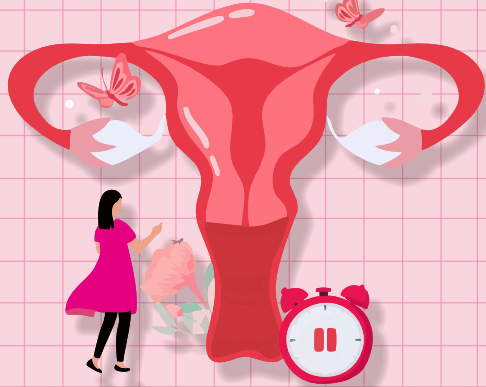


Personal Hygiene



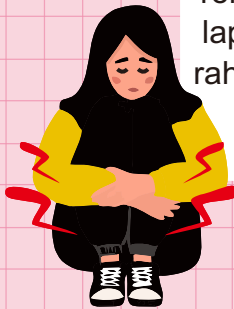
Saat Red Days

Personal Hygiene

Sebuah upaya kesehatan yang dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan perorangan guna mencegah penyakit dan menciptakan keindahan.
(Sumber: Yusiana, MA, 2016)

Red Days

(Menstruasi) Tanda pubertas pada remaja perempuan sebab luruhnya lapisan bagian dalam pada dinding rahim yang biasanya terjadi selama 5-7 hari setiap bulannya.
(Sumber: Promkes Kemenkes RI, 2018)



PMS SYMPTOMS
Premenstrual Syndrome

Sumber: @HappifYourWorld

Masalah Personal Hygiene Saat Red Days

- Infeksi Saluran Kemih (ISK)
- Infeksi Saluran Reproduksi (ISR)
- Iritasi kulit
- Kanker serviks

Berdasarkan data *Global Cancer Observatory* 2018, prevalensi kanker serviks di dunia sebanyak 569.847 dari total kasus (6,6%). Di Indonesia, kanker serviks merupakan kanker nomor dua terbanyak pada wanita, prevalensinya sebanyak 32.469 kasus (9,3%). (Sumber: Sabarudin, EE, et. al., 2021)

Berdasarkan kejadian di atas, wajib hukumnya agar perempuan selalu menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksinya!



Tips Personal Hygiene Saat Red Days

1. Mengganti pembalut setiap 4-5 jam sekali.
2. Membersihkan vagina sebelum mengganti pembalut.
3. Cuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan setelah mengganti pembalut.
4. Pastikan memakai celana dalam yang terbuat dari bahan yang menyerap keringat.
5. Cuci pembalut yang sudah dipakai dan masukkan ke dalam kantong plastik. Lalu buang ke tempat sampah. Jangan ke closet.
6. Jika menggunakan pembalut yang bisa dipakai ulang, cuci hingga bersih.
7. Mandi 2 kali sehari.

Sumber: Direktorat Sekolah Dasar, 2021

Tim Pengabdian pada Masyarakat UHAMKA Tahun 2023

Pengarah:	Penyusun:
Hj. Nur Asiah, M.Kes	Hj. Nur Asiah, M.Kes
Hj. Nanny Harmani, M.Kes	Hj. Nanny Harmani, M.Kes
Penanggung Jawab:	Alfarah Putri Mutiara F.
Hj. Nur Asiah, M.Kes	Alfi Zahra Moshthafavi
Hj. Nanny Harmani, M.Kes	Azizah Syah Putri
Alfi Zahra Moshthafavi	Feby Ayu Mawaddah
Penyunting & Tata Letak:	Ferina Amelia Sari
Alfi Zahra Moshthafavi	Nurkholis Triwardana

Perempuan yang sehat adalah calon ibu yang hebat!