

Lampiran 2

INFORMED CONSENT (Lembar Persetujuan Menjadi Subyek Penelitian)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah mendapat keterangan serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul “**Gambaran Perilaku Pencegahan Penyakit Menular Seksual Pada Ibu Rumah Tangga Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberpucung**” (*setuju/ tidak setuju) diikutsertakan dalam penelitian dengan catatan apabila sewaktu-waktu dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan atau ancaman dari pihak manapun.

Malang, Januari 2018

Subyek Penelitian

(.....)

*)Coret yang tidak perlu

Lampiran 3

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN KUISIONER
GAMBARAN PERILAKU PENCEGAHAN PENYAKIT MENULAR
SEKSUAL PADA IBU RUMAH TANGGA SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN

A. KUISIONER

Variabel	Indikator	No. Soal
Perilaku pencegahan penyakit menular seksual pada ibu rumah tangga melalui pengetahuan ibu rumah tangga tentang pengetahuan konsep penyakit menular seksual	Perilaku <ul style="list-style-type: none">• Mengerti pengertian penyakit menular seksual<ul style="list-style-type: none">- Penyakit yang disebabkan oleh bakteri, virus, parasite atau jamur yang dilakukan dari satu orang ke orang lain melalui kontak atau hubungan seksual.	1
	<ul style="list-style-type: none">• Mengerti penyebab penyakit menular seksual<ul style="list-style-type: none">- Virus, bakteri, HIV, Hepatitis, berganti – ganti pasangan seks	2,3
	<ul style="list-style-type: none">• Mengerti gejala terkena penyakit menular seksual<ul style="list-style-type: none">- Keluarnya cairan di vagina yang berbeda dari biasanya- Rasa peri, nyeri atau panas saat kencing atau setelah kencing- Adanya luka terbuka, basah disekitar kemaluan atau sekitar mulut vagina- Tumbuh seperti jengger ayam atau kutil disekitar alat kelamin tonjolan kecil dan gatal disekitar alat kelamin- Peningkatan keputihan pada perempuan	4,5

	<ul style="list-style-type: none"> • Mengerti penularan penyakit menular seksual <ul style="list-style-type: none"> - Berganti pasangan hubungan seksual - Tidak menjaga area vagina - Terus melakukan hubungan seksual meski mempunyai keluhan PMS - Tidak menggunakan kondom 	6,7
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengerti pencegahan penyakit menular seksual <ul style="list-style-type: none"> - Menghindari seks bebas - Saling setia - Menggunakan kondom - Tidak menggunakan obat – obatan terlarang - Edukasi pendidikan kesehatan tentang penyakit menular seksual 	8
Pengetahuan procedural tentang vulva hygiene	<ul style="list-style-type: none"> • Mengerti persiapan alat untuk membersihkan daerah vagina/ alat kelamin <ul style="list-style-type: none"> - Air bersih secukupnya - Handuk khusus daerah vagina/ tissue kamar mandi 	9
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengerti persiapan diri untuk membersihkan daerah vagina/ alat kelamin <ul style="list-style-type: none"> - Menghindari tersebarnya kuman dari tangan ke alat kelamin 	10
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengerti tentang pelaksanaan vulva hygiene <ul style="list-style-type: none"> - Dari arah depan ke belakang (alat kelamin ke anus) - Bersihkan semua bagian alat kelamin sampai keseluruhan lipatan/ lekuk sehingga tidak ada kotoran yang tertinggal 	11,12
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengerti manfaat dilakukannya vulva hygiene <ul style="list-style-type: none"> - Untuk mencegah 	13

	terjadinya infeksi di daerah vagina/ alat kelamin	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengerti tentang sikap pada saat vulva hygiene <ul style="list-style-type: none"> - Jeans yang ketat 	14
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengerti tentang hal-hal yang harus diperhatikan dalam menjaga organ genitalia eksterna <ul style="list-style-type: none"> - Gunakan pembalut bersih dan ganti secara teratur 2-3 kali dalam sehari atau setiap setelah buang air kecil, atau bila pembalut telat penuh dengan darah, atau saat mandi - Buang air besar, buang air kecil, dan pada saat mandi 	15,16

Lampiran 4

WAWANCARA

GAMBARAN PERILAKU PENCEGAHAN PENYAKIT MENULAR SEKSUAL PADA IBU RUMAH TANGGA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN

Pre-test Post-test

A. DATA RESPONDEN

Petunjuk pengisian : isilah lembar biodata responden.

1. Nama reponden :
2. Umur responden :
3. Jenis kelamin :
4. Pekerjaan :
5. Pendidikan :

B. PENGETAHUAN PENGIDAP INFEKSI MENULAR SEKSUAL TENTANG VULVA HYGIENE

1. Apa yang dimaksud dengan penyakit menular seksual ?
.....
.....
.....
2. Pilihlah jawaban yang menyebabkan penyakit menular seksual.
 1. Virus
 2. Bakteri
 3. Sabun
 4. Air
.....
.....
.....
3. Virus apa yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit menular seksual ?
.....
.....
.....
4. Pilihlah jawaban yang merupakan gejala terkena penyakit menular seksual
 1. Keluarnya cairan di vagina yang berbeda dari biasanya
 2. Rasa peri, nyeri atau panas saat kencing atau setelah kencing

3. Adanya luka terbuka, basah disekitar kemaluan atau sekitar mulut vagina
4. Tumbuh seperti jengger ayam atau kutil disekitar alat kelamin tonjolan kecil dan gatal disekitar alat kelamin

.....
.....
.....
.....

5. Apakah tanda gejala dari terkena penyakit menular seksual pada wanita ?

.....
.....
.....
.....

6. Bagaimana cara penularan penyakit menular seksual ?

.....
.....
.....
.....

7. Manakah yang benar dalam terjadinya penularan penyakit menular seksual ?

1. Pasangan seksual yang memiliki pasangan ganda
2. Terus melakukan hubungan seksual meski mempunyai keluhan PMS
3. Tidak menggunakan kondom

.....
.....
.....
.....

8. Bagaimanakah cara yang baik untuk mencegah terjadinya penyakit menular seksual ?

.....
.....
.....
.....

9. Pilihlah persiapan alat yang tepat untuk membersihkan daerah vagina/ alat kelamin ?

1. Air bersih secukupnya
2. Handuk khusus daerah vagina/ tissue kamar mandi
3. Cairan pembersih vagina
4. Sampo

.....
.....
.....
.....

10. Mencuci tangan terlebih dahulu sebelum membersihkan daerah vagina diperlukan untuk...

.....
.....
.....
.....

11. Membersihkan anus dengan membilas air bersih yang benar adalah...

.....
.....
.....
.....

12. Cara membersihkan bagian alat kelamin yang benar adalah...

.....
.....
.....
.....

13. Di bawah ini yang termasuk manfaat membersihkan vagina/ alat kelamin bagi pengidap infeksi menular seksual adalah...

.....
.....
.....
.....

14. Celana yang tidak diperbolehkan dipakai untuk kepentingan daerah kewanitaannya ialah....

.....
.....
.....
.....

15. Manakah di bawah ini jawaban yang tepat dalam merawat vagina ketika sedang menstruasi?

.....
.....
.....
.....

16. Membersihkan alat kelamin dan sekitarnya paling sedikit setiap setelah...

.....
.....
.....
.....

Lampiran 5

KISI-KISI LEMBAR OBSERVASI

GAMBARAN PERILAKU PENCEGAHAN PENYAKIT MENULAR SEKSUAL PADA IBU RUMAH TANGGA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN

B. OBSERVASI

NO	KISI-KISI	NOMOR SOAL
1.	Mempersiapkan Alat	1 – 4
2.	Mempersiapkan Diri	5 – 6
3.	Pelaksanaan	7 – 17

Lampiran 6

LEMBAR OBSERVASI

GAMBARAN PERILAKU PENCEGAHAN PENYAKIT MENULAR SEKSUAL PADA IBU RUMAH TANGGA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN

Berikan tanda ceklist (√) pada kolom di bawah ini!

Nama reponden :

Pre-test Post-test

Indikator	No	Tindakan	Dilakukan	Tidak Dilakukan
Mempersiapkan alat	1.	Air bersih secukupnya		
	2.	Sabun		
	3.	Handuk khusus daerah vagina		
	4.	Tissue kamar mandi		
Mempersiapkan diri	5.	Mengatur posisi yang nyaman dengan jongkok		
	6.	Menutup pintu		
Pelaksanaan	7.	Pakaian bagian bawah dibuka		
	8.	Mengatur posisi jongkok pada kloset		
	9.	Cuci tangan menggunakan sabun		
	10.	Membersihkan anus terlebih dahulu menggunakan sabun, kemudian bilas bersih dengan air. Dengan gerakan arah ke belakang.		
	11.	Kemudian cuci tangan dengan sabun sampai bersih, telapak dan punggung tangan		

		sela-sela jari dan kuku, lalu bilas bersih dengan air.		
	12	Bersihkan alat kelamin dengan air bersih. Bersihkan semua bagian alat kelamin sampai keseluruhan lipatan/ lekuk sehingga tidak ada kotoran yang tertinggal.		
	13	Basuhlah semua bagian luar yang berambut, dan semua bagian, sampai ke lipatan/ lekukan dari arah depan dengan air bersih dari arah depan ke belakang. Dimulai dari bagian luar lalu dalamnya.		
	14.	Kemudian keringkan dengan tissue atau handuk kering yang bersih, dengan cara menekan, jangan menggosok.		
	15.	Tidak perlu sering menggunakan sabun khusus pembersih vagina.		
	16.	Pastikan celana dalam tidak basah. Jika basah ganti dengan yang kering		
	17.	Pakai celana dalam dan pasang pakaian bawah		

Lampiran 7

**SATUAN ACARA PENYULUHAN
PENCEGAHAN PENYAKIT MENULAR SEKSUAL**



Oleh

Ayu Meiliana Setyaman

Nim. 1501100002

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI DIII KEPERAWATAN MALANG

2018

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
PENCEGAHAN PENYAKIT MENULAR SEKSUAL**

A. Tujuan

- Tujuan Umum : Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan sasaran mampu mengerti dan memahami cara pencegahan penyakit menular seksual
- Tujuan Khusus : Setelah dilakukan penyuluhan, peserta dapat mengetahui tentang:
 - Definisi infeksi menular seksual
 - Penyebab infeksi menular seksual
 - Gejala – gejala penyakit menular seksual
 - Penularan penyakit menular seksual
 - Pencegahan penyakit menular seksual
 - Menjaga kebersihan vulva

B. Pelaksanaan Kegiatan

1. Pokok Bahasan : Penyakit Infeksi Menular Seksual
2. Sub Pokok Bahasan : Pencegahan Penyakit Menular Seksual
3. Sasaran : Ibu Rumah Tangga Yang Dulu Pengidap Infeksi Menular Seksual
4. Tempat : Puskesmas Sumberpucung
5. Waktu : Mei 2018
6. Metode : Ceramah dan tanya jawab
7. Media : Leaflet dan Lembar Balik

C. Susunan Acara

Tahap	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran	Metode & Media
Pembukaan (2 menit)	<ul style="list-style-type: none"> a. Memperkenalkan diri b. Menyampaikan tujuan dan topik dilaksanakannya penyuluhan c. Menggali pengetahuan sasaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab salam • Memperhatikan dan menjawab pertanyaan 	Ceramah dan tanya jawab
Penyajian (20 menit)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Definisi Infeksi Menular Seksual ○ Menjelaskan tentang penyebab infeksi menular seksual ○ Menjelaskan tentang tanda dan gejala penyakit menular seksual ○ Menjelaskan tentang penularan penyakit menular seksual ○ Menjelaskan tentang pencegahan penyakit menular seksual 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan • Mengajukan pertanyaan seputar materi 	Ceramah dan tanya jawab
Penutup (3menit)	<ul style="list-style-type: none"> • membuka waktu untuk diskusi • mengevaluasi hasil penyuluhan • menjelaskan hasil evaluasi • memberikan umpan balik • membagikan leaflet, salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab pertanyaan • Menjawab salam 	Leaflet dan lembar balik Ceramah dan tanya jawab

			Leaflet dan lembar balik
--	--	--	--------------------------------

D. Evaluasi

Peserta dapat mengetahui tentang:

- Definisi infeksi menular seksual
- Penyebab infeksi menular seksual
- Gejala – gejala penyakit menular seksual
- Penularan penyakit menular seksual
- Pencegahan penyakit menular seksual
- Menjaga kebersihan vulva

MATERI PENYULUHAN

PENCEGAHAN PENYAKIT MENULAR SEKSUAL

A. PENGERTIAN

Menurut Arjani, dalam Jurnal Skala Husada (2015), Infeksi Menular Seksual (IMS) merupakan salah satu dari sepuluh penyebab pertama penyakit dewasa muda laki-laki dan penyebab kedua terbesar pada dewasa muda perempuan di negara berkembang. IMS adalah infeksi yang penularannya terutama melalui hubungan seksual yang mencakup infeksi yang disertai gejala-gejala klinis maupun asimtomatis.

Infeksi Menular Seksual adalah penyakit yang penularannya terutama melalui hubungan seksual (Djuanda, 2007). Menurut Aridawarni, dalam Jurnal Obstetika Scientia (2014), Infeksi Menular Seksual (IMS) adalah salah satu jenis penyakit menular yang antara lain ialah sifilis, gonore, herpes simpleks, ulkus genitalis, dan *Acquired Immune Deficiency Syndrome* (AIDS) yang masih menjadi perhatian utama yang dikenal sebagai sindroma berkurangnya daya kekebalan.

B. PENYEBAB PENYAKIT MENULAR SEKSUAL

PMS pada umumnya disebabkan karena adanya virus, bakteri, jamur, dan protozoa atau parasit. Seperti beberapa penyakit menular seksual yang disebabkan oleh virus antara lain :

- a. Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah virus penyakit menular seksual yang merusak sistem kekebalan tubuh, sehingga tubuh kehilangan kemampuan untuk melawan infeksi.
- b. Genital Herpes atau lebih dikenal dengan Herpes Genitalis (Herpes Kelamin) adalah penyakit menular seksual yang disebabkan oleh Virus Herpes Simplek yang ditularkan melalui hubungan seksual baik vagina, anal, atau

oral yang menimbulkan luka atau lecet pada bagian kelamin dan mengenai pada bagian langsung pada luka, bintil atau kutil.

- c. Hepatitis adalah penyakit menular yang menyebabkan peradangan hati dan dapat berlanjut menjadi sirosis hati atau kanker hati.
- d. Human Pappiloma Virus (HPV) atau juga dikenal dengan nama wart adalah penyakit menular seksual yang banyak ditemukan dengan munculnya kutil genital, kutil kelamin atau disebut candiloma akuminata yang dapat meningkatkan kanker servik dan penyakit ini sangat mengkhawatirkan di komunitas medis ada kampanye untuk mendorong diadakannya vaksinasi terhadap HPV pada penderita untuk menekan angka penyebaran HPV genital melalui aktivitas seksual.
- e. Gonore adalah penyakit menular seksual yang ditularkan melalui hubungan seks vaginal oral atau anal. Penyakit ini juga berhasil di obati dengan anti biotika, namun gonore yang tidak segera di obati dapat menyebabkan nyeri panggul, keputihan dan penyakit radang panggul.
- f. Sifilis atau dikenal dengan raja singa adalah penyakit menular yang disebabkan kuman Treponema Pallidium. Gejala yang pertama kali muncul adalah rasa sakit di daerah kontak seksual, timbul benjolan disekitar alat kelamin, kadang – kadang disertai pusing – pusing dan nyeri tulang seperti flu yang akan menghilang dengan sendirinya tanpa diobati, terjadi bercak kemerahan pada tubuh sekitar 6 – 12 minggu setelah hubungan seks.

C. GEJALA-GEJALA PENYAKIT MENULAR SEKSUAL

IMS sering kali tidak menampakkan gejala, terutama pada wanita. Namun ada pula IMS yang menunjukkan gejala umum sebagai berikut :

1. Keluarnya cairan dari vagina, penis atau dubur yang berbeda dari biasanya. Pada wanita terjadi peningkatan keputihan. Warnanya bisa menjadi lebih putih, kekuningan, kehijauan, atau kemerah mudaan. Keputihan bisa memiliki bau yang tidak sedap dan berlendir.
2. Rasa peri, nyeri atau panas saat kencing atau setelah kencing, atau menjadi sering kencing.
3. Adanya luka terbuka, luka basah disekitar kemaluan atau sekitar mulut (nyeri atau tidak).

4. Tumbuh seperti jengger ayam atau kutil disekitar alat kelamin tonjolan kecil-kecil, atau lecet disekitar alat kelamin.
5. Gatal-gatal disekitar alat kelamin.
6. Terjadi pembengkakan kelenjar limfa yang terdapat pada lipatan paha.
7. Pada pria, kantung lendir menjadi bengkak, kemerahan, dan nyeri.
8. Pada wanita sakit perut bagian bawah yang kambuhan (tetapi tidak ada hubungannya dengan haid), vagina bengkak dan kemerahan, perdarahn siklus haid.
9. Sakit saat hubungan seks.
10. Mengeluarkan darah setelah hubungan seks.
11. Secara umum merasa tidak enak badan, lemah, kulit menguning, nyeri sekujur tubuh, atau demam.

D. PENULARAN PENYAKIT MENULAR SEKSUAL

Menurut Marmi, 2013 ; 153 Penularan IMS dapat melalui hubungan seks yang tidak aman, yaitu :

1. Hubungan seksa melalui liang senggama tanpa kondom (zakar masuk ke vagina atau liang senggama).
2. Hubungan seks lewat dubur tanpa kondom (zakar masuk kedubur).
3. Sekas oral (zakar dimasukkan ke mulut tanpa zakar ditutupi kondom).

Menurut Intan 2012 orang-orang yang beresiko tinggi terhadap penularan PMS yaitu :

1. Sering berganti-ganti pasangan seksual atau mempunyai satu atau lebih pasangan seksual baik yang dikenal atau tidak dikenal (misalnya dengan penjaja seksual).
2. Pasannan seksual mempunyai pasangan ganda. Penularan dari ibu ke janin / bayinya, sering bersumber dari pasangan / suami seperti ini.
3. Terus melakukan hubungan seksual, walaupun mempunyai keluhan PMS dan tidak memberitahukan kepada pasangannya tentang hal tersebut.
4. Tidak menggunakan kondom ketika berhubungan seksual dengan pasangan yang beresiko.

5. Pemakaian alat suntik secara bersama-sama secara bergantian, misalnya pada penderita ketergantungan narkotika atau kelalaian petugas kesehatan dalam menjaga kesterilan alat suntik.

E. PENCEGAHAN PENYAKIT MENULAR SEKSUAL

Menurut Marmi, 2013 ; 151 Pencegahan penyebarluasan PMS hanya dapat dilakukan dengan cara :

1. Hindari seks bebas, tidak melakukan hubungan seks secara bebas atau sebelum menikah (abstinensi).
2. Bersikap saling setia, tidak berganti-ganti pasangan seks (monogamy).
3. Cegah dengan menggunakan kondom, tidak melakukan hubungan seks beresiko (harus selalu menggunakan kondom).
4. Menjaga kebersihan alat reproduksi karena ada jenis IMS yang dapat diderita tanpa melalui hubungan seksual, misalnya keputihan yang diakibatkan oleh jamur.
5. Memeriksa diri segera bila ada gejala-gejala IMS yang dicurigai.
6. Menghindari hubungan seksual bila ada gejala PMS, misalnya borok pada alat kelamin atau keluarnya pus (cairan nanah) dari tubuh.

Menurut Intan (2012) pencegahan penularan melalui hubungan seksual dengan berperilaku seksual yang aman (dikenal dengan singkatan “ ABCDE “), yaitu :

1. Abstinensia adalah tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah.
2. Be faithful adalah setia terhadap pasangan yang sah (suami-istri)
3. Condom adalah menggunakan kondom (bila tidak dapat melakukan A maupun B tersebut), termasuk menggunakan kondom sebelum IMS nya disembuhkan.
4. Drugs hindari penggunaan narkoba.
5. Equipment adalah mintalah peralatan kesehatan yang steril.

F. CARA MENJAGA KEBERSIHAN ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN (Depkes, 2012)

1. Bersihkan alat kelamin dan sekitarnya paling sedikit setiap setelah buang air besar, buang air kecil, dan pada saat mandi.
2. Sebelum membersihkan alat kelamin, bersihkan dahulu anus dan sekitarnya dengan sabun, kemudian bilas bersih dengan air. Lakukan membersihkan anus dengan gerakan arah ke belakang, agar kotoran dari anus tidak terbawa ke depan ke arah alat kelamin.
3. Kemudian cuci tangan dengan sabun sampai bersih, telapak dan punggung tangan sela-sela jari dan kuku, lalu bilas bersih dengan air.
4. Setelah itu barulah bersihkan alat kelamin dengan air bersih. Bersihkan semua bagian alat kelamin sampai keseluruhan lipatan/ lekuk sehingga tidak ada kotoran yang tertinggal.
5. Cara membersihkannya basuhlah semua bagian luar yang berambut, dan semua bagian, sampai ke lipatan/ lekukan dari arah depan dengan air bersih dari arah depan ke belakang. Dimulai dari bagian luar lalu dalamnya. Kemudian keringkan dengan tissue atau handuk kering yang bersih, dengan cara menekan, jangan menggosok. Jangan mengeringkan dengan menggerakkan handuk atau tissue maju-mundur, karena gerakan tersebut akan menyebabkan handuk atau tissue yang sudah mengenai anus akan mengenai alat kelamin.
6. Tidak perlu sering menggunakan sabun khusus pembersih vagina. Vagina sendiri sudah mempunyai mekanisme alami untuk mempertahankan keasamannya. Terlalu sering menggunakan sabun khusus ini justru akan mematikan bakteri baik dan memicu berkembangbiaknya bakteri jahat yang dapat menyebabkan infeksi.
7. Jangan sering-sering menggunakan pantyliner. Gunakan pantyliner sesuai dengan kebutuhan artinya ketika mengalami keputihan yang banyak sekali. Dan gunakan pantyliner yang tidak berparfum untuk mencegah iritasi sering-sering mengganti pantyliner saat keputihan.
8. Bahan celana dalam yang baik harus menyerap keringat, misalnya katun. Hindari memakai celana dalam atau celana jeans yang ketat, kulit jadi sulit

bernafas dan akhirnya menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab, berkeringat dan mudah menjadi tempat berkembangbiak jamur yang dapat menimbulkan iritasi. Infeksi seringkali terjadi akibat celana dalam yang tidak bersih dan tidak menyerap keringat.

9. Rambut yang tumbuh disekitar daerah kewanitaan pun perlu diperhatikan kebersihannya. Jangan mencabut-cabut rambut tersebut. Lubang ini bisa menjadi tempat masuk bakteri, kuman dan jamur, yang dikhawatirkan dapat menimbulkan iritasi dan penyakit. Perawatan rambut di daerah kewanitaan cukup dipendekan dengan gunting atau alat cukur dan busa sabun yang lembut. Rambut di daerah kewanitaan berguna untuk merangsang pertumbuhan bakteri baik serta menghalangi masuknya benda kecil ke dalam vagina.
10. Pada saat menstruasi dinding bagian dalam uterus meluruh sehingga amat sangat mudah terkena infeksi, oleh karenanya sangat perlu menjaga kebersihan dengan cara (Kusmiran, 2012):
 - a) Gunakan pembalut bersih dan ganti secara teratur 2-3 kali dalam sehari atau setiap setelah buang air kecil, atau bila pembalut telah penuh dengan darah, atau saat mandi.
 - b) Bila pembalut yang digunakan adalah sekali pakai, maka bersihkan/ bilas terlebih dahulu pembalut dengan menggunakan air, bungkus kemudian buanglah di tempat sampah.
 - c) Bila pembalut digunakan berkali-kali (biasanya terbuat dari bahan handuk atau katun) segeralah cuci bersih begitu selesai digunakan dan jemur hingga benar-benar kering kemudian setrika untuk mematikan kuman dan siap untuk digunakan kembali.

