

## *Efforts to Increase Adolescent Knowledge and Awareness About Menstrual Health Management Through the Provision of Health Education in Boarding School*

### **Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Remaja Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan di Pondok Pesantren**

Apri Nur Wulandari\* & Eny Septi Wulandari Dwi Prihatin

STIKES Notokusumo Yogyakarta, Jl. Bener No.26 Tegalrejo, Yogyakarta 55243, Indonesia

---

#### **Abstract**

Menstrual health management is the management of hygiene and health during menstruation period. Health education about reproductive health is important for adolescent to know, so that they have the correct information and knowledge about the topic. Adolescents who have a poor understanding of genital personal hygiene can cause reproductive health problems such as vaginal discharge and reproductive tract infections. So it is necessary to provide information about reproductive health, especially menstrual hygiene management through health education. The purpose of this community service is to increase the knowledge and self-awareness of young women about the management of hygiene and menstrual health. The method used in this community service is lecture and discussion. The results obtained were an increase in adolescent knowledge about menstrual hygiene. This is evidenced by an increase in knowledge of 14.84% in the posttest results.

---

#### **Abstrak**

Manajemen kesehatan menstruasi merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat mengalami menstruasi. Pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi penting untuk diketahui oleh remaja agar mereka memiliki informasi dan pengetahuan yang benar tentang topik tersebut. Remaja yang memiliki pemahaman yang kurang tentang *personal hygiene* genitalia maka dapat menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan dan infeksi saluran reproduksi. Sehingga diperlukan adanya pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya manajemen kebersihan menstruasi melalui pendidikan kesehatan. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri remaja putri tentang manajemen kebersihan dan kesehatan menstruasi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah dan diskusi. Hasil yang diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang *hygiene* menstruasi. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 14,84% pada hasil *posttest*.

*Keywords:* Adolescent, Health Education, Knowledge, Menstrual hygiene management

---

#### **1. Pendahuluan**

Kebersihan diri atau sering disebut sebagai *personal hygiene* merupakan praktek menjaga kebersihan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan tubuh (Al-Rifaai *et al.*, 2018). *Personal hygiene* juga didefinisikan sebagai tindakan merawat diri sendiri, seseorang memelihara kebersihan tubuh dan pakaian untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Bagian tubuh yang dirawat meliputi rambut, mata, hidung, mulut, gigi, kulit, dan ketiak (Tamiru *et al.*, 2017).

---

\* Corresponding author:

E-mail address: [wulandari.aprinur@gmail.com](mailto:wulandari.aprinur@gmail.com) (Apri Nur Wulandari)

Pada remaja, kebersihan organ genitalia juga merupakan aspek yang menjadi perhatian. Menjaga kebersihan organ reproduksi merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan. Hal ini disebabkan karena pada remaja, perubahan fisik terjadi secara cepat begitu pula dengan kematangan seksual (Widyastuti *et al.*, 2009). Berdasarkan penelitian mengenai kesehatan reproduksi yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Darussalam Kabupaten Bogor, diperoleh hasil bahwa pengetahuan dan perilaku santri mengenai kebersihan diri tergolong buruk. Kondisi ini terjadi karena kurangnya sosialisasi atau promosi kesehatan, terutama tentang kesehatan reproduksi baik kesehatan reproduksi laki-laki maupun perempuan (Syukri, 2017).

Pengetahuan tentang menstruasi pada remaja perempuan berpengaruh terhadap perilaku kebersihan diri atau *personal hygiene* selama menstruasi (Rahmawati *et al.*, 2011; Rohidah & Nurmaliza, 2019). Untuk membentuk perilaku yang lebih baik lagi dalam *personal hygiene* selama menstruasi perlu didukung oleh pengetahuan yang baik mengenai manajemen kebersihan menstruasi (Latifah, 2017).

Manajemen kesehatan menstruasi merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat mengalami menstruasi. Seorang remaja perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat mengganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk membuangnya. Selain itu juga harus dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi yang nyaman dan *privacy* yang terjaga (Kennedy *et al.*, 2015).

Pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi penting untuk diketahui oleh remaja agar mereka memiliki informasi dan pengetahuan yang benar tentang kesehatan reproduksi. Jika remaja memiliki pemahaman yang kurang tentang *personal hygiene* genitalia maka dapat menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan dan infeksi saluran reproduksi.

Pondok Pesantren Al-Miftah merupakan salah satu Pondok Pesantren yang ada di Kulon Progo. Pondok Pesantren Al-Miftah merupakan pondok pesantren milik Yayasan Ichsan Asyhari. Yayasan Ichsan Asyhari juga menaungi Sekolah Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan juga Madrasah Aliyah (MA) Al-Ichsan, yang mana siswa siswi yang bersekolah di dua sekolah tersebut merupakan santri di Pondok Pesantren Al-Miftah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada pengelola Pondok Pesantren, diperoleh bahwa belum pernah ada pemberian informasi kesehatan reproduksi dari tenaga kesehatan tentang manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri MTs dan MA Al-Ichsan Kulon Progo. Selain itu, dari hasil observasi pengabdian, dan juga konfirmasi dari pengelola pondok pesantren, bahwa kebiasaan remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi masih buruk, masih banyak yang menjaga kebersihan seadanya saja.

Sehingga diperlukan adanya pemberian informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya manajemen kebersihan menstruasi melalui pendidikan kesehatan pada remaja putri untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi.

## 2. Metode

Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri MTs dan MA Al-Ichsan yang tinggal di Pondok Pesantren Al-Miftah. Pelaksanaan solusi untuk mengatasi permasalahan mitra antara lain dengan melakukan studi literature, penentuan solusi, koordinasi dengan sekolah, lalu dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan pemberian pendidikan kesehatan tentang manajemen kebersihan menstruasi, dan evaluasi program.

Kegiatan pemberian pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja putri MTs dan MA ini telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 22 Januari 2022. Metode yang digunakan dalam memberikan pendidikan kesehatan adalah dengan ceramah dengan media video, PPT, dan tanya jawab. Sebelum dan setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan diberikan kuesioner pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi.

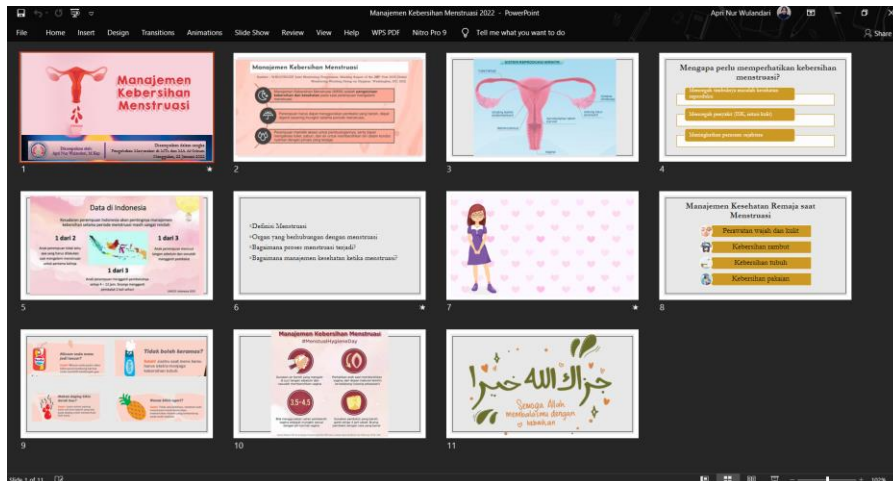
Pelaksanaan kegiatan secara rinci adalah sebagai berikut:

- a. Sebelum pelaksanaan penyuluhan, dilakukan pembagian kuesioner untuk data pretest, hal ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan awal siswi tentang manajemen kebersihan diri menstruasi.
- b. Kemudian dilakukan pemberian penyuluhan kesehatan reproduksi tentang manajemen kebersihan menstruasi. Pemberian pendidikan kesehatan dilakukan dengan memberikan video animasi yang berisi penjelasan tentang materi dan juga penjelasan secara langsung menggunakan media PPT.
- c. Setelah pemberian pendidikan kesehatan, maka dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab.
- d. Setelah itu diberikan post-test dengan menggunakan kuesioner yang sama dengan yang digunakan saat pretest. Post-test ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa siswi tentang materi pendidikan kesehatan reproduksi tentang manajemen kebersihan menstruasi dan kesehatan kulit yang telah diberikan.

Adapun materi yang diberikan saat penyuluhan adalah sebagai berikut:

- a. Definisi menstruasi
- b. Konsep organ reproduksi
- c. Konsep manajemen kebersihan menstruasi: cara menjaga kebersihan saat menstruasi, cara memilih pembalut, cara memasang pembalut yang benar, cara mencuci pembalut yang benar, dan cara membuang pembalut yang benar.

Gambar berikut merupakan materi yang disampaikan saat pemberian pendidikan kesehatan.



Gambar 1. Media PPT untuk edukasi

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pemberian pendidikan kesehatan tentang manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri MTs dan MA Al-Ichsan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri remaja putri tentang manajemen kebersihan dan kesehatan menstruasi. Kegiatan telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 22 Januari 2022 di ruang pertemuan santri putri Pondok Pesantren Al-Miftah. Acara dilaksanakan mulai jam 10.00 dan berakhir pada jam 11.30. Remaja putri yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 125 orang. Kesan dari peserta tentang kegiatan pengabdian adalah edukasi yang diberikan menarik, mudah diterima, dan penyampaian mudah untuk dipahami.

Saat awal kegiatan, peserta diberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan awal tentang manajemen kebersihan menstruasi. Rata-rata jumlah benar adalah 18,59 (jumlah benar maksimal adalah 25), dengan jumlah benar terendah 15 dan jumlah benar tertinggi 23. Setelah pengisian data *pretest*, pengabdian memberikan materi tentang manajemen kebersihan menstruasi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Dari 125 orang yang hadir, terdapat 6 orang yang bertanya tentang topik yang telah dijelaskan oleh pengabdian.



Gambar 2. Siswi sedang mengisi kuesioner



**Gambar 3.** Siswi memperhatikan pengabdian saat penyampaian materi

Tahap selanjutnya adalah evaluasi, evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan secara lisan dan juga *post-test* menggunakan kuesioner yang sama dengan saat *pretest*. Pengabdian memberikan pertanyaan tentang materi yang disampaikan. Banyak remaja putri yang mampu menjawab dengan benar, mereka mampu menyebutkan isi materi dengan tepat. Sedangkan saat *post-test*, setelah diberikan pendidikan kesehatan, rata-rata jumlah benar adalah 21,35; dengan jumlah benar terendah adalah 18 dan jumlah benar tertinggi adalah 25. Berikut ini adalah tabel peningkatan rata-rata pengetahuan siswi tentang manajemen kebersihan menstruasi sebelum dan setelah pemberian pendidikan kesehatan.

**Tabel 1.** Persentase rata-rata peningkatan pengetahuan siswi tentang manajemen kebersihan menstruasi sebelum dan setelah pemberian pendidikan kesehatan (n=125)

Pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Rata-rata	18,59	21,35
Persentase peningkatan	14,84%	

Dilihat dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah proses pemberian pendidikan kesehatan, remaja putri memiliki pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi lebih tinggi dibandingkan sebelum pemberian pendidikan kesehatan. Terdapat kenaikan rata-rata pengetahuan tentang kebersihan diri menstruasi setelah pemberian pendidikan kesehatan sebesar 14,84%.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sitohang & Adella (2020) menunjukkan hal yang sama bahwa pemberian pendidikan kesehatan yang diberikan kepada siswa dapat meningkatkan pengetahuan dan sikapnya terhadap manajemen kesehatan menstruasi. Manajemen kebersihan menstruasi merupakan salah satu aspek yang perlu untuk diperhatikan oleh perempuan, karena organ reproduksi pada saat menstruasi sangat mudah untuk mengalami infeksi (Sinaga *et al.*, 2017).

Materi yang diberikan saat pengabdian adalah tentang pada konsep menstruasi, hal yang harus dilakukan untuk menjaga kebersihan saat menstruasi seperti cara membersihkan organ genital ketika menstruasi, memasang, membuang pembalut yang benar. Harapannya, setelah siswi mengetahui tentang manajemen kesehatan menstruasi, mereka lebih peduli tentang kesehatan reproduksinya serta dapat meningkatkan kesadaran tentang menjaga *personal hygiene* saat menstruasi. Sehingga dapat terhindar dari penyakit yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi.

Selama proses pemberian pendidikan kesehatan, siswi sangat antusias. Setelah sesi berakhir banyak yang masih bertanya terutama tentang mitos-mitos yang beredar di masyarakat. Mitos dan kepercayaan tentang menstruasi yang beredar di masyarakat banyak yang merugikan perempuan. Seperti anggapan tidak diperbolehkan untuk makan daging ketika menstruasi. Secara teori, justru konsumsi daging dan ikan selama menstruasi yang banyak mengandung protein dan zat besi sangat dibutuhkan untuk mengganti sel-sel darah merah yang hilang saat menstruasi (Kemendikbud, 2017).

#### 4. Kesimpulan

Pemberian pendidikan kesehatan tentang manajemen kebersihan diri menstruasi kepada remaja yang telah dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Miftah dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang *hygiene* menstruasi. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 14,84% pada hasil *posttest*. Dengan adanya peningkatan pengetahuan, diharapkan dapat mempraktikkan manajemen kebersihan diri menstruasi dalam kehidupan sehari-hari.

#### Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada MTs dan MA Al-Ichsan, serta Pondok Pesantren AL-Miftah yang telah memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan PKM ini.

#### References

- Al-Rifaa'i, J., Al Haddad, A., & Qasem, J. (2018). Personal hygiene among college students in Kuwait: A Health promotion perspective. *Journal of Education Adn Health Promotion*, 7(July), 1–9. [https://doi.org/https://doi.org/10.4103%2Fjehp.jehp\\_158\\_17](https://doi.org/https://doi.org/10.4103%2Fjehp.jehp_158_17)
- Kemendikbud. (2017). Manajemen kebersihan menstruasi: Panduan manajemen kebersihan menstruasi bagi guru dan orang tua. In *Snars.Web.Id*. <https://snars.web.id/rs/panduan-manajemen-nyeri/>
- Kennedy, E., Suriastini, W., Macintyre, A., Huggett, C., Wheen, R., Faiqoh, Rahma, A., & Inathsan, B. (2015). Menstrual Hygiene Management in Indonesia. In *Burnet Institute*.
- Latifah, N. (2017). Gambaran Perilaku Hygiene Menstruasi pada Siswi SMKN 8 Kota Bekasi Noor Latifah A. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(1), 35–47.
- Rahmawati, C. T., Kusumawati, Y., & Abidin, Z. (2011). Hubungan antara sumber informasi dan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku personal hygiene selama menstruasi. *Peran Kesehatan Masyarakat Dalam Pencapaian MDG's Di Indonesia*, April, 240–248.
- Rohidah, S., & Nurmaliza. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi di sma negeri 3 pekanbaru tahun 2018. *Jomis (Journal of Midwifery Science)*, 3(1), 32–35. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/648>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). Manajemen kesehatan menstruasi. In *Universitas Nasional*. Universitas Nasional.
- Sitohang, N. A., & Adella, C. A. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Dharma Pancasila Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 4(2), 126. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v4i2.146>
- Syukri, S. (2017). Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Santri Mengenai Kebersihan Pribadi dan Tempat Tinggal pada Pesantren X di Kabupaten Bogor. *Skripsi*, 1–78. [repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/.../Syahriani Syukri-FKIK.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/.../Syahriani%20Syukri-FKIK.pdf)
- Tamiru, D., Argaw, A., Gerbaba, M., Ayana, G., Nigussie, A., Jisha, H., & Belachew, T. (2017). Enhancing Personal Hygiene Behavior and Competency of Elementary School Adolescents through Peer-Led Approach and School-Friendly: A Quasi-Experimental Study. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 27(3), 245–254. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v27i3.6>
- Widyastuti, Y., Rahmawati, A., & Purnamaningrum, Y. E. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Fitramaya.