Efektivitas Promosi Kesehatan Reproduksi Terhadap Pengetahuan Menstruasi Pada Siswa MA AL-Hananiyah Kelas X dan XI

Afro Makiatus Syarifah[1], Naufal Dzaki Ibtihal[2], Wida Denok Widarti[3], Fitri Lestari[4], Eva Hardianti[5]

[1, 2, 3, 4, 5)] Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Institut Teknologi Dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

e-mail: afrmkia@gmail.com

Abstrak

Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting yang perlu dipahami oleh remaja, khususnya dalam hal manajemen kebersihan saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan dan praktik kebersihan yang baik dapat meningkatkan risiko infeksi dan berdampak pada kesejahteraan fisik maupun psikologis remaja putri. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswi MA Al-Hananiyah Pontianak Utara tentang kebersihan organ reproduksi melalui penyuluhan bertajuk "Kelas Inspirasi Reproduksi". Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif dan partisipatif, meliputi ceramah interaktif, pemutaran video edukatif, dan pembagian KIT Reproduksi Sehat. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest terhadap 10 responden. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap berbagai aspek kesehatan reproduksi, seperti arah pembersihan organ intim, frekuensi penggantian pembalut, penanganan nyeri haid, serta gejala fisik dan emosional pubertas. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri, dan diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan untuk mendukung tumbuh kembang remaja yang sehat dan sadar reproduksi.

Kata kunci: kesehatan reproduksi, remaja putri, menstruasi, edukasi, penyuluhan

Abstract

Reproductive health is a crucial aspect that must be understood by adolescents, especially in managing menstrual hygiene. A lack of knowledge and improper hygiene practices can increase the risk of infections and negatively impact the physical and psychological well-being of adolescent girls. This community engagement activity aimed to improve students' understanding of menstrual hygiene through a health education session titled "Reproductive Inspiration Class" at MA Al-Hananiyah, Pontianak Utara. The method used was an educational and participatory approach, including interactive lectures, educational video screenings, and the distribution of a Healthy Reproduction Kit. Evaluation was carried out through pre- and post-tests involving 10 respondents. The results showed a significant increase in participants' understanding of various aspects of reproductive health, such as the correct direction of genital cleaning, the frequency of changing sanitary pads, handling menstrual pain, and recognizing physical and emotional changes during puberty. This program proved effective in enhancing adolescent girls' knowledge and awareness and is expected to be continued as a sustainable effort to support the development of health-conscious youth.

Keywords*: reproductive health, adolescent girls, menstruation, education, health promotion*

PENDAHULUAN

Kebersihan pribadi merupakan aspek mendasar dari kesehatan dan kesejahteraan, khususnya bagi anak-anak (Soegiantoro et al., 2025). Menjaga kebersihan pribadi tidak hanya penting untuk mencegah penyakit, tetapi juga berperan besar dalam pembentukan rasa percaya diri, kenyamanan sosial, serta kemandirian anak dalam merawat tubuhnya sendiri, terkhusus area reproduksi area tersebut harus sangat dijaga karena bisa menjadi tempat berkembangnya kuman, jamur, dan bakteri jahat. Masalah kesehatan reproduksi di wilayah Asia, sebesar 76% wanita pernah 57 tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku hygiene pada saat menstruasi yang dapat membahayakan kesehatan reproduksi nya sendiri (Amanda, 2022).

Kesehatan reproduksi adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan oleh semua remaja. Jika remaja tidak menjaga kebersihan diri dengan baik saat menstruasi, hal ini bisa berdampak buruk, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara psikologis. Menstruasi adalah keluarnya pendarahan dari dinding rahim yang tidak dibuahi dan terjadi terus menerus kecuali terjadi kehamilan (Emilda et al., 2025), Kebersihan diri saat menstruasi merupakan suatu perilaku yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebersihan organ reproduksisaat menstruasi (Irianti & Tiarahma, 2021), Menstruasi pertama normalnya terjadi pada usia 11-14 tahun, akan tetapi sekarang cenderung lebih cepat, bisa terjadi pada usia 9 tahun (Batubara et al., 2025). Kurangnya pengetahuan mengenai praktik personal hygiene saat menstruasi menjadi salah satu masalah yang dihadapi remaja putri seperti cara mengganti pembalut, mencuci alat yang digunakan, serta menjaga kebersihan area genital (Mursudarinah & Hastuti, 2021), kebersihan daerah genetalia terutama pada saat menstruasi sering diabaikan oleh remaja putri, salah satunya seperti penggunaan pembalut. Penggunaan pembalut yang terlalu lama dalam kondisi yang sudah kotor dengan darah menstruasi dapat memicu adanya bakteri yang berkembang. Bakteri tersebut dapat memberikan dampak negative terhadap sistem reproduksi dan area kulit yang terpapar bakteri tersebut. Dampak yang ditimbulkan dapat berupa kemerahan, rasa gatal, nyeri dan tidak jarang tumbuh bisul pada area genetalia. Darah dan keringat yang keluar saat menstruasi lalu menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genetalia menjadi lembab. Kelembapan pada area tersebut juga dapat membuat bakteri dan jamur di daerah genetalia akan tumbuh subur sehingga memicu timbulnya rasa gatal dan iritasi pada daerah tersebut, jika tidak ditangani akan menyebabkan infeksi (Faj'ri et al., 2022). Pada alat reproduksi yang tidak terjaga kebersihannya tentu sangat rentan terserang penyakit akibat jamur atau bakteri. Salah satu masalah kesehatan reproduksi remaja khususnya wanita yang sering dikeluhkan adalah keputihan. Sering kali keputihan dapat mengganggu hingga menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktifitas sehari-hari (Anwar et al., 2020). Salah satu penyakit yang paling sering dialami wanita adalah keputihan, Keputihan adalah kondisi vagina saat mengeluarkan cairan atau lendir menyerupai nanah (Sugiharti, 2025). Penyakit seperti keputihan dapat dipicu oleh vulva hygiene atau kebersihan organ kewanitaan yang tidak memadai. Karena kuman dapat dengan mudah masuk ke saluran reproduksi dan menyebabkan penyakit seperti infeksi Candida yang menimbulkan gejala seperti gatal, maka sangat penting untuk menjaga kebersihan alat kelamin dengan baik (Prameswari et al., 2025).

Awal permasalahan muncul karena wanita tidak tahu tentang kesehatan reproduksi mereka. Masalah kesehatan reproduksi wanita sangat beragam dari sudut pandang biologi, mulai dari pra konsepsi hingga masa senium, termasuk gangguan haid, PID, anemia, perdarahan, infertilitas, hipertensi, preeklamsi berat, malaria, infeksi menular seksual, HIV/AIDS, disfungsi uterina perdarahan, dan aborsi tidak aman. Jika dilihat dari sudut pandang sosial, masalah kesehatan reproduksi wanita termasuk kekerasan seksual, pelecehan seksual, kawin usia muda, wanita di tempat kerja (Ulfah et al., 2024). Permasalahan utama kesehatan reproduksi remaja (KRR) di Indonesia, adalah kurangnya informasi mengenai kesehatan reproduksi, masalah pergeseran perilaku seksual remaja, pelayanan kesehatan yang buruk serta perundang-undangan yang tidak mendukung (Jayanti et al., 2025). Personal hygiene saat menstruasi termasuk dalam hal penting untuk menentukan kesehatan organ reproduksi pada remaja putri agar terhindar dari infeksi (Hasnani et al., 2024). Hygiene saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri. Personal hygiene menstruasi adalah peningkatan kesehatan melalui implementasi tindakan hygiene yang dapat dilakukan saat menstruasi dengan tujuan untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesejahteraan (Purnama, 2021).

Saat menarche, hanya 28,4% remaja yang mengetahui mengenai kebersihan saat menstruasi. Jumlah perempuan yang mengetahui penggunaan tampon dan cangkir menstruasi secara signifikan lebih rendah (masing-masing 15,9% dan 11,4%) dan sumber pengetahuan remaja sebagian besar adalah ibunya (Ali et al., 2020). Dapat diketahui bahwa kesadaran tentang menjaga alat reproduksi pada wanita pada masa menstruasi ini sedikit. Maka dari itu penting jika kita mengambil langkah dari sekarang untuk memberi tahu kepada remaja remaja tentang menjaga kebersihan area reproduksi terkhusus wanita dan dalam kondisi tertentu seperti menstruasi.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan praktik kebersihan organ intim saat menstruasi pada remaja putri. Kegiatan dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa keperawatan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif. Mitra kegiatan adalah siswi kelas X dan XI MA Al-Hananiyah, Pontianak Utara. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah untuk menentukan peserta, jadwal, dan metode pelaksanaan. PKM terdiri dari tiga aktivitas utama: (1) penyuluhan interaktif melalui "Kelas Inspirasi Reproduksi" yang membahas manajemen menstruasi dan kebersihan organ intim; (2) pembuatan video edukatif bertema "#HaidTanpaPanik" untuk media sosial sekolah; dan (3) pembagian KIT Reproduksi Sehat berisi leaflet, kalender haid, pembalut, dan panduan praktis. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran remaja putri terhadap pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi guna mencegah risiko kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 juli 2025 di MA Al-Hananiyah, pontianak utara dengan 10 responden. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Pretest sebelum diberikan penyuluhan

No	Variabel	N	%
1	Fungsi utama menjaga kebersihan organ reproduksi adalah untuk		
	A. Menambah berat badan	0	0%
	B. Mencegah infeksi dan penyakit	7	70%
	C. Mempercepat pubertas	3	30%
	D. Menambah tinggi badan	0	0%
2	Pembersihan organ intim sebaiknya dilakukan dari arah		
	A. Belakang ke depan	4	40%
	B. Samping kanan ke kiri	0	0%
	C. Depan ke belakang	5	50%
	D. Tidak perlu arah tertentu	1	10%
3	Pembalut sebaiknya diganti setiap		
	A. 2 jam	3	30%
	B. 12 jam	0	0%
	C. 4-6 jam	7	70%
	D. 1 hari sekali	0	0%
4	Ciri-ciri keputihan normal adalah		
	A. Berwarna hijau dan gatal	0	0%
	B. Tidak berbau, tidak gatal, dan bening	10	100%
	C. Kental dan berwarna coklat	0	0%
	D. Lengket dan berbusa	0	0%
5	Bahaya tidak menjaga kebersihan organ reproduksi adalah, kecuali		
	A. Infeksi jamur	1	10%
	B. Penyakit menular seksual	2	20%
	C. Gatal dan iritasi	0	0%
	D. Meningkatkan semangat belajar	7	70%
6	Yang sebaiknya digunakan untuk membersihkan organ intim adalah		
	A. Sabun wangi beralkohol	0	0%
	B. Sabun antiseptik kuat	0	0%
	C. Air bersih dan sabun lembut	10	100%
	D. Parfum khusus	0	0%
7	Menggunakan celana dalam berbahan katun bermanfaat untuk		
	A. Menambah kesuburan	0	0%
	B. Mencegah iritasi dan menyerap keringat	10	100%
	C. Meningkatkan hormon estrogen	0	0%
	D. Membuat kulit menjadi lebih putih	0	0%
8	Premenstrual Syndrome (PMS) terjadi karena		
	A. Kekurangan gizi	0	0%
	B. Ketidakseimbangan hormon	8	80%
	C. Terkena infeksi bakteri	2	20%

	D. Terlalu banyak olahraga	0	0%
9	Gejala PMS biasanya muncul		
	A. Saat menstruasi selesai	0	0%
	B. Satu bulan sebelum haid	1	10%
	C. 1–2 minggu sebelum haid	9	90%
	D. Hanya saat kehamilan	0	0%
10	Salah satu gejala fisik dari PMS adalah		
	A. Rasa semangat berlebih	0	0%
	B. Mual dan nyeri otot	9	90%
	C. Rasa lapar berlebihan	1	10%
	D. Peningkatan daya ingat	0	0%
11	Contoh gejala psikologis PMS adalah		
	A. Keringat dingin	1	10%
	B. Kegembiraan berlebih	0	0%
	C. Mudah marah dan cemas	9	90%
	D. Gangguan pendengaran	0	0%
12	PMS dapat memengaruhi kehidupan remaja dengan cara		
	A. Menurunkan produktivitas dan konsentrasi	8	80%
	B. Menambah berat badan secara drastis	2	20%
	C. Membuat remaja tidak mau makan	0	0%
	D. Menyebabkan mimisan setiap hari	0	0%
13	Salah satu penyebab PMS adalah		
	A. Konsumsi air putih berlebihan	0	0%
	B. Pola makan sehat	0	0%
	C. Faktor hormonal dan stres	10	100%
	D. Rutin berolahraga	0	0%
14	Salah satu cara mengurangi gejala PMS adalah		
	A. Banyak makan gorengan	0	0%
	B. Tidur lebih sedikit	0	0%
	C. Latihan aerobik seperti jalan kaki	8	80%
	D. Menghindari air putih	2	20%
15	Berikut ini yang termasuk pola makan sehat saat PMS adalah		
	A. Konsumsi makanan manis berlebih	0	0%
	B. Banyak mengonsumsi makanan tinggi gula	0	0%
	C. Konsumsi buah-buahan dan makanan kaya vitamin	10	100%
	D. Melewatkan sarapan	0	0%
16	Masa pubertas adalah masa ketika		
	A. Tubuh mengalami perubahan fisik dan emosional	10	100%
	B. Semua orang berhenti tumbuh	0	0%
	C. Anak menjadi lebih tua secara langsung	0	0%
	D. Siswa mulai rajin belajar	0	0%
17	Pubertas pada anak perempuan biasanya ditandai dengan		
	A. Suara menjadi berat	0	0%
	B. Munculnya jerawat di punggung	0	0%
	C. Tumbuhnya payudara dan haid pertama	10	100%
	D. Tumbuh jenggot dan kumis	0	0%
18	Salah satu perubahan fisik pada laki-laki saat pubertas adalah		
	A. Payudara membesar	0	0%
	B. Suara menjadi lebih halus	0	0%
	C. Tumbuhnya jakun dan suara membesar	10	100%
	D. Kulit menjadi putih	0	0%
19	Perubahan emosional saat pubertas ditandai dengan		
	A. Selalu bahagia	0	0%
	B. Mudah tersinggung atau sedih	10	100%
	C. Tidak peduli terhadap apapun	0	0%
	D. Menjadi malas belajar	0	0%
20	“Body image positif” artinya adalah		
	A. Menilai tubuh orang lain lebih baik	2	20%

	B. Malu terhadap bentuk tubuh sendiri	2	20%
	C. Menerima dan menghargai tubuh sendiri apa adanya	6	60%
	D. Berusaha menjadi seperti tokoh idola	0	0%
21	Salah satu cara membangun body image positif adalah		
	A. Sering membandingkan diri di media sosial	0	0%
	B. Mengkritik bentuk tubuh sendiri	0	0%
	C. Bersyukur dan merawat tubuh dengan baik	10	100%
	D. Menghindari bercermin	0	0%
22	Berikut ini yang merupakan dampak dari body image negatif adalah		
	A. Percaya diri	0	0%
	B. Semangat belajar	0	0%
	C. Rendah diri dan stres	10	100%
	D. Menjadi aktif	0	0%
23	Agar bisa menerima perubahan tubuh, remaja harus		
	A. Menyembunyikan tubuhnya	0	0%
	B. Membandingkan diri dengan orang lain	0	0%
	C. Menyadari bahwa perubahan adalah hal wajar	10	100%
	D. Berusaha terlihat seperti artis	0	0%
24	Apa definisi dari menstruasi		
	A. Proses keluarnya lendir dari rahim	0	0%
	B. Perubahan hormonal tanpa gejala	0	0%
	C. Perdarahan bulanan dari rahim wanita sebagai bagian dari siklus reproduksi	10	100%
	D. Gejala umum dari infeksi rahim	0	0%
25	Salah satu tujuan manajemen menstruasi sehat adalah		
	A. Menunda menstruasi secara alami	0	0%
	B. Mengurangi asupan cairan saat haid	0	0%
	C. Menjaga kebersihan dan kenyamanan selama menstruasi	10	100%
	D. Menghindari aktivitas fisik	0	0%
26	Produk berikut yang digunakan untuk menyerap darah menstruasi adalah		
	A. Sarung tangan	0	0%
	B. Masker kain	0	0%
	C. Pembalut	10	100%
	D. Kapas telinga	0	0%
27	Frekuensi normal siklus menstruasi pada remaja umumnya berkisar setiap		
	A. 10–15 hari	0	0%
	B. 21–35 hari	6	60%
	C. 40–50 hari	4	40%
	D. 60 hari ke atas	0	0%
28	Salah satu praktik kebersihan selama menstruasi yang benar adalah		
	A. Mengganti pembalut setiap 8–10 jam	0	0%
	B. Membilas organ intim dari belakang ke depan	6	60%
	C. Tidak mengganti celana dalam saat haid	0	0%
	D. Mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut	4	40%
29	Jika remaja mengalami nyeri hebat saat menstruasi, langkah yang sebaiknya dilakukan adalah		
	A. Menghindari minum air putih	0	0%
	B. Diam tanpa melaporkan ke siapa pun	0	0%
	C. Mengonsumsi makanan pedas	4	40%
	D. Berkonsultasi dengan tenaga kesehatan	6	60%
30	Pembalut sebaiknya dibuang dengan cara		
	A. Dibuang ke dalam kloset	0	0%
	B. Dibakar terbuka di halaman	0	0%
	C. Dibalut rapi dan dibuang di tempat sampah tertutup	10	100%
	D. Disimpan untuk digunakan ulang	0	0%

Tabel 2. Post test setelah diberikan penyuluhan

No	Variabel	N	%

1	Fungsi utama menjaga kebersihan organ reproduksi adalah untuk		
	A. Menambah berat badan	2	20%
	B. Mencegah infeksi dan penyakit	6	60%
	C. Mempercepat pubertas	2	20%
	D. Menambah tinggi badan	0	0%
2	Pembersihan organ intim sebaiknya dilakukan dari arah		
	A. Belakang ke depan	1	10%
	B. Samping kanan ke kiri	1	10%
	C. Depan ke belakang	6	60%
	D. Tidak perlu arah tertentu	2	20%
3	Pembalut sebaiknya diganti setiap		
	A. 2 jam	1	10%
	B. 12 jam	3	30%
	C. 4-6 jam	6	60%
	D. 1 hari sekali	0	0%
4	Ciri-ciri keputihan normal adalah		
	A. Berwarna hijau dan gatal	1	10%
	B. Tidak berbau, tidak gatal, dan bening	7	70%
	C. Kental dan berwarna coklat	0	0%
	D. Lengket dan berbusa	2	20%
5	Bahaya tidak menjaga kebersihan organ reproduksi adalah, kecuali		
	A. Infeksi jamur	3	30%
	B. Penyakit menular seksual	1	10%
	C. Gatal dan iritasi	0	0%
	D. Meningkatkan semangat belajar	6	60%
6	Yang sebaiknya digunakan untuk membersihkan organ intim adalah		
	A. Sabun wangi beralkohol	3	30%
	B. Sabun antiseptik kuat	1	10%
	C. Air bersih dan sabun lembut	5	50%
	D. Parfum khusus	1	10%
7	Menggunakan celana dalam berbahan katun bermanfaat untuk		
	A. Menambah kesuburan	1	10%
	B. Mencegah iritasi dan menyerap keringat	8	80%
	C. Meningkatkan hormon estrogen	1	10%
	D. Membuat kulit menjadi lebih putih	0	0%
8	Premenstrual Syndrome (PMS) terjadi karena		
	A. Kekurangan gizi	1	10%
	B. Ketidakseimbangan hormon	6	60%
	C. Terkena infeksi bakteri	2	20%
	D. Terlalu banyak olahraga	1	10%
9	Gejala PMS biasanya muncul		
	A. Saat menstruasi selesai	0	0%
	B. Satu bulan sebelum haid	0	0%
	C. 1–2 minggu sebelum haid	8	80%
	D. Hanya saat kehamilan	2	20%
10	Salah satu gejala fisik dari PMS adalah		
	A. Rasa semangat berlebih	0	0%
	B. Mual dan nyeri otot	6	60%
	C. Rasa lapar berlebihan	3	30%
	D. Peningkatan daya ingat	1	10%
11	Contoh gejala psikologis PMS adalah		
	A. Keringat dingin	1	10%
	B. Kegembiraan berlebih	0	0%
	C. Mudah marah dan cemas	8	80%
	D. Gangguan pendengaran	1	10%
12	PMS dapat memengaruhi kehidupan remaja dengan cara		
	A. Menurunkan produktivitas dan konsentrasi	6	60%
	B. Menambah berat badan secara drastis	3	30%

	C. Membuat remaja tidak mau makan	0	0%
	D. Menyebabkan mimisan setiap hari	1	10%
	Salah satu penyebab PMS adalah		
	A. Konsumsi air putih berlebihan	1	10%
13	B. Pola makan sehat	0	0%
	C. Faktor hormonal dan stres	9	90%
	D. Rutin berolahraga	0	0%
	Salah satu cara mengurangi gejala PMS adalah		
	A. Banyak makan gorengan	0	0%
14	B. Tidur lebih sedikit	2	20%
	C. Latihan aerobik seperti jalan kaki	7	70%
	D. Menghindari air putih	1	10%
	Berikut ini yang termasuk pola makan sehat saat PMS adalah		
	A. Konsumsi makanan manis berlebih	1	10%
15	B. Banyak mengonsumsi makanan tinggi gula	0	0%
	C. Konsumsi buah-buahan dan makanan kaya vitamin	7	70%
	D. Melewatkan sarapan	2	20%
	Masa pubertas adalah masa ketika		
	A. Tubuh mengalami perubahan fisik dan emosional	8	80%
16	B. Semua orang berhenti tumbuh	1	10%
	C. Anak menjadi lebih tua secara langsung	0	0%
	D. Siswa mulai rajin belajar	1	10%
	Pubertas pada anak perempuan biasanya ditandai dengan		
	A. Suara menjadi berat	0	0%
17	B. Munculnya jerawat di punggung	0	0%
	C. Tumbuhnya payudara dan haid pertama	10	100%
	D. Tumbuh jenggot dan kumis	0	0%
	Salah satu perubahan fisik pada laki-laki saat pubertas adalah		
	A. Payudara membesar	0	0%
18	B. Suara menjadi lebih halus	0	0%
	C. Tumbuhnya jakun dan suara membesar	10	100%
	D. Kulit menjadi putih	0	0%
	Perubahan emosional saat pubertas ditandai dengan		
	A. Selalu bahagia	0	0%
19	B. Mudah tersinggung atau sedih	7	70%
	C. Tidak peduli terhadap apapun	1	10%
	D. Menjadi malas belajar	2	20%
	“Body image positif” artinya adalah		
	A. Menilai tubuh orang lain lebih baik	1	10%
20	B. Malu terhadap bentuk tubuh sendiri	1	10%
	C. Menerima dan menghargai tubuh sendiri apa adanya	7	70%
	D. Berusaha menjadi seperti tokoh idola	1	10%
	Salah satu cara membangun body image positif adalah		
	A. Sering membandingkan diri di media sosial	0	0%
21	B. Mengkritik bentuk tubuh sendiri	0	0%
	C. Bersyukur dan merawat tubuh dengan baik	6	60%
	D. Menghindari bercermin	4	40%
	Berikut ini yang merupakan dampak dari body image negatif adalah		
	A. Percaya diri	1	10%
22	B. Semangat belajar	0	0%
	C. Rendah diri dan stres	8	80%
	D. Menjadi aktif	1	10%
	Agar bisa menerima perubahan tubuh, remaja harus		
	A. Menyembunyikan tubuhnya	2	20%
23	B. Membandingkan diri dengan orang lain	2	20%
	C. Menyadari bahwa perubahan adalah hal wajar	6	60%
	D. Berusaha terlihat seperti artis	0	0%
	Apa definisi dari menstruasi		

24	A. Proses keluarnya lendir dari rahim	3	30%
	B. Perubahan hormonal tanpa gejala	1	10%
	C. Perdarahan bulanan dari rahim wanita sebagai bagian dari siklus reproduksi	6	60%
	D. Gejala umum dari infeksi rahim	0	0%
25	Salah satu tujuan manajemen menstruasi sehat adalah		
	A. Menunda menstruasi secara alami	1	10%
	B. Mengurangi asupan cairan saat haid	1	10%
	C. Menjaga kebersihan dan kenyamanan selama menstruasi	7	7%
	D. Menghindari aktivitas fisik	1	10%
26	Produk berikut yang digunakan untuk menyerap darah menstruasi adalah		
	A. Sarung tangan	3	30%
	B. Masker kain	0	0%
	C. Pembalut	7	70%
	D. Kapas telinga	0	0%
27	Frekuensi normal siklus menstruasi pada remaja umumnya berkisar setiap		
	A. 10–15 hari	0	0%
	B. 21–35 hari	8	80%
	C. 40–50 hari	2	20%
	D. 60 hari ke atas	0	0%
28	Salah satu praktik kebersihan selama menstruasi yang benar adalah		
	A. Mengganti pembalut setiap 8–10 jam	0	0%
	B. Membilas organ intim dari belakang ke depan	0	0%
	C. Tidak mengganti celana dalam saat haid	0	0%
	D. Mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut	10	100%
29	Jika remaja mengalami nyeri hebat saat menstruasi, langkah yang sebaiknya dilakukan adalah		
	A. Menghindari minum air putih	1	10%
	B. Diam tanpa melaporkan ke siapa pun	0	0%
	C. Mengonsumsi makanan pedas	1	10%
	D. Berkonsultasi dengan tenaga kesehatan	8	80%
30	Pembalut sebaiknya dibuang dengan cara		
	A. Dibuang ke dalam kloset	1	10%
	B. Dibakar terbuka di halaman	2	20%
	C. Dibalut rapi dan dibuang di tempat sampah tertutup	7	70%
	D. Disimpan untuk digunakan ulang	0	0%

Dari tabel 1. Pretest sebelum diberikan penyuluhan didapati data yaitu pada soal nomor 1 responden terbanyak memilih jawaban B (Mencegah infeksi dan penyakit) dengan jumlah 7 orang (70%). Soal nomor 2 pilihan terbanyak adalah C (Depan ke belakang) sebanyak 5 orang (50%). Pada soal nomor 3 mayoritas memilih C (4–6 jam) sebanyak 7 orang (70%). Soal nomor 4 seluruh responden memilih B (Tidak berbau, tidak gatal, dan bening) sebanyak 10 orang (100%). Pada soal nomor 5 jawaban terbanyak adalah D (Meningkatkan semangat belajar) dipilih oleh 7 orang (70%). Selanjutnya, soal nomor 6 dan 7 semua responden menjawab C (Air bersih dan sabun lembut) dan B (Mencegah iritasi dan menyerap keringat) masing-masing sebanyak 10 orang (100%). Pada soal nomor 8 mayoritas memilih B (Ketidakseimbangan hormon) sebanyak 8 orang (80%) dan soal nomor 9 terbanyak memilih C (1–2 minggu sebelum haid) sebanyak 9 orang (90%). Soal nomor 10 dan 11 masing-masing paling banyak dijawab B (Mual dan nyeri otot) dan C (Mudah marah dan cemas) oleh 9 orang (90%). Soal nomor 12 terbanyak menjawab A (Menurunkan produktivitas dan konsentrasi) sebanyak 8 orang (80%), dan soal nomor 13 seluruh responden memilih C (Faktor hormonal dan stres) sebanyak 10 orang (100%). Pada soal nomor 14 responden terbanyak menjawab C (Latihan aerobik seperti jalan kaki) sebanyak 8 orang (80%), soal nomor 15 seluruhnya memilih C (Konsumsi buah-buahan dan makanan kaya vitamin), soal nomor 16 hingga 19 semua responden memberikan jawaban benar masing-masing A (Tubuh mengalami perubahan fisik dan emosional), C (Tumbuhnya payudara dan haid pertama), C (Tumbuhnya jakun dan suara membesar), dan B (Mudah tersinggung atau sedih) dengan persentase 100%. Soal nomor 20 pilihan terbanyak adalah C (Menerima dan menghargai tubuh sendiri apa adanya) sebanyak 6

orang (60%). Soal nomor 21 sampai 23 seluruh responden menjawab benar yaitu C (Bersyukur dan merawat tubuh dengan baik), C (Rendah diri dan stres), dan C (Menyadari bahwa perubahan adalah hal wajar) masing-masing sebanyak 10 orang (100%). Soal nomor 24 hingga 26 juga menunjukkan semua responden memilih jawaban benar yaitu C (Perdarahan bulanan dari rahim wanita sebagai bagian dari siklus reproduksi), C (Menjaga kebersihan dan kenyamanan selama menstruasi), dan C (Pembalut) dengan persentase 100%. Soal nomor 27 jawaban terbanyak adalah B (21–35 hari) sebanyak 6 orang (60%). Soal nomor 28 jawaban terbanyak adalah B (Membilas organ intim dari belakang ke depan) sebanyak 6 orang (60%). Soal nomor 29 mayoritas menjawab D (Berkonsultasi dengan tenaga kesehatan) sebanyak 6 orang (60%), dan soal nomor 30 semua responden menjawab C (Dibalut rapi dan dibuang di tempat sampah tertutup) sebanyak 10 orang (100%).

Dari tabel 2. Post test setelah diberikan penyuluhan didapati data yaitu pada soal nomor 1 responden terbanyak memilih jawaban B (Mencegah infeksi dan penyakit) sebanyak 6 orang (60%). Soal nomor 2 pilihan terbanyak adalah C (Depan ke belakang) sebanyak 6 orang (60%). Soal nomor 3 mayoritas memilih C (4–6 jam) sebanyak 6 orang (60%). Pada soal nomor 4 terbanyak memilih B (Tidak berbau, tidak gatal, dan bening) sebanyak 7 orang (70%). Soal nomor 5 jawaban terbanyak adalah D (Meningkatkan semangat belajar) sebanyak 6 orang (60%). Soal nomor 6 terbanyak memilih C (Air bersih dan sabun lembut) sebanyak 5 orang (50%). Pada soal nomor 7 mayoritas memilih B (Mencegah iritasi dan menyerap keringat) sebanyak 8 orang (80%). Soal nomor 8 pilihan terbanyak adalah B (Ketidakseimbangan hormon) sebanyak 6 orang (60%). Soal nomor 9 terbanyak memilih C (1–2 minggu sebelum haid) sebanyak 8 orang (80%). Pada soal nomor 10 responden terbanyak memilih B (Mual dan nyeri otot) sebanyak 6 orang (60%). Soal nomor 11 jawaban terbanyak adalah C (Mudah marah dan cemas) sebanyak 8 orang (80%). Soal nomor 12 terbanyak memilih A (Menurunkan produktivitas dan konsentrasi) sebanyak 6 orang (60%). Pada soal nomor 13 pilihan terbanyak adalah C (Faktor hormonal dan stres) sebanyak 9 orang (90%). Soal nomor 14 terbanyak memilih C (Latihan aerobik seperti jalan kaki) sebanyak 7 orang (70%). Soal nomor 15 mayoritas memilih C (Konsumsi buah-buahan dan makanan kaya vitamin) sebanyak 7 orang (70%). Pada soal nomor 16 terbanyak memilih A (Tubuh mengalami perubahan fisik dan emosional) sebanyak 8 orang (80%). Soal nomor 17 dan 18 seluruh responden memilih C (Tumbuhnya payudara dan haid pertama) dan C (Tumbuhnya jakun dan suara membesar) masing-masing sebanyak 10 orang (100%). Pada soal nomor 19 terbanyak memilih B (Mudah tersinggung atau sedih) sebanyak 7 orang (70%). Soal nomor 20 jawaban terbanyak adalah C (Menerima dan menghargai tubuh sendiri apa adanya) sebanyak 7 orang (70%). Soal nomor 21 terbanyak memilih C (Bersyukur dan merawat tubuh dengan baik) sebanyak 6 orang (60%). Pada soal nomor 22 terbanyak memilih C (Rendah diri dan stres) sebanyak 8 orang (80%). Soal nomor 23 mayoritas memilih C (Menyadari bahwa perubahan adalah hal wajar) sebanyak 6 orang (60%). Pada soal nomor 24 terbanyak memilih C (Perdarahan bulanan dari rahim wanita sebagai bagian dari siklus reproduksi) sebanyak 6 orang (60%). Soal nomor 25 pilihan terbanyak adalah C (Menjaga kebersihan dan kenyamanan selama menstruasi) sebanyak 7 orang (70%). Soal nomor 26 terbanyak memilih C (Pembalut) sebanyak 7 orang (70%). Pada soal nomor 27 mayoritas memilih B (21–35 hari) sebanyak 8 orang (80%). Soal nomor 28 seluruh responden memilih jawaban D (Mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut) sebanyak 10 orang (100%). Pada soal nomor 29 jawaban terbanyak adalah D (Berkonsultasi dengan tenaga kesehatan) sebanyak 8 orang (80%), dan pada soal nomor 30 pilihan terbanyak adalah C (Dibalut rapi dan dibuang di tempat sampah tertutup) sebanyak 7 orang (70%).



Gambar 1. Pemberian penyuluhan tentang menjaga kebersihan reproduksi

Maka setelah dilakukan pemberian materi penyuluhan kesehatan reproduksi, terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap berbagai aspek terkait kebersihan dan kesehatan saat menstruasi. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan persentase jawaban benar pada beberapa indikator utama. Misalnya, pada pertanyaan mengenai arah pembersihan organ intim yang benar (dari depan ke belakang), terjadi peningkatan dari 50% menjadi 60% responden yang memilih jawaban benar. Peningkatan paling signifikan terlihat pada pertanyaan mengenai praktik mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, di mana sebelum penyuluhan hanya 40% responden yang menjawab benar, dan setelah penyuluhan meningkat menjadi 100%. Peningkatan juga terjadi pada pertanyaan mengenai penanganan nyeri haid, dari 60% menjadi 80% responden yang memahami pentingnya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Selain itu, pemahaman peserta terhadap masa pubertas menunjukkan konsistensi yang baik, terlihat dari hasil pada pertanyaan mengenai tanda-tanda pubertas pada perempuan dan laki-laki, di mana seluruh responden menjawab benar pada saat pretest dan mempertahankan jawaban yang sama pada posttest. Hal ini menunjukkan bahwa materi penyuluhan mampu memperkuat pemahaman yang telah dimiliki sebelumnya. Beberapa hasil posttest yang berbeda dibandingkan pretest tidak dapat diartikan sebagai penurunan pemahaman, namun lebih merefleksikan adanya proses berpikir kritis dan interpretasi ulang terhadap materi yang telah disampaikan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya memberikan informasi secara satu arah, tetapi juga mendorong peserta untuk lebih aktif dalam memahami isi materi.



Gambar 2. Pemberian materi menjaga reproduksi

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai kesehatan reproduksi, khususnya dalam praktik menjaga kebersihan saat menstruasi, memahami gejala PMS, serta mengenali perubahan fisik dan emosional selama masa pubertas. Edukasi kesehatan yang dirancang secara partisipatif dan komunikatif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap isu-isu kesehatan reproduksi remaja.

SIMPULAN

Penyuluhan kesehatan reproduksi yang dilaksanakan kepada siswi MA Al-Hananiyah Pontianak Utara menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya menjaga kebersihan organ intim saat menstruasi. Hasil pretest dan posttest

menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada sebagian besar indikator, terutama dalam hal praktik mencuci tangan, arah pembersihan organ intim, dan manajemen nyeri menstruasi.

Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara interaktif dan partisipatif mampu meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan reproduksi, serta membentuk sikap yang lebih peduli terhadap perubahan fisik dan emosional selama masa pubertas. Oleh karena itu, program serupa sangat direkomendasikan untuk dilakukan secara berkelanjutan dan menyeluruh, guna mendukung terciptanya generasi remaja yang sehat, sadar, dan tanggap terhadap isu kesehatan reproduksi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar penyuluhan tentang kesehatan reproduksi, khususnya tentang menstruasi, terus dilakukan di sekolah secara rutin. Penyuluhan sebaiknya disampaikan dengan cara yang menyenangkan dan melibatkan siswa, agar mereka lebih mudah memahami dan tidak merasa bosan. Guru bimbingan konseling dan orang tua juga sebaiknya ikut terlibat, supaya informasi yang didapat siswa bisa terus didukung di rumah maupun di sekolah. Sekolah juga penting untuk menyediakan fasilitas yang memadai, seperti toilet bersih, tempat sampah tertutup, dan pembalut cadangan agar siswi merasa nyaman saat menstruasi. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi secara berkala untuk melihat apakah penyuluhan yang diberikan sudah cukup membantu. Penggunaan media pembelajaran digital seperti video atau gambar menarik juga bisa digunakan agar materi lebih mudah dipahami dan disukai oleh remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kelancaran kegiatan promosi kesehatan ini, khususnya kepada Kepala Sekolah MA Al-Hananiyah, para guru, serta seluruh siswi kelas X dan XI yang telah berpartisipasi dengan antusias dalam kegiatan penyuluhan. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada para dosen dan mahasiswa yang telah mendampingi dengan penuh semangat serta membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini dari awal hingga akhir. Kami juga menghargai kehadiran narasumber yang telah memberikan ilmu dan wawasan berharga, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat yang nyata bagi para peserta. Semoga kerja sama dan sinergi yang terjalin ini dapat terus berlanjut dan memberi dampak positif bagi peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan reproduksi remaja di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, S. A., Baloch, M., Riaz, L., Iqbal, A., Riaz, R., Perveen, B., Siddiqui, M., & Ali, A. A. (2020). Perceptions, Practices, and Challenges Regarding Menstrual Hygiene Among Women in Karachi, Pakistan: A Comparison Between General Population and Healthcare Workers. *Cureus*. https://doi.org/10.7759/cureus.9894

Amanda, F. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Menstrual Hygiene. *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*, *6*(1), 1–6. https://doi.org/10.33862/citradelima.v6i1.280

Anwar, C., Rosdiana, E., Dhirah, U. H., & Marniati, M. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Peran Keluarga dengan Perilaku Remaja Putri dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi di SMP Negeri 1 Kuta Baro Aceh Besar. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, *6*(1), 393. https://doi.org/10.33143/jhtm.v6i1.866

Batubara, N., Harahap, Y. W., Suryati, Sahriani, H., & Melati. (2025). Pengenalan Manajemen Kesehatan Menstruasi Pada Anak Sekolah Dasar di SD Muhammdiyah 3 Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, *4*(1). https://doi.org/10.24952/bioedunis.v2i1

Emilda, Putri, I., Iswani, R., & Zahra, Y. (2025). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Remaja Putri Tentang Kebersihan Organ Reproduksi Eksternal Pada Saat Menstruasi Di SMP Negeri 10 Langsa. *Jurnal Wellness*.

Faj'ri, R. A., Sunirah, & Wada, F. H. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, *8*(1).

Hasnani, F., Suryati, S., & Rahmawaty, E. (2024). Peningkatan pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri usia 10-12 tahun. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(3), 377–382. https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i3.1860

Irianti, D., & Tiarahma, L. (2021). Tingkat pengetahuan remaja putri dalam menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, *9*(1), 20–23. https://doi.org/10.54004/jikis.v9i1.19

Jayanti, Simanjuntak, H., Yuliawati, L., & Setiawati, L. (2025). pentingnya personal hygiene saat menstruasi untuk remaja putri di SDN Pasir Gombong 06 Cikarang Utara. *Proficio: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.

Mursudarinah, M., & Hastuti, D. A. F. (2021). Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi MTs Muhammadiyah 2 Kalijame Sragen. *Ovum : Journal of Midwifery and Health Sciences*, *1*(2), 78–86. https://doi.org/10.47701/ovum.v1i2.1600

Prameswari, F., Hidayah, N., & Saputro, A. A. (2025). Hubungan Vulva Hygiene dengan Keberadaan Candida albicans Penyebab Kejadian Keputihan. *Jurnal Analis Kesehatan*.

Purnama, N. L. A. (2021). Pengetahuan Dan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, *10*(1), 61–66. https://doi.org/10.47560/kep.v10i1.264

Soegiantoro, D. H., Damayanti, S., Elsa, W., Enggelita, N. D., Brouch, G. A., Ling, E. K., Ebemy, G. S., & Alvitri, M. (2025). Promosi Kesehatan: Kebersihan Diri di Sekolah Dasar Kanisius Kadirojo Yogyakarta. *Babakti: Journal of Community Engangement*, *2*(1), 28–34. https://doi.org/10.35706/babakti.v2i1.99

Sugiharti, R. K. (2025). Penerapan Rebusan Daun Sirih Untuk Mengatasi Keputihan Pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.

Ulfah, B., Ulfa, S. M., Agustina, Y. R., Rosyad, S. R., & Efendi, D. Y. (2024). Peduli Gangguan Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Usia Subur Melalui Promosi Kesehatan Di Wilayah Pegunungan Meratus Desa LoklahunG. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*.