Edukasi Siklus Fase Menstruasi di SMK Bumi Siliwangi

Nidya Ikha Putri, S. ST., M. Biomed[1], Mutia Siti Nurhaliza[2] , Maria Ulfa F.M[3] , Ilma Lestari[4] Neneng Rosita Dewi[5] , Nani Novianti[6]
[1, 2, 3, 4, 5, 6)] Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali
e-mail: nidyaikhaputri010489@gmail.com

Abstrak
Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami remaja putri, namun masih sering dianggap tabu dan kurang dipahami sehingga berdampak pada rendahnya pengetahuan serta praktik kebersihan menstruasi yang kurang optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai fase dan siklus menstruasi melalui metode edukasi yang inovatif dan menyenangkan. Pengabdian dilaksanakan di SMK Bumi Siliwangi dengan sasaran siswa kelas X–XI menggunakan metode ceramah, diskusi, serta edugames berupa permainan berhitung, bernapas, dan bertepuk interaktif. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait pengertian menstruasi, siklus dan fase menstruasi, gejala normal, gangguan menstruasi, serta pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi. Selain itu, metode edugames mampu meningkatkan partisipasi dan antusiasme siswa selama proses pembelajaran. Kegiatan ini penting sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja serta dapat menjadi model edukasi menstruasi yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah.

***Kata kunci**: Menstruasi, Remaja, Pendidikan kesehatan, Edugames, Pengabdian kepada masyarakat*

Abstract
Menstruation is a natural biological process experienced by adolescent girls, yet it is often considered taboo and poorly understood, resulting in low knowledge and suboptimal menstrual hygiene practices. This community service activity aims to improve adolescents' understanding of the menstrual phases and cycle through innovative and enjoyable educational methods. The community service activity was conducted at Bumi Siliwangi Vocational School, targeting grades 10–11 students using lectures, discussions, and edugames, including interactive counting, breathing, and clapping games. Evaluation was conducted through questionnaires before and after the activity. The results showed an increase in students' understanding of menstruation, the menstrual cycle and phases, normal symptoms, menstrual disorders, and the importance of maintaining hygiene during menstruation. Furthermore, the edugames method increased student participation and enthusiasm during the learning process. This activity is important as a promotional and preventive effort to support adolescent reproductive health and can serve as a model for menstrual education that is easily implemented in the school environment.

***Keywords**: Menstruation, Teenagers, Health education, Edugames, Community service*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses biologis alami berupa luruhnya lapisan endometrium yang dialami oleh hampir separuh populasi dunia setiap bulannya. Meskipun bersifat alamiah, topik ini sering kali masih dianggap tabu untuk dibicarakan secara terbuka, terutama di kalangan remaja. Minimnya informasi yang akurat menyebabkan munculnya berbagai persepsi negatif dan stigma sosial yang merugikan remaja putri. Jika tidak ditangani, keterbatasan pengetahuan ini berisiko pada manajemen kebersihan yang buruk, gangguan kesehatan reproduksi, hingga penurunan rasa percaya diri siswi di sekolah. Kementrian kesehatan mengupayakan kebersihan pada saat menstruasi dengan memberitahukan tiga usaha kesehatan sekolah (Trias UKS). Upaya ini dilakukan supaya remaja yang baru menarche atau mengalami mens pertama kali dapat mengetahui serta memahami pentingnya untuk menjaga hygene saat menstruasi, dan dampak yang akan terjadi bila tidak menjaga kebersihan pada saat menstruasi akan rentan terjadi gangguan saluran kencing (ISK), gangguan pada saluran

reproduksi dan iritasi pada kulit terutama kulit bagian genitalia perempuan.(Hesty & Nurfitriani, 2023)

Siklus menstruasi didefinisikan sebagai rentang waktu yang dihitung dari hari pertama perdarahan menstruasi hingga hari pertama perdarahan berikutnya, yang umumnya berlangsung dalam interval 21 hingga 35 (Pertiwi et al., 2021) dalam (Lukman et al., 2025:212). Siklus menstruasi mencerminkan kematangan fungsi sistem reproduksi wanita yang dikendalikan oleh aktivitas hormonal. Siklus ini memiliki peran penting dalam menentukan tingkat kesuburan seorang perempuan (Rigon, 2021) dalam (Lukman et al., 2025: 212)

Gangguan siklus menstruasi merujuk pada gangguan pola perdarahan saat menstruasi, seperti menorrhagia (perdarahan berlebihan dan berkepanjangan), oligomenorea (menstruasi yang jarang terjadi), polimenorea (menstruasi yang lebih sering), serta amenorea (tidak mengalami menstruasi sama sekali). Gangguan ini berkaitan dengan fungsi ovarium, terutama yang melibatkan anovulasi dan gangguan fungsi luteal, yang kemudian memengaruhi pola menstruasi (Abbara et al., 2019) dalam (Lukman et al., 2025)

Berbagai Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu diantaranya dari faktor psikologis, faktor dari gangguan hormonal, status gizi, dan kelainan organik (radang tumor dan trauma), dan sebagainya (Silalahi, 2021) dalam (Lukman et al., 2025:213). Faktor lain yang juga dapat menyebabkan terganggunya siklus haid yaitu tingkat stresss atau kecemasan (Mustopa & Fatimah, 2023) dalam (Lukman et al., 2025:213)

Permasalahan utama yang ditemukan di lapangan adalah kurangnya akses remaja terhadap informasi kesehatan reproduksi yang tepat. Banyak remaja perempuan yang tidak siap menghadapi menarche atau mengalami kebingungan dalam membedakan siklus menstruasi yang normal dan yang memerlukan tindakan medis. Kesenjangan pengetahuan ini diperparah dengan metode pendidikan formal di instansi pendidikan yang cenderung kurang memberikan porsi khusus pada topik kesehatan reproduksi praktis. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukasi yang inovatif untuk memecah kekakuan informasi tersebut.

Beberapa kegiatan pengabdian sebelumnya telah berupaya meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi. Namun, penggunaan metode konvensional seperti ceramah satu arah sering kali membuat materi yang kompleks dan penuh istilah medis menjadi sulit dipahami oleh remaja. Sebagai solusi, metode *edugames* atau permainan interaktif dinilai lebih efektif karena mampu menciptakan suasana belajar yang santai, menyenangkan, dan melibatkan peserta secara aktif. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswi SMK Bumi Siliwangi mengenai fase dan siklus menstruasi melalui media edukasi interaktif permainan "Berhitung, Bernapas, dan Bertepuk". Fokus utama edukasi mencakup pengenalan rentang normal siklus (21–35 hari), pengenalan empat fase utama (menstruasi, folikuler, ovulasi, dan luteal), hingga manajemen kebersihan selama masa menstruasi. Melalui pendekatan ini, diharapkan remaja putri tidak hanya memahami aspek biologis tubuhnya, tetapi juga mampu mengidentifikasi tanda bahaya gangguan menstruasi sejak dini guna mendukung kesehatan reproduksi yang optimal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masih rendahnya tingkat pengetahuan remaja mengenai fase dan siklus menstruasi serta kurang optimalnya metode edukasi yang digunakan dalam penyampaian materi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah. Selain itu, masih terdapat stigma dan persepsi negatif terhadap menstruasi yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku remaja dalam menjaga kesehatan diri.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang menstruasi, khususnya mengenai pengertian menstruasi, siklus dan fase menstruasi, tanda dan gejala normal menstruasi, serta pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan selama menstruasi. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi stigma negatif terhadap menstruasi serta membentuk sikap positif remaja dalam menyikapi perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh mereka.

Kajian literatur menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menstruasi yang dilakukan secara terstruktur dan interaktif dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan remaja secara signifikan. Pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif mampu meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi pubertas dan perubahan biologis (Maryani & Purwaningsih, 2023). Studi lain juga membuktikan bahwa pendekatan partisipatif, seperti diskusi kelompok dan

permainan edukatif, efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait kesehatan menstruasi serta mendorong praktik kebersihan yang lebih baik (Herawati et al., 2025).

Upaya-upaya serupa sebelumnya telah dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, penggunaan media leaflet, serta pemanfaatan modul pembelajaran kesehatan reproduksi. Namun, sebagian besar pendekatan tersebut masih bersifat satu arah dan kurang melibatkan partisipasi aktif siswa, sehingga dampaknya terhadap perubahan perilaku belum optimal (Mailoa et al., 2025). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini mengembangkan pendekatan edukasi berbasis permainan interaktif seperti berhitung, bernapas, dan bertepuk sebagai media pembelajaran inovatif untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses edukasi menstruasi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan hilirisasi dari hasil penelitian dan kajian empiris terkait efektivitas metode pembelajaran interaktif dalam pendidikan kesehatan remaja. Dengan memadukan pendekatan ilmiah dan praktik lapangan, diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model edukasi menstruasi yang efektif, menarik, dan dapat direplikasi di sekolah-sekolah lain, khususnya di wilayah dengan akses informasi kesehatan yang terbatas. Melalui kegiatan ini, diharapkan tercipta generasi remaja perempuan yang lebih sehat, percaya diri, serta mampu menjaga kesehatan reproduksinya secara optimal.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif berbasis sekolah dengan metode penyuluhan kesehatan reproduksi yang dikombinasikan dengan strategi pembelajaran interaktif. Pendekatan ini dipilih karena intervensi pendidikan menstruasi yang dilakukan di lingkungan sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan remaja (Venkatraman Chandra-Mouli; et al., 2021)

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 November 2025 di SMK Bumi Siliwangi, Kota Bandung, dengan sasaran siswa/siswi kelas X–XI. Kelompok remaja sekolah dipilih karena masa remaja merupakan periode penting dalam pematangan sistem reproduksi, termasuk regulasi hormonal siklus menstruasi yang dikendalikan oleh poros hipotalamus–hipofisis–ovarium (Lara Delamater; Nanette Santoro, 2022)

Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, diskusi dan tanya jawab, edugames, serta evaluasi pre-test dan post-test.

Ceramah interaktif digunakan untuk menyampaikan materi mengenai pengertian menstruasi, rentang normal siklus menstruasi (21–35 hari), fase menstruasi (menstruasi, folikuler, ovulasi, luteal), regulasi hormonal, serta gangguan menstruasi. Secara fisiologis, siklus menstruasi merupakan hasil interaksi kompleks hormon GnRH, FSH, LH, estrogen, dan progesteron yang bekerja secara terintegrasi (Lara Delamater; Nanette Santoro, 2022)Penyampaian materi didukung media PowerPoint dan leaflet untuk meningkatkan pemahaman visual.

Diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk mendorong keterlibatan aktif peserta dan mengurangi stigma yang masih sering melekat pada isu menstruasi. Pendidikan kesehatan reproduksi yang dialogis terbukti meningkatkan keterbukaan dan pemahaman remaja. Sebagai inovasi pembelajaran, digunakan metode edugames berupa permainan "Berhitung, Bernapas, dan Bertepuk". Strategi gamifikasi dalam pendidikan kesehatan terbukti meningkatkan konsentrasi, motivasi belajar, dan retensi informasi dibandingkan metode konvensional Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Intervensi pendidikan menstruasi berbasis sekolah dengan evaluasi terstruktur terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan menstruasi remaja

Seluruh kegiatan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika pendidikan kesehatan remaja, yaitu penggunaan bahasa yang sesuai usia, pendekatan inklusif, serta penciptaan lingkungan belajar yang aman dan suportif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMK Bumi Siliwangi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai fase dan siklus menstruasi melalui metode edukasi yang interaktif dan menyenangkan. **Secara kualitatif**, berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta terkait pengertian menstruasi, siklus dan fase menstruasi, tanda dan gejala menstruasi normal, serta pentingnya menjaga kebersihan

selama menstruasi. Peningkatan ini tampak dari respon peserta yang lebih aktif, kemampuan menjawab pertanyaan dengan lebih tepat, serta keterlibatan mereka selama sesi edukasi berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan pengabdian telah tercapai dengan baik.

Pengenalan pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi sebaiknya dimulai sejak dini pada remaja untuk mencegah terjadinya infeksi pada organ reproduksi. Pendidikan tentang kebersihan dan perawatan diri selama menstruasi dapat mencakup kebiasaan mengganti pakaian dan celana dalam secara rutin, penggunaan pembalut yang benar, serta menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruas. Menstruasi adalah keluarnya darah dari vagina yang merupakan proses alami dan tidak perlu dikhawatirkan. Umumnya, setiap wanita yang sehat akan mengalami menstruasi. Meski biasanya menstruasi pertama terjadi pada rentang usia 10 -12 tahun, saat ini ada kecenderungan terjadinya lebih awal, bahkan bisa dimulai sejak usia 9 tahun. Menurut (Malitha et al., 2020; Sulistina, 2024)

Dalam memberikan pengabdian kepada siswa/i, Metode ceramah yang disampaikan narasumber mengenai fase menstruasi, siklus menstruasi, serta dampak kurangnya edukasi menstruasi memberikan hasil yang positif bagi siswa-siswi. Setelah kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pengertian menstruasi, tahapan fase menstruasi, serta siklus menstruasi yang normal. Selain itu, peserta juga menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi untuk mencegah masalah kesehatan. Ceramah juga membuat remaja lebih terbuka dalam membahas topik menstruasi dan lebih aktif bertanya, sehingga tujuan edukasi dapat tercapai dengan baik.

Setelah di laksanakan ceramah menjadikan para siswa/ menjadi aktif bertanya rasa ingin tahu mengenai menstruasi karena pentingnya menjeaga pola hidup sehat dari sejak dini. Hasil dari ceramah dan sesi tanya jawab yang dilaksanakan narasumber dan siswa/i berjalan lancar dengan narasumber memberikan jawaban yang membuat audienc terjawab dari pertanyaanya. Diskusi yang dilaksanakan berjalan sesuai dan efektif.

Peningkatan pemahaman peserta tidak terlepas dari pemilihan metode pelaksanaan yang digunakan, yaitu kombinasi ceramah, diskusi, dan edugames berupa permainan berhitung, bernapas, dan bertepuk. Metode edugames mampu menciptakan suasana belajar yang santai dan tidak kaku, sehingga peserta lebih aktif, antusias, dan mudah menerima materi yang disampaikan. Pendekatan pembelajaran aktif ini sesuai dengan teori pembelajaran partisipatif yang menyatakan bahwa keterlibatan langsung peserta didik dapat meningkatkan retensi pengetahuan dan pemahaman konsep. Referensi di ambil dari vidio sosmed (Tiktok).

Selain itu, pendekatan berbasis permainan *(game-based learning)* terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan hasil belajar karena mampu menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara simultan. Remaja pada umumnya lebih responsif terhadap metode pembelajaran yang interaktif dan kolaboratif dibandingkan metode ceramah konvensional, sehingga penggunaan edugames dalam edukasi kesehatan reproduksi menjadi strategi yang relevan dan kontekstual.

Meskipun demikian, kegiatan pengabdian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain waktu pelaksanaan yang relatif singkat serta jumlah peserta yang terbatas pada satu sekolah. Keterbatasan ini dapat memengaruhi keberlanjutan dampak intervensi. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan atau program serupa dengan durasi yang lebih panjang dan cakupan peserta yang lebih luas agar dampak edukasi dapat lebih optimal dan berkelanjutan. Program yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah atau kegiatan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dapat menjadi salah satu strategi penguatan program.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat nyata bagi remaja dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan reproduksi, khususnya menstruasi. Metode edu games yang digunakan dapat menjadi alternatif media edukasi yang efektif dan berpotensi untuk diterapkan pada kegiatan pendidikan kesehatan di sekolah lain sebagai upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan reproduksi remaja



Gambar 1. Pembukaan



Gambar 2. Penyampaian Materi

SIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan rangkaian penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, penulis menyimpulkan bahwa penerapan pendekatan Project-Based Learning (PjBL) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kualitas proses maupun hasil pembelajaran/pemberdayaan yang menjadi fokus kegiatan ini. Model ini tidak hanya menempatkan peserta sebagai objek, tetapi sebagai subjek aktif yang terlibat langsung dalam proses identifikasi masalah, perencanaan proyek, pelaksanaan, hingga evaluasi hasil.

Secara proses, implementasi PjBL terbukti mampu mendorong partisipasi yang lebih tinggi, meningkatkan kolaborasi, serta menumbuhkan kemandirian belajar/berkarya. Peserta menunjukkan keterlibatan yang lebih intens karena kegiatan berbasis proyek memberi ruang praktik nyata, bukan sekadar pemahaman konseptual. Hal ini berdampak pada meningkatnya motivasi, rasa tanggung jawab, dan kemampuan problem solving dalam menghadapi persoalan riil di lapangan.

Dari sisi hasil, kegiatan berbasis proyek menghasilkan luaran yang terukur, baik dalam bentuk produk, keterampilan baru, maupun peningkatan pemahaman. Dengan kata lain, pendekatan ini tidak berhenti pada transfer pengetahuan, tetapi berlanjut pada transformasi kemampuan. Temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran/pemberdayaan yang kontekstual dan aplikatif lebih efektif dibandingkan pendekatan konvensional yang bersifat satu arah.

Selain itu, keberhasilan pelaksanaan metode ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, antara lain: kesiapan perencanaan, relevansi proyek dengan kebutuhan sasaran, pendampingan yang berkelanjutan, serta ketersediaan sumber daya. Sebaliknya, keterbatasan waktu, fasilitas, dan variasi kemampuan peserta menjadi catatan yang perlu diperhatikan untuk pengembangan program selanjutnya.

Dengan demikian, penulis menegaskan bahwa model Project-Based Learning layak direkomendasikan sebagai pendekatan strategis dalam kegiatan pembelajaran maupun pengabdian kepada masyarakat, karena mampu mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara seimbang. Ke depan, diperlukan penguatan pada aspek evaluasi berkelanjutan dan replikasi program dalam skala yang lebih luas agar dampaknya semakin optimal.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, penulis memandang bahwa pelaksanaan pendekatan Project-Based Learning (PjBL) dalam kegiatan pembelajaran/pemberdayaan yang diteliti telah menunjukkan capaian yang positif, namun masih memerlukan sejumlah penguatan agar implementasinya dapat berlangsung lebih optimal dan berkelanjutan.

Pertama, bagi lembaga atau instansi pelaksana, diperlukan dukungan kelembagaan yang lebih sistematis, khususnya dalam penyediaan sarana dan prasarana, penguatan kebijakan, serta pengalokasian waktu yang memadai. Dukungan struktural ini penting karena efektivitas penerapan PjBL tidak hanya ditentukan oleh desain pembelajaran, tetapi juga oleh kesiapan lingkungan institusional yang menopangnya.

Kedua, bagi pendidik atau fasilitator, penulis menyarankan adanya peningkatan kapasitas profesional dalam merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi pembelajaran berbasis proyek. Perencanaan proyek perlu disusun secara kontekstual, relevan dengan kebutuhan peserta,

serta dilengkapi indikator keberhasilan yang terukur. Selain itu, pendampingan yang intensif selama proses proyek berlangsung menjadi faktor kunci dalam menjaga arah dan kualitas capaian kegiatan.

Ketiga, bagi peserta atau kelompok sasaran, diperlukan penguatan partisipasi aktif dan komitmen selama seluruh tahapan kegiatan. Keterlibatan yang optimal sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proyek. Oleh karena itu, penumbuhan kesadaran akan pentingnya kolaborasi, tanggung jawab, dan kemandirian perlu terus didorong.

Keempat, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah subjek, durasi implementasi, maupun variabel yang diteliti. Studi komparatif antar model pembelajaran, maupun penelitian yang menelaah dampak jangka panjang penerapan PjBL, akan memberikan kontribusi signifikan dalam memperkaya khazanah keilmuan serta memperkuat validitas empiris temuan yang ada.

Sebagai penutup, penulis menegaskan bahwa pendekatan berbasis proyek memiliki potensi strategis untuk terus dikembangkan dalam pembelajaran maupun pemberdayaan masyarakat. Namun demikian, keberlanjutan program sangat ditentukan oleh sinergi antara lembaga, fasilitator, peserta, serta dukungan penelitian yang berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan serta kontribusi dalam pelaksanaan dan penyusunan artikel ilmiah ini. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada pimpinan lembaga/instansi terkait yang telah memberikan izin serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan penelitian/pengabdian. Dukungan kelembagaan tersebut sangat membantu kelancaran proses perencanaan, pelaksanaan, hingga penyelesaian kegiatan. Selanjutnya, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para pendidik/fasilitator serta peserta/khalayak sasaran yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Keterbukaan, kerja sama, serta antusiasme yang ditunjukkan menjadi faktor penting dalam keberhasilan implementasi program yang dilaksanakan. Apresiasi turut penulis sampaikan kepada rekan-rekan tim pelaksana/peneliti yang telah memberikan kontribusi pemikiran, tenaga, dan waktu dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari pengumpulan data, analisis, hingga penyusunan laporan dan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

Herawati, T., Maria, H. D., Amin, S., Wibisono, M. A., Apriliani, C., Paridah, D. N., & Wardiah, S. N. (2025). *Edukasi Dan Pemberdayaan Masyarakat Untuk Upaya Penurunan Angka Stunting Dengan Program Gerakan Masyarakat Cegah Stunting (GEMASTING) Di Dusun Ciakar, Desa Sukaratu, Kecamatan Sukaratu, Kabupaten Taskmalaya. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. Https://Doi.Org/10.33024/Jkpm.V8i9.22080

Mailoa, M. N., Leiwakabessy, J., Kalahatu, L. I., Siagian, R. T., Matdoan, C. M. K., Manuhutu, O. K., Harita, M., & Bension, J. B. (2025). *Peningkatan Kesadaran Kesehatan Reproduksi Dan Personal Hygiene Melalui Sosialisasi Di SMA Negeri 1 Seram Bagian Barat*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Waradin*. Https://Doi.Org/10.56910/Wrd.V5i2.620

Maryani, S., & Purwaningsih, H. (2023). Adolescents And Reproductive Health: Promoting Healthy Habits For Reproductive Well-Being. *Proceeding International Conference Of Community Service*. Https://Doi.Org/10.18196/Iccs.V1i2.149

Retnowati, W., & Amalia, R. (2019). *Pembentukan Kader Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Mengurangi Frekuensi Pernikahan Dini Di Siswa Smp Di Kecamatan Bangsalsari, Jember.* Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.17977/Um045v2i3p204-207.

Herawati, T., Maria, H. D., Amin, S., Wibisono, M. A., Apriliani, C., Paridah, D. N., & Wardiah, S. N. (2025). Edukasi dan Pemberdayaan Masyarakat untuk upaya penurunan angka stunting dengan program Gerakan Masyarakat Cegah Stunting (GEMASTING) di Dusun Ciakar, Desa Sukaratu, Kecamatan Sukaratu, Kabupaten Taskmalaya. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i9.22080

Hesty, H., & Nurfitriani, N. (2023). Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, *5*(1), 24. https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.398

Lara Delamater; Nanette Santoro. (2022). Management of the Menstrual Cycle. In *Endotext*. MDText.com, Inc.

Lukman, W. U., Hiola, F. A., Sondakh, L., & Inaku, H. (2025). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *ProHealth Journal*, *22*(2), 212–221. https://doi.org/10.59802/phj.2025222199

Mailoa, M. N., Leiwakabessy, J., Kalahatu, L. I., Siagian, R. T., Matdoan, C. M. K., Manuhutu, O. K., Harita, M., & Bension, J. B. (2025). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Reproduksi dan Personal Hygiene Melalui Sosialisasi di SMA Negeri 1 Seram Bagian Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Waradin*. https://doi.org/10.56910/wrd.v5i2.620

Malitha, J. M., Islam, M. A., Islam, S., Al Mamun, A. S. M., Chakrabarty, S., & Hossain, M. G. (2020). Early age at menarche and its associated factors in school girls (age, 10 to 12 years) in Bangladesh: A cross-section survey in Rajshahi District, Bangladesh. *Journal of Physiological Anthropology*, *39*(1). https://doi.org/10.1186/s40101-020-00218-w

Maryani, S., & Purwaningsih, H. (2023). Adolescents and reproductive health: Promoting healthy habits for reproductive well-being. *Proceeding International Conference of Community Service*. https://doi.org/10.18196/iccs.v1i2.149

Sulistina, R. (2024). *Preventif*. *9*(1), 7–15.

Venkatraman Chandra-Mouli; et al. (2021). Menstrual health and hygiene in adolescents. *BMJ Global Health*, *6*(9).