



## Edukasi Kesehatan Pada Remaja Siswi MTs Al-Qodiri Mengenai Masalah Menstruasi dan Prilaku Personal Hygiene

**Aldi Febrian Wieminaty\*<sup>1</sup>, Rifzi Devi Nurvitasari<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>ISTIKes Bhakti Al-Qodiri

<sup>3</sup>Program Studi D3 Kebidanan

\*e-mail: [88aldifebrian88@gmail.com](mailto:88aldifebrian88@gmail.com)

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 081334230555

### **Abstrak**

*Menstruasi merupakan hal yang akan terjadi pada setiap wanita, menarce seorang wanita di Jawa timur didapatkan pada usia 9-14 tahun, informasi seputar menstruasi krap kali tidak didapatkan oleh siswi karna masih dirasa tabu oleh sebagian masyarakat, sehingga keseluruhan informasi mengenai menstruasi hanya didapatkan dengan terbatas, menstruasi juga memiliki masalah kesehatan yang dapat timbul pada sebagian wanita, dampak yang timbul perlu menjadikan perhatian. Pola kebersihan atau personal hygiene merupakan langkah awal untuk dapat mengurangi masalah yang timbul pada saat menstruasi. Penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dilaksanakan dengan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Materi yang diberikan meliputi informasi mengenai menstruasi, masalah menstruasi dan penanganannya serta personal hygiene yang dilakukan saat menstruai. Kegiatan penyuluhan dilakukan pada siswi kelas VII dan VIII di MTs Al-Qodiri. Terdapat peningkatan pengetahuan siswi setelah dilakukan penyuluhan mengenai masalah menstruasi dan personal hygiene*

**Kata kunci:** Menstruasi, personal hygiene

### **Abstract**

*Menstruation is something that will happen to every woman, a woman's menstruation in East Java is found at the age of 9-14 years, information about menstruation is often not obtained by female students because it is still considered taboo by some people, so that overall information about menstruation is only limited, menstruation also has health problems that can arise in some women, the impact that arises needs to be taken into consideration. Cleanliness or personal hygiene patterns are the first step to reduce problems that arise during menstruation. Health education using the lecture method is carried out with planning, implementation and evaluation. The material provided includes information about menstruation, menstrual problems and their treatment as well as personal hygiene during menstruation. Counseling activities were carried out for class VII and VIII female students at MTs Al-Qodiri. There was an increase in female students' knowledge after providing counseling regarding menstrual issues and personal hygiene*

**Keywords:** Menstruation, personal hygiene

## **1. PENDAHULUAN**

Pubertas merupakan transisi yang dialami oleh seluruh baik wanita maupun pria pada masa kehidupannya, dimana adanya perubahan kematangan pada tubuh. Pubertas pada wanita dimulai pada saat menginjak usia 8-13 tahun, sedangkan pada pria yakni 9-14 tahun [1]. Pubertas pada remaja putri akan dapat diketahui dari tanda yang muncul, yaitu keluarnya mens untuk yang pertama kalinya, hal ini biasa disebut dengan menarce, sedangkan pada laki-laki ditandai dengan adanya mimpi basah, pada saat mimpi basah akan adanya pengeluaran sperma dari tubuh pria saat sedang bermimpi (tidur) [2].

Pada masaremajanya yang telah ataupun belum mengalami pubertas diharapkan dapat mengenali tubuhnya, perubahan yang terjadi dalam tubuhnya, sehingga dibutuhkan informasi terkait pengenalan perubahan tubuh pada remaja yang kemudian hal ini dapat menjadi panduan remaja sehingga tidak mendapatkan dari sumber yang kurang valid. Informasi yang didapat akan dapat membentengi remaja terhadap resiko yang mengancam kesehatan dan juga keselamatan dari fungsi organ reproduksi [3].

Pada tahun 2023 di dapatkan data menstruasi pertama kali yang dialami oleremaja di Indonesia pada usia 9-10 tahun sebanyak 4,6%, sedangkan usia 11-12 tahun sebanyak 34,1% dan usia 13-14 27,2%. Sedangkan di Jawa Timur dengan tahun yang sama di dapatkan data anak usia 9-10 tahun yang mengalami menarce sebanyak 6%, sedangkan usia 11-12 tahun sebanyak 38,4% dan usia 13-14 sebanyak 24,8% remaja yang mengalami menarce [4]. Keterbatasan akses informasi mengenai kesehatan reproduksi terutama pada wilayah pedesaan, hal ini dirasa tabu oleh sebagian masyarakat mengingat hal yang di informasikan mengenai hal yang murut masyarakat bersifat oribadi, sehingga akses untuk mendapatkan informasi sangat terbatas [5].

Mentruasi pertama kali pada wanita atau yang disebut dengan menarce merupakan hal yang perlu mendapatkan perhatian, terutama dalam hal informasi seputar hal yang terjadi atau yang dialami pada wanita pertama kali mendapatkan menstruasi, hal tersebut dapat berkaitan dengan kondisi tubuh yang cenderung lebih lemas dari pada aktivitas biasanya, kebutuhan nutrisi tak luput juga untuk mendapatkan perhatian selama fase menstruasi, dan yang selanjutnya yaitu mengenai kebersihan yang harus dilakukan selama fase mentruasi. remaja jarang mendapatkan informasi mengenai kebersihan genetalia karna masih banyak orang yang berpendapat hal ini adalah tabu.

Masalah yang terjadi pada saat menstruasi yang sering terjadi adalah nyeri saat menstruasi (dismenorea), dilain itu adanya gangguan yang terjadi saat menstruasi adalah pendarahan yang berlebihan (menorrhagia), kelainan seklus menstruasi, PMDD (Premenstrual Dysphoric Disorder), Menometroragia (Pendarahan di Luar Siklus Haid). Masalah-masalah tersebut perlu adanya perhatian yang cukup agar remaja lebih dapat ber antisipasi, dilihat dari banyaknya usia remaja yang baru pertama kali mengalami menstruasi yaitu pada usia 11-12 tahun, dimana pada usia tersebut perolehan informasi yang meliputi masalah yang kemungkinan muncul pada saat menstruasi minim untuk mendapatkannya [5,6]

Dari masalah diatas, hal yang kerap terjadi adalah masalah dismenorea, hal ini membuat rasa kurang nyaman pada remaja yang sedang menstruasi dikarenakan dapat mengganggu aktivitas baik di rumah maupun disekolah, kontraksi yang muncul akan menyebabkan suplai oksigen ke rahim tidak berjalan dengan lancar seperti semstinya, hingga rasa nyeri di daerah perut akan dirasakan oleh remaja. terdapat beberapa terapi kimia maupun non medis yang dapat membantu menurunkan angka nyeyang dialami, seperti meminum obat-obatan penghilang nyeri, maupun dengan cara mengkompres area yang terasa nyeri [7,8]

Dari pada itu prilaku dalam pola menjaga kebersihan di masa menstruasi juga berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi wanita terutama daerah genetalia wanit ysring acap kali diabaikan oleh beberapa orang terutama dalam banyaknya penggantian pembalut dalam satu hari, anjuran yang di sarankan adalah 3-4 jam sekali untuk mengganti pembalut saat menstruasi atau 6-8 pembalut dalam sehari, hal yang terjadi di lapangan adalah hanya dilakukan 2 kali dalam sehari untuk mngganti pembalut. Dampak yang terjadi saat pembalut jarang diganti adalah muncul masalah kesehatan seperti infeksi, iritasi dan bau yang tak sedap di area genetalia. Perawatan yang diperlukan saat menstruasi mencakup langkah cuci tangan yang dilakukan sebelum melakukan pergantian pembalut, cara mencuci daerah genetalia dan tidak perlu adanya penggunaan sabun pembersih saat mencuci, karna hal ini dapat mendorong timbulnya bakteri penyebab infeksi, dianjurkan menggunakan sabun dengan pH yang sesuai yakni 3,5, pemilihpembalut yang sesuai dan banyaknya pergantian pembalut dalam sehari setidaknya 4 hingga 5 kali dalam sehari [9,10].

## 2. METODE

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini diadakan di wilayah pendidikan di MTs Al-Qodiri yang diikuti oleh seluruh siswi putri kelas VII dan VIII. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2025. Penyuluhan ini dilakukan dengan 3 kali tahapan, yakni pemberian pre test,

lalu memberikan edukasi mengenai fisiologis menstruasi, masalah yang kerap terjadi pada saat menstruasi dan penangana yang dapat dilakukan dalam meringankan gejala yang muncul pada saat menstruasi [11,12]

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

kegiatan Pengabdian Masyarakat yang diadakan tanggal 16 Mei 2025 dilakukan dengan pemberian edukasi pada khususnya remaja siswi putri kelas VII dan VIII yang menempuh pendidikan di MTs Al-Qodiri dengan jumlah siswi yang mengikuti penyuluhan ini adalah 64 siswi, pada awal sesi seluruh siswi diberikan pre test mengenai masalah menstruasi dan personalhygiene dengan jumlah 10 pertanyaan, pada tahapan selanjutnya seluruh siswi dengan ruang dan waktu yang sama diberikan penyuluhan edukasi mengenai informasi perubahan tubuh, menstruasi, masalah menstruasi dan penanganannya serta personal hygiene yang harus diperhatikan pada saat menstruasi selama 90 menit, pada tahapan akhir akan kembali diberikan post test dengan soal yang sama pada semua peserta.

Tabel 1. Pengetahuan masalah menstruasi dan personal hygiene

Pengetahuan	Hasil Pre Test	hasil Post Test
1. Masalah Menstruasi	Cukup	Baik
2. Personal Hygiene	Cukup	Baik

Pada saat penyuluhan yang diberikan siswa terlihat antusias dengan dibuktikan banyaknya peserta yang bertanya terutama dalam cara merawat area genetalia saat menstruasi datang, pada hasil post test yang diberikan sebanyak 62 siswa mengalami perubahan tingkat pengetahuan yang pada awal mereka kurang mengerti mengenai masalah yang timbul pada saat menstruasi hingga cara menjaga personal hygien dikarenakan keterbatasan informasi yang didapat, dan pada hasil post test didapatkan siswa bernilai baik.

Pemberian informasi harapannya akan tetap dilakukan pada tahun-tahun selanjutnya karena masih banyak siswa baru yang nantinya dirasa perlu untuk tetap diberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi, khususnya mengenai menstruasi dan personal hygien. Dengan pemberian informasi yang baik membuat siswa menjadi sadar dan paham cara merawat tubuhnya dengan dukungan informasi yang akurat.



#### 4. KESIMPULAN

Perolehan informasi yang tepat akan dapat membantu siswi dalam menjaga dan mengetahui perubahan dirinya, hal yang masih dibutuhkan adalah tetap untuk memberikan informasi kesehatan yang berkesinambungan, dengan banyaknya informasi kesehatan yang didapat akan mengurangi masalah kesehatan reproduksi di masa mendatang. Keterbatasan informasi siswi merupakan tanggung jawab semua sektor, baik orang tua, guru, tenaga kesehatan maupun lingkungan. oleh karena itu diharapkan hal ini tetap menjadi perhatian sehingga sumber informasi yang di dapat oleh siswa dari sumber yang tepat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Bhakti Al-Qodiri yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Puspitaningrum, DKK. 2022. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Scifintech Andrew Wijaya. Jakarta.
- [2] Tabassum, Shehla, dan Salman Kirmani. "Genetics of Puberty." Springer International Publishing 35, no. 10 (2016): 13–21.
- [3] Ninta, S., Rezeki, S., & Siregar, A. E. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2023. *Compromise Journal : Community Proffesional Service Journal*, 1
- [4] *Survey Kesehtan Indonesia 2023*
- [5] Prasetyo, N. N., Kartika Sari, S., Fadilah, N. A., Ichsan, M., & Kharin Herbawani, C. (2023). Personal Hygiene Saat Menstruasi di Pedesaan. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 14(1), 1. <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik>
- [6] Dhanalakshmi K. Thiyagarajan ; Hajira Basit ; Rebecca Jeanmonod. 2024. Fisiologi, Siklus Menstruasi
- [7] Dahlan, A. &. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Journal Endurance* , 37-44.
- [8] Aldi Febrian, Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Menurunkan Kejadian Dismenorea Pada Remaja, *Medical Journal of Al-Qodiri*. Vol 9 No.2 2024, [https://doi.org/10.52264/jurnal\\_stikesalqodiri.v9i2.467](https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v9i2.467), [http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/Jurnal\\_STIKESAlQodiri/article/view/467](http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/Jurnal_STIKESAlQodiri/article/view/467)
- [9] Afriani Dini. 2025. Kesehatan Reproduksi. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah. Sumatra Barat
- [10] Krisnana Ilya. 2025. Cooperative Sexual Health Education Model : Teman Sebaya & Perannya dalam Pencegahan. Mahakarya Citra Utama: Jakarta Selatan.
- [11] Azari, A. A. 2022. Cara Mudah Menyusun Metode Penelitian Keperawatan dan Kebidanan. TIM: Jakarta
- [12] Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, da R&D. Bandung: CV Alfabeta