolan lemak tebal yang melindungi labia minor dan vestibula

A. BAGIAN DALAM



❖ Vagina

Vagina adalah tabung berotot yang dilapisi membran dari jaringan epitel dan dialiri pembuluh darah. Panjang vagina adalah dari vestibula sampai serviks (mulut rahim). Vagina berfungsi sebagai tempat penyimpanan sperma dan berguna dalam proses kelahiran bayi.

❖ Uterus (rahim)

Uterus adalah organ yang tebal, berotot, berbentuk buah pir, terletak di dalam pelvis antara rektum dan kandung kencing. Uterus berfungsi sebagai tempat janin menempel, tumbuh, dan berkembang sampai proses kelahiran.

❖ Oviduk (*tuba fallopi*)

Tuba fallopi disebut juga saluran telur, terdapat di sebelah kiri dan kanan bagian atas uterus. Panjangnya kira-kira 10 cm dan di bagian ujung dekat uterus menyempit.

Pada bagian ujung tuba fallopi terdapat *fimbriae* (umbai), yang berfungsi menangkap sel telur saat ovulasi. Salah satu *fimbriae* menempel ke ovarium. Tuba fallopi berfungsi untuk mengantarkan ovum dari ovarium ke uterus.

❖ Ovarium

Ovarium adalah organ yang berfungsi menghasilkan ovum. *Ovarium* memiliki bentuk seperti biji buah kenari, terletak di kanan dan kiri uterus, di bawah tuba fallopi.

Ovarium berisi sejumlah besar ovum yang belum matang, yang disebut oosit primer atau folikel. Setiap bulan, wanita mengalami pematangan sel folikel menjadi folikel de Graaf.

Sel telur yang sudah matang (*folikel de Graaf*) akan terlepas dari folikel. Kejadian ini disebut ovulasi. *Ovarium* juga menghasilkan hormon *estrogen* dan *progesteron*.

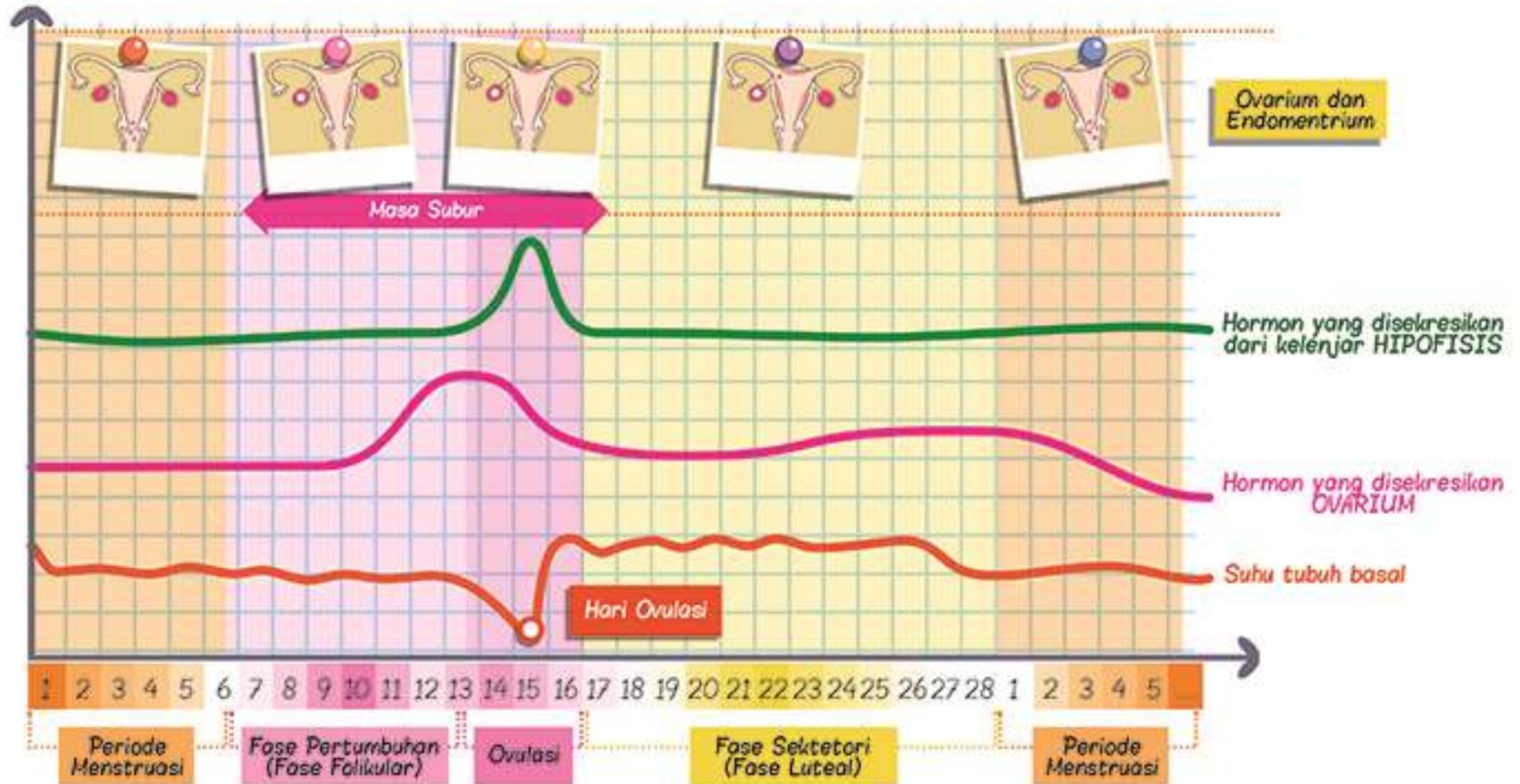
III. MENSTRUASI

A. DEFINISI



Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya lapisan dinding rahim bagian dalam yang banyak mengandung pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Menstruasi pasti akan terjadi pada semua wanita yang normal.

B. PROSES MENSTRUASI



C. TANDA MENSTRUASI



PERUT KEMBUNG



MUDAH LELAH



NYERI SENDI & OTOT



SAKIT KEPALA



**GAMPANG MARAH
& TERSINGGUNG**



JERAWAT

IV. PERSONAL HYGIENE

1. Definisi

Suatu usaha untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis

2. Jenis personal hygiene al:

- a. Cuci tangan
- b. Mandi**
- c. Menggosok gigi
- d. Perawatan vulva hygiene**

IV. PERSONAL HYGIENE

A. MANDI

1. Definisi

Mandi adalah suatu tindakan membersihkan seluruh tubuh dengan menggunakan air bersih dan sabun atau larutan antiseptic.

2. Tujuan

- a. Meningkatkan derajat kesehatan seseorang
- b. Memelihara kebersihan diri seseorang
- c. Memperbaiki personal hygiene yang kurang
- d. Pencegahan penyakit
- e. Meningkatkan percaya diri seseorang
- f. Menciptakan keindahan

3. Manfaat

- Mandi dapat menghilangkan mikroorganisme dari kulit serta sekresi tubuh.
- Menghilangkan bau tidak enak
- Memperbaiki sirkulasi darah ke kulit
- Membuat individu merasa lebih rileks dan segar
- meningkatkan citra diri individu.

4. Frekuensi Mandi

Frekuensi mandi sangat ditentukan oleh aktivitas dan jenis kulit seseorang minimal 2x sehari

A. VULVA HYGIENE

1. Definisi

Vulva hygiene adalah perawatan diri pada organ eksternal yang terdiri atas mons veneris, terletak didepan simpisis pubis, labia mayora yang merupakan dua lipatan besar yang membentuk vulva, labia minora dua lipatan kecil diantara atas labia mayora, klitoris, kemudian juga bagian yang terkait disekitarnya seperti uretra, vagina, perineum, dan anus (Musrifatul, 2006).

2. Tujuan

- Membersihkan daerah genitalia dari bakteri maupun kuman

3. Manfaat

- Untuk mencegah terjadinya infeksi, mempertahankan kebersihan genitalia
- meningkatkan kenyamanan serta mempertahankan *personal hygiene*.

4. Prosedur Vulva Hygiene saat Menstruasi



CUCI TANGAN SEBELUM MENGGANTI PEMBALUT



BASUH BAGIAN GENETALIA DARI ARAH DEPAN KEBELAKANG UNTUK MENGHINDARI BAKTERI DARI ANUS MASUK KE DALAM GENETALIA DAN TERJADI INFEKSI. MEMEBERSIHKAN GENETALIA CUKUP PADA BAGIAN LUAR YAITU LABIA MAYOR DAN LABIA MINOR



Baby
soap



JANGAN MENGGUNAKAN SABUN BIASA UNTUK MENCUCI GENETALIA KARENA SIFAT SABUN DAPAT MEMBUAT GENETALI MENJADI KERING DAN KEHILANGAN CAIRAN ALAMI YANG BEKERJA SEBAGAI ANTI BAKTERI. GUNAKAN SABUN BAYI DENGAN Ph NETRAL YANG LEBIH AMAN DAN ANTIALERGI.



GANTI PEMBALUT MINIMAL 2-4 KALI SEHARI ATAU BISA JUGA DISESUAIKAN DENGAN BANYAKNYA VOLUME DARAH YANG KELUAR KARENA MASING-MASING ORANG BERBEDA.



GUNAKAN CELANA DALAM DARI BAHAN KATUN YANG DAPAT MENYERAP LEMBAP DAN MEMILIKI SIRKULASI UDARA YANG BAIK SEHINGGA DAPAT MENJAGA KONDISI GENETALIA TIDAK LEMBAP DAN PERKEMBANGAN BAKTERI DAPAT DICEGAH.



CUCI TANGAN SETELAH MENGGANTI PEMBALUT

ETIKA MEMBUANG PEMBALUT



CUCI PEMBALUT HINGGA BERSIH



MASUKKAN DALAM KANTONG PLASTIK



BUANG KE TEMPAT SAMPAH

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur.(2015). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur*.

Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*.Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Notoatmojo, Soekidjo, (2013). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*.Jakarta : Rineka Cipta.

Notoatmojo, Soekidjo, (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*.Jakarta : Rineka Cipta.

Profil SLB Pembina Samarinda tahun 2017

Riyanto.(2011). *Aplikasi Metode Penelitian Kesehatan*.Yogyakarta : Nuha Medika

Wardani (2016) *Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku vulva hygien saat menstruasi pada remaja tunagrahita di SLB N 2 Jogyakarta*



Endaryati (2009) *Psikologi abnormal perspektif klinik pada gangguan psikologi*
ed 6. Salemba: Jakarta

Haryono dkk (2013) *Akses informasi tentang kesehatan reproduksi bagi
seorang berkebutuhan khusus di SLB Jogjakarta*

Aziz (2016) *Masalah kesehatan reproduksi* , Salemba : Jakarta

UU no 36 tahun (2009) *Kesehatan Reproduksi bagi penyandang cacat*

SOAL

1. APA SAJA TANDA-TANDA MENSTRUASI
2. CELANA DALAM BERBAHAN APA YANG BAIK UNTUK DIGUNAKAN ?
3. BOLEHKAH MEMAKAI SABUN BAYI UNTUK MEMBERSIHKAN DAERAH KEWANITAAN ?
4. BAGAIMANA CARA MEMBASUH DAERAH KEWANITAAN ?
5. BAGAIMANA CARA YANG TEPAT UNTUK MEMBUANG PEMBALUT SETELAH DIGUNAKAN ?

KUNCI JAWABAN

1. KEMBUNG, NYERI SENDI DAN OTOT, CEPAT MARAH DAN TERSINGGUNG, CEPAT LELAH, BERJERAWAT, SAKIT KEPALA
2. BERBAHAN KATUN
3. BOLEH MENGGUNAKAN SABUN BAYI
4. MEMBASUH DARI ARAH DEPAN KE BELAKANG.
5. CUCI BERSIH, MASUKKAN DALAM KANTONG PLASTIK LALU BUANG KE TEMPAT SAMPAH