



PENYULUHAN TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN TEMA “EDUKASI KEBERSIHAN MENSTRUASI” DI MTS DAAREL- IHSAN

Riska Diana Afriliani¹, Dedeh Sri Rahayu², Damai Yanti³, Wulan Novika Ambarsari⁴
¹²³⁴ STIKES Budi Luhur Cimahi



*Corresponding author

Riska Diana Afriliani

Email : riskadiana217@gmail.com

HP: 0858 6441 4870

Kata Kunci:

Edukasi Kesehatan;
Kebersihan Menstruasi;
Remaja Putri;
Kesehatan Reproduksi;
MTs;

Keywords:

Health Education;
Menstrual Hygiene;
Adolescent Girls;
Reproductive Health;
Islamic Junior High School;

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan derajat kesehatan masyarakat. Salah satu upaya promotif yang dapat dilakukan adalah memberikan edukasi mengenai kebersihan menstruasi kepada remaja putri. Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah MTs Daar El-Ihsan dengan sasaran sebanyak 50 siswa dan siswi. Berdasarkan hasil observasi awal diketahui bahwa belum pernah dilaksanakan edukasi mengenai kesehatan reproduksi, khususnya kebersihan menstruasi, serta belum tersedia media edukasi yang dapat digunakan sebagai sumber informasi. Kegiatan pengabdian bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kebersihan menstruasi. Metode yang digunakan meliputi tahap persiapan, koordinasi dengan pihak sekolah, penyuluhan interaktif menggunakan media PowerPoint dan leaflet, diskusi, tanya jawab, serta evaluasi melalui observasi partisipasi dan umpan balik peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peserta mengikuti penyuluhan dengan antusias, aktif berdiskusi, serta mampu menjawab pertanyaan evaluasi mengenai kebersihan menstruasi. Luaran kegiatan berupa media edukasi, laporan pengabdian, dan artikel ilmiah. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat serta kesehatan reproduksi remaja di lingkungan sekolah.

ABSTRACT

Adolescent reproductive health is an important aspect of improving quality of life and public health. One promotive effort that can be implemented is providing education on menstrual hygiene for adolescent girls. The community service partner was MTs Daar El-Ihsan involving 50 students. Initial observations showed that reproductive



health education, particularly menstrual hygiene, had never been conducted, and educational media were unavailable. This community service aimed to improve participants' knowledge and awareness regarding proper menstrual hygiene practices. The program was conducted through preparation, coordination with the school, interactive health education using PowerPoint presentations and leaflets, discussions, question-and-answer sessions, and evaluation through participant observation and feedback. The results indicated that participants were enthusiastic, actively participated in discussions, and were able to answer evaluation questions regarding menstrual hygiene correctly. The outputs included educational media, a community service report, and a scientific publication. This activity is expected to promote healthy hygiene behavior and improve adolescent reproductive health in the school environment.

PENDAHULUAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan di MTs Daar El-Ihsan, yang berlokasi di Jl. Raya Nanjung Kp. Jati Rt.04/01 No.38, Desa Nanjung, Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. dengan sasaran sebanyak 50 siswa dan siswi. Sebagian besar peserta berada pada rentang usia 12–15 tahun yang merupakan masa remaja awal dan telah mengalami menstruasi.

Masa remaja merupakan periode terjadinya perubahan fisik, psikologis, dan reproduksi. Salah satu perubahan yang dialami remaja putri adalah menstruasi. Menstruasi memerlukan perhatian khusus terkait kebersihan diri karena praktik kebersihan menstruasi yang kurang baik dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran reproduksi, iritasi, serta ketidaknyamanan selama menstruasi (Anggi & Nurjanah, 2023).

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (2023), menyatakan bahwa rata-rata usia menstruasi pertama (Menarche) di Indonesia adalah 9 – 10 tahun (4,6%), 11 – 12 tahun (34,1%) dan 13 – 14 tahun (27,2%) dan selebihnya diatas usia 15 tahun (5,7). Data tersebut menunjukkan bahwa remaja putri mengalami menstruasi pertama pada usia 11 – 14 tahun yaitu sekitar 61,3%. Pada saat menstruasi berlangsung penting untuk menjaga kebersihan menstruasi. Kebersihan menstruasi adalah upaya pengelolaan kebersihan dan kesehatan selama perempuan mengalami menstruasi sebagai bagian dari perawatan kebersihan diri (Anggi & Nurjanah, 2023).

Hasil survei World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa perempuan usia 10 – 14 tahun sering mengalami permasalahan pada organ reproduksinya salah satunya pruritus vulva. Sementara berdasarkan data statistik di Indonesia ada dari 43,3 juta remaja perempuan usia 10-14 tahun masih banyak yang melakukan kebersihan menstruasi yang kurang baik, seperti jarang mengganti pembalut, membuang limbah pembalut sembarangan, serta membersihkan area genital dengan cara yang kurang tepat yaitu dari belakang ke depan (Adyani et al., 2022).

Tingginya permasalahan tersebut menunjukkan perlunya upaya promotif melalui edukasi kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan mengenai kebersihan menstruasi dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri sehingga mampu menerapkan praktik kebersihan menstruasi yang benar dan mengurangi risiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan mengenai kebersihan menstruasi merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi sehingga dapat mencegah berbagai masalah kesehatan pada organ reproduksi (Nisa et al., 2025)..

Pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi sehingga diharapkan mampu mencegah berbagai masalah kesehatan pada organ reproduksi (Aisyah S et al., 2025). Media edukasi seperti leaflet dan power point berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang hygiene genitalia saat menstruasi (Rizki et al., 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah, belum pernah dilaksanakan edukasi mengenai kesehatan reproduksi, khususnya kebersihan menstruasi. Selain itu, belum tersedia media edukasi yang dapat digunakan oleh siswi sebagai sumber informasi mengenai kebersihan menstruasi. Kondisi tersebut menyebabkan pengetahuan siswi tentang kebersihan menstruasi masih rendah. Hal ini terlihat dari masih terbatasnya pemahaman siswi mengenai cara menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi salah satunya frekuensi penggantian pembalut yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif melalui kegiatan edukasi kesehatan mengenai kebersihan menstruasi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di MTs Daar El-Ihsan, Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung, dengan sasaran 50 siswa dan siswi. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah, penyusunan materi, dan pembuatan media edukasi berupa PowerPoint dan leaflet. Selanjutnya dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab mengenai kebersihan menstruasi.

Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi peserta, sesi tanya jawab, dan pemberian pertanyaan di akhir kegiatan untuk mengukur pemahaman peserta. Keberhasilan kegiatan ditunjukkan oleh antusiasme peserta, keaktifan selama diskusi, serta kemampuan menjawab pertanyaan evaluasi. Setelah kegiatan selesai, disusun laporan pengabdian dan artikel ilmiah sebagai luaran kegiatan, dengan dukungan pihak sekolah yang menyediakan sarana, prasarana, dan pendampingan selama pelaksanaan.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di MTs Daar El-Ihsan dengan melibatkan 50 siswa dan siswi. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan

penyampaian tujuan kegiatan, dilanjutkan penyuluhan mengenai kebersihan menstruasi menggunakan media PowerPoint dan leaflet.

Materi yang diberikan meliputi pengertian menstruasi, pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi, cara menjaga kebersihan organ reproduksi, penggunaan dan penggantian pembalut yang benar, serta upaya pencegahan gangguan kesehatan reproduksi.

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini ditunjukkan melalui keaktifan peserta dalam mengikuti penyuluhan, mengajukan pertanyaan, dan berdiskusi mengenai pengalaman selama menstruasi. Beberapa pertanyaan yang diajukan antara lain mengenai waktu penggantian pembalut ketika sedang sibuk, penggunaan pembalut malam pada siang hari, serta keamanan keramas saat menstruasi.

Evaluasi dilakukan melalui pemberian pertanyaan kepada peserta mengenai frekuensi penggantian pembalut, cara membersihkan area genital yang benar, dan penggunaan cairan pembersihewanitaan. Sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan dengan baik, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah mengikuti edukasi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menghasilkan beberapa luaran yang mendukung tercapainya tujuan edukasi kesehatan reproduksi pada remaja. Luaran utama berupa media edukasi dalam bentuk PowerPoint dan leaflet mengenai kebersihan menstruasi yang digunakan selama proses penyuluhan serta diserahkan kepada pihak MTs Daar El-Ihsan sebagai bahan edukasi yang dapat dimanfaatkan kembali dalam kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) maupun program kesehatan reproduksi di sekolah. Selain itu, kegiatan ini memberikan peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kebersihan menstruasi, yang ditunjukkan melalui antusiasme peserta selama penyuluhan, keaktifan dalam sesi diskusi dan tanya jawab, serta kemampuan peserta menjawab pertanyaan evaluasi dengan benar setelah penyampaian materi. Luaran lainnya berupa tersusunnya laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta artikel ilmiah yang disiapkan untuk dipublikasikan pada jurnal nasional sebagai bentuk diseminasi hasil kegiatan kepada masyarakat akademik..



Gambar 1. *Penyampaian Materi*



Gambar 1. *Sesi Foto Bersama*

Selama pelaksanaan kegiatan terdapat beberapa kendala, yaitu keterbatasan sarana pendukung berupa proyektor yang sering mengalami gangguan sehingga

penyampaian materi sedikit terhambat. Selain itu, waktu pelaksanaan yang terbatas menyebabkan sesi diskusi belum berlangsung secara maksimal. Namun, kendala tersebut dapat diatasi melalui penggunaan leaflet sebagai media pendukung serta komunikasi yang aktif antara tim pelaksana dan peserta.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kebersihan menstruasi di MTs Daar El-Ihsan telah terlaksana dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Penyuluhan menggunakan media PowerPoint dan leaflet mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kebersihan menstruasi sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan reproduksi. Keaktifan peserta selama diskusi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi masih sangat dibutuhkan di lingkungan sekolah. Ke depan, kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan sekolah dan tenaga kesehatan sehingga pengetahuan serta perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja dapat terus ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K., Aisyaroh, N., & Fitri, N. A. (2022). Factors Affecting Adolescent Menstrual Hygiene Management Behavior: Literature Review. In *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia* (Vol. 5, Number 10, Pp. 1192–1198). <https://doi.org/10.56338/Mppki.V5i10.2555>
- Aisyah S, M., Ikhsan, M., Hasiu, T. S., & Sompri, I. M. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kebersihan Diri Saat Menstruasi. *Jukej: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 369–373. <https://doi.org/10.57218/Jkj.Vol4.Iss1.1552>
- Anggi, R., & Nurjanah, W. (2023). Edukasi Menstrual Hygiene Sebagai Upaya Preventif Gangguan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri. In *Indonesia Journal Of Midwifery In Community (Jmc)* (Vol. 1, Number 1).
- Nisa, K., Khodijah, D., Lubis, R., Kebidanan, J., & Kesehatan Kemenkes Medan, P. (2025). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Buku Saku Digital Terhadap Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene. *Jmswh Journal Of Midwifery Science And Women's Health*, 6, 52–60. <https://doi.org/10.36082/Jmswh.V6i1.2505>
- Rizki, H., April, Y., Hartini, L., & Efrina, R. (2024). Pengaruh Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Hygiene Genitalia Saat Menstruasi Di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 12(1), 61–71. <https://doi.org/10.37676/jnph.v12i1.6337>
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). *Dalam Angka Tim Penyusun Ski 2023 Dalam Angka Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. https://drive.google.com/file/d/1rjNDG_f8xG6-Y9wmhJUnXhJ-vUFevVJC/view