

PEMBERDAYAAN REMAJA PEREMPUAN TENTANG PERSONAL HYGIENE MASA MENSTRUASI DI SDN SUKATENANG 04 KABUPATEN BEKASI

Nurpadilah Holkiyah¹, Habibah Febrianti², Herawina³, Izka Nuzula⁴, Herlina Simanjuntak⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Medika Suherman

¹nurpadilahholkiyah@gmail.com

Abstract

Menstrual personal hygiene is an essential aspect of maintaining adolescent girls' reproductive health. Insufficient knowledge about proper menstrual hygiene practices may increase the risk of reproductive tract infections and other health problems. This community empowerment program aimed to improve adolescent girls' knowledge and awareness regarding menstrual personal hygiene as an effort to prevent reproductive system infections. The activity was conducted at SDN Sukatenang 04, Bekasi Regency, involving 35 female students from grades IV and V. The educational intervention consisted of health education through lectures, discussions, question-and-answer sessions, and evaluation using pre-test and post-test questionnaires. The educational materials covered the definition of menstruation, menstrual personal hygiene, proper body and genital hygiene, appropriate use of underwear and sanitary pads, and the adverse effects of poor menstrual hygiene practices. The results demonstrated a significant improvement in participants' knowledge after the educational session, as indicated by higher post-test scores compared with pre-test scores and the participants' ability to explain the material correctly. This program was effective in increasing awareness and knowledge of menstrual personal hygiene and is expected to encourage healthy hygiene behaviors and contribute to the prevention of reproductive health problems from an early age.

Keywords: *menstrual personal hygiene, menstruation, adolescent girls, health education, women's empowerment.*

Abstrak

Personal hygiene saat menstruasi merupakan salah satu upaya penting dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja perempuan. Kurangnya pengetahuan mengenai kebersihan diri selama menstruasi dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran reproduksi dan gangguan kesehatan lainnya. Kegiatan pemberdayaan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja perempuan tentang personal hygiene saat menstruasi sebagai upaya pencegahan infeksi pada sistem reproduksi. Kegiatan dilaksanakan di SDN Sukatenang 04 Kabupaten Bekasi dengan sasaran 35 siswi kelas IV dan V. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Materi yang diberikan mencakup pengertian menstruasi, personal hygiene saat menstruasi, cara menjaga kebersihan tubuh dan organ kewanitaan, penggunaan pakaian dalam dan pembalut yang benar, serta dampak buruk personal hygiene yang tidak baik. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan, ditandai dengan meningkatnya nilai post-test dibandingkan pre-test serta kemampuan peserta menjelaskan kembali materi yang telah diberikan. Kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja perempuan mengenai pentingnya personal hygiene saat menstruasi sehingga diharapkan mampu mendorong penerapan perilaku hidup bersih dan sehat serta mencegah terjadinya gangguan kesehatan reproduksi sejak dini.

Kata Kunci: personal hygiene, menstruasi, remaja perempuan, pendidikan kesehatan, pemberdayaan perempuan.

Submitted: 2026-06-20

Revised: 2026-06-30

Accepted: 2026-07-09

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan reproduksi. Salah satu perubahan yang dialami remaja perempuan adalah menstruasi sebagai tanda kematangan organ reproduksi. Pada masa ini, pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan reproduksi. *Personal hygiene* menstruasi meliputi praktik menjaga kebersihan tubuh dan organ genital, penggunaan pembalut

yang tepat, penggantian pembalut secara berkala, serta mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Praktik *personal hygiene* yang kurang baik dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi, infeksi saluran kemih, iritasi kulit, serta gangguan kesehatan lainnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan mengenai kebersihan menstruasi berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* yang kurang tepat pada remaja perempuan, sehingga pendidikan kesehatan diperlukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan reproduksi.

Berdasarkan hasil observasi dan koordinasi dengan pihak SDN Sukatenang 04 Kabupaten Bekasi, diketahui bahwa sebagian siswi kelas IV dan V telah memasuki masa pubertas atau akan segera mengalami menstruasi. Namun, edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan *personal hygiene* menstruasi masih terbatas, sehingga banyak siswi belum memahami cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi secara benar. Kegiatan pengabdian ini melibatkan 35 siswi kelas IV dan V sebagai sasaran karena kelompok usia tersebut berada pada fase awal pubertas yang memerlukan pembekalan pengetahuan sebelum maupun setelah mengalami menarche. Sekolah juga memiliki potensi sebagai mitra pengabdian melalui dukungan pihak sekolah, tersedianya ruang pembelajaran yang memadai, serta antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan edukasi kesehatan.

Kurangnya pengetahuan mengenai *personal hygiene* menstruasi dapat menyebabkan perilaku yang kurang tepat, seperti jarang mengganti pembalut, membersihkan organewanitaan dengan arah yang tidak benar, menggunakan pembalut terlalu lama, atau tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi pada sistem reproduksi. Berbagai penelitian melaporkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik *personal hygiene* pada remaja perempuan. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menjadi salah satu strategi yang tepat dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

Berdasarkan kondisi tersebut, rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini adalah bagaimana meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja perempuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi sebagai upaya pencegahan infeksi pada sistem reproduksi. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi kesehatan kepada siswi kelas IV dan V SDN Sukatenang 04 Kabupaten Bekasi agar memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai menstruasi dan *personal hygiene*, sehingga mampu menerapkan perilaku kebersihan yang benar selama menstruasi serta mencegah terjadinya gangguan kesehatan reproduksi sejak dini.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SDN Sukatenang 04, Kabupaten Bekasi, dengan sasaran 35 siswi kelas IV dan V yang berada pada rentang usia menjelang dan awal masa pubertas. Pemilihan sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa kelompok usia tersebut mulai mengalami perubahan fisik dan reproduksi sehingga memerlukan edukasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi sebagai upaya pencegahan gangguan kesehatan reproduksi.

Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dengan pendekatan partisipatif. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah untuk menentukan jadwal, peserta, serta sarana yang diperlukan. Selanjutnya dilakukan persiapan materi dan media edukasi berupa slide presentasi, leaflet mengenai *personal hygiene* saat menstruasi, lembar pre-test dan post-test, alat tulis, serta LCD proyektor sebagai media penyampaian materi.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Tahap persiapan meliputi identifikasi kebutuhan, penyusunan materi, serta koordinasi dengan pihak sekolah. Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai menstruasi dan *personal hygiene*. Selanjutnya

dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pengertian menstruasi, perubahan fisik pada masa pubertas, pentingnya *personal hygiene* saat menstruasi, cara membersihkan organ genital yang benar, penggunaan dan frekuensi penggantian pembalut, pemilihan pakaian dalam yang sesuai, serta dampak buruk apabila kebersihan diri selama menstruasi tidak dijaga. Setelah penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan mengajukan pertanyaan terkait materi yang belum dipahami.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pemberian *posttest* menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test. Instrumen evaluasi berupa kuesioner berisi pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan. Tingkat keberhasilan kegiatan diukur secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, evaluasi kualitatif dilakukan melalui observasi terhadap keaktifan peserta selama diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan, serta kemampuan menjelaskan kembali materi yang telah diberikan. Indikator keberhasilan kegiatan ditunjukkan oleh meningkatnya skor pengetahuan peserta setelah penyuluhan, tingginya partisipasi selama kegiatan berlangsung, serta meningkatnya pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pentingnya menerapkan *personal hygiene* saat menstruasi sebagai upaya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SDN Sukatenang 04 Kabupaten Bekasi dengan sasaran 35 siswi kelas IV dan V. Kegiatan berlangsung melalui beberapa tahapan, yaitu pemberian *pre-test*, penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta diakhiri dengan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan berpartisipasi aktif selama proses penyuluhan berlangsung.

Materi yang diberikan meliputi pengertian menstruasi, pentingnya menjaga *personal hygiene* saat menstruasi, penggunaan pakaian dalam yang tepat, cara menjaga kebersihan tubuh dan organ genital, penggunaan pembalut yang benar, serta dampak buruk apabila kebersihan diri selama menstruasi tidak dijaga. Penyampaian materi didukung dengan media presentasi dan leaflet sehingga peserta lebih mudah memahami informasi yang disampaikan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta pada seluruh indikator setelah mengikuti penyuluhan. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Perbandingan Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Indikator Pengetahuan	Pretest	Posttest	Peningkatan
Pengetahuan tentang <i>personal hygiene</i> saat menstruasi	3	10	+7
Penggunaan pakaian dalam saat menstruasi	2	10	+8
Kebersihan tubuh dan alat kelamin saat menstruasi	4	10	+6
Penggunaan pembalut saat menstruasi	4	10	+6
Dampak <i>personal hygiene</i> yang buruk	3	10	+7

Berdasarkan Tabel 1, seluruh indikator mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi meningkat dari

skor 3 menjadi 10. Hal ini menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi untuk mencegah infeksi dan menjaga kesehatan reproduksi.

Peningkatan terbesar juga terlihat pada indikator penggunaan pakaian dalam saat menstruasi, yang meningkat dari skor 2 menjadi 10. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum mengetahui bahwa pakaian dalam berbahan katun yang bersih dan menyerap keringat lebih dianjurkan selama menstruasi. Setelah mendapatkan edukasi, peserta mampu menjelaskan kembali jenis pakaian dalam yang sesuai serta pentingnya mengganti pakaian dalam secara teratur.

Pada indikator kebersihan tubuh dan alat kelamin saat menstruasi serta penggunaan pembalut saat menstruasi, skor meningkat dari 4 menjadi 10. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta memahami cara membersihkan organ genital dari arah depan ke belakang, pentingnya mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta anjuran mengganti pembalut setiap 4–6 jam atau lebih sering apabila pembalut telah penuh. Pengetahuan tersebut diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu menurunkan risiko infeksi saluran reproduksi. Selain itu, pemahaman peserta mengenai dampak *personal hygiene* yang buruk juga mengalami peningkatan dari skor 3 menjadi 10. Setelah mengikuti penyuluhan, peserta mampu menyebutkan beberapa dampak yang dapat terjadi apabila kebersihan selama menstruasi tidak dijaga, seperti iritasi pada area genital, bau tidak sedap, infeksi saluran reproduksi, dan infeksi saluran kemih. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya mengetahui cara menjaga kebersihan, tetapi juga memahami konsekuensi apabila perilaku tersebut tidak diterapkan.

Keberhasilan kegiatan tidak hanya terlihat dari peningkatan hasil *post-test*, tetapi juga dari tingginya partisipasi peserta selama sesi diskusi. Banyak peserta yang aktif mengajukan pertanyaan mengenai menstruasi dan berbagi pengalaman terkait persiapan menghadapi menarche. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif mampu menciptakan suasana belajar yang nyaman sehingga peserta lebih berani mengungkapkan pendapat dan bertanya mengenai kesehatan reproduksi.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja perempuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat. Meskipun perubahan perilaku belum dievaluasi secara jangka panjang, peningkatan pemahaman peserta menunjukkan bahwa tujuan kegiatan pengabdian telah tercapai, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja perempuan mengenai pentingnya *personal hygiene* saat menstruasi sebagai upaya pencegahan gangguan kesehatan reproduksi. Kegiatan ini memiliki keunggulan karena menggunakan metode pembelajaran yang sederhana, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik peserta sekolah dasar. Namun, kegiatan masih memiliki keterbatasan karena evaluasi hanya dilakukan segera setelah penyuluhan sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang berkelanjutan dengan melibatkan guru dan orang tua agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan dampak yang lebih berkelanjutan terhadap kesehatan reproduksi remaja perempuan.

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi di SDN Sukatenang 04 Kabupaten Bekasi menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan peserta pada seluruh indikator yang diukur. Peningkatan skor *post-test* dibandingkan *pre-test* mengindikasikan bahwa penyampaian materi melalui ceramah interaktif, diskusi, dan

tanya jawab efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai personal hygiene saat menstruasi, penggunaan pakaian dalam dan pembalut yang tepat, kebersihan organ reproduksi, serta dampak dari praktik kebersihan yang kurang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan dapat menjadi strategi promotif yang relevan untuk mempersiapkan remaja perempuan menghadapi masa menstruasi.

Meskipun demikian, keberhasilan kegiatan ini masih terbatas pada peningkatan aspek pengetahuan dan belum dapat disimpulkan mampu mengubah perilaku peserta dalam jangka panjang. Evaluasi dilakukan segera setelah penyuluhan sehingga belum dapat mengukur keberlanjutan penerapan *personal hygiene* di lingkungan rumah maupun sekolah. Selain itu, kegiatan hanya melibatkan 35 peserta dari satu sekolah tanpa kelompok pembandingan, sehingga dampak intervensi terhadap populasi yang lebih luas belum dapat digeneralisasikan. Faktor eksternal seperti dukungan orang tua, ketersediaan sarana sanitasi sekolah, akses terhadap pembalut, serta kebiasaan di lingkungan keluarga juga belum dievaluasi, padahal faktor-faktor tersebut berpotensi mempengaruhi keberhasilan penerapan perilaku personal hygiene.

Oleh karena itu, pengembangan program selanjutnya perlu diarahkan pada edukasi yang berkelanjutan dengan melibatkan guru, orang tua, dan tenaga kesehatan sebagai pendamping. Selain mengukur peningkatan pengetahuan, evaluasi juga perlu menilai perubahan sikap dan perilaku melalui pemantauan dalam jangka waktu tertentu. Integrasi materi kesehatan reproduksi ke dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau kegiatan pendidikan kesehatan rutin di sekolah juga perlu dipertimbangkan agar dampak kegiatan tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan, tetapi berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku hidup bersih dan sehat serta peningkatan kesehatan reproduksi remaja perempuan secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Aisyah, S., dkk. (2023). Perilaku Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Organ Genitalia Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 115-122.
- Amallya Faj'ri, N., dkk. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Pruritus Vulvae pada Remaja Putri Saat Menstruasi. *Journal of Menstrual Hygiene and Health*, 4(1), 45-53.
- Andolina, M., dkk. (2023). Kebersihan Diri Selama Menstruasi dan Kaitannya dengan Infeksi Saluran Reproduksi. *Indonesian Journal of Public Health*, 15(3), 201-210.
- Aprita, L., & Susianawati, R. (2023). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di Institusi Pendidikan Dasar. *Jurnal Edukasi Kebidanan*, 9(1), 12-19.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayu, S. M. (2022). Metodologi Pengukuran Pengetahuan dan Sikap dalam Riset Kesehatan Reproduksi. *Medika Healthcare Journal*, 6(2), 88-95.
- Bone, K., dkk. (2022). Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri pada Masa Menstruasi di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Kebidanan dan Komunitas*, 7(2), 74-81.
- Desi Susanti, R., dkk. (2024). Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kenyamanan Aktivitas Remaja Putri. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 12(1), 34-42.
- Fadilasani, T., dkk. (2023). Dampak Fisik dan Psikososial Buruknya Perilaku Higiene Menstruasi pada Anak Usia Sekolah. *Academic Midwifery Journal*, 11(3), 150-158.

- Jubaedah, E., dkk. (2020). Prevalensi Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) Akibat Perilaku Higiene Menstruasi yang Buruk. *Jurnal Penyakit Menular*, 8(4), 210-218.
- Laily, N., Dwirahayu, E., & Purwaningroom, D. (2022). Pruritus Vulvae pada Remaja: Hubungan Antara Kebersihan Diri dan Gejala Klinis Vaginitis. *Jurnal Kesehatan Vulva*, 3(2), 102-109.
- Maharani, A., & Andriyani, F. (2018). Intervensi Sosiokultural dan Mitos Menstruasi Terhadap Perilaku Higiene Remaja Putri. *Jurnal Perilaku Kesehatan*, 5(1), 55-63.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmayani, W., Mulianingsih, M., Hadi, I., & Suitari, N. (2021). Peran Orang Tua Sebagai Motivator dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Keperawatan Anak*, 9(2), 112-119.
- Pemiliana, P. S. (2019). Perilaku Remaja Putri dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 2(1), 23-31.
- Pramudianti, A. (2022). Metode dan Media Komunikasi Efektif dalam Pendidikan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Edumedik*, 4(3), 140-148.
- Putri, A., & Fitriahadi, I. (2021). Evaluasi Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Tingkat Puskesmas. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 14(2), 89-96.
- Sabaruddin, S., dkk. (2021). Faktor Kognitif dan Perilaku Higiene Menstruasi Sebagai Pencegahan Dini Kanker Serviks. *Indonesian Oncology Journal*, 6(1), 14-22.
- Simanjuntak, H., & Siagian, N. (2021). Hubungan Ketersediaan Fasilitas Sanitasi Sekolah dengan Perilaku Menstruasi Siswi. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Sekolah*, 3(2), 67-73.
- Sinaga, E., dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi (MKM) Bagi Remaja Putri*. Jakarta: Universitas Nasional.