

OPTIMALISASI KIE PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI

Nur Israyati^{1*}, Ria Harnita Sari², Sandi Setiawati³, Berliana Irianti⁴

^{1,2,3,4}Universitas Hang Tuah Pekanbaru

nurisrayati@gmail.com¹, rharnitasari@gmail.com²

Sandy08@htp.ac.id³, berlianairianti@gmail.com⁴

*corresponding author : nurisrayati@gmail.com

Received: 03-07- 2026

Revised: 20-07-2026

Approved: 30-07-2026

ABSTRAK

Masa remaja adalah periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang mencakup perubahan secara biologis, psikologis, serta sosial. Pada masa remaja terjadinya pematangan organ reproduksi yang dikenal dengan pubertas, yang merupakan salah satu ciri khas pada perempuan dan ditandai dengan perubahan hormonal yang memicu terjadinya menstruasi. Menstruasi adalah proses keluarnya darah secara alami yang terjadi secara teratur setiap bulan dari vagina, sebagai bagian dari siklus reproduksi wanita. Selama menstruasi perempuan perlu menjaga kebersihan diri atau personal hygiene untuk mencegah penyakit serta meningkatkan kesejahteraan diri. Kurangnya pemahaman tentang personal hygiene pada organ genital dapat mengakibatkan gangguan kesehatan reproduksi, seperti keputihan, Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), Penyakit Radang Panggul (PRP), dan bahkan kanker leher rahim. Statistik menunjukkan bahwa kejadian ISR tertinggi terjadi pada usia remaja (35%-42%). Tujuan dilakukan Pengabdian Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Reproduksi. Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu, 20 Agustus 2025 pukul 09.00 – 12.00 wib di SMAN 9 Kota Pekanbaru. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 30 Siswi. Hasil adanya peningkatan pengetahuan Siswa sebelum penyuluhan Personal Hygiene Saat Menstruasi sebesar 50% dan meningkat 100% setelah diberikan penyuluhan Personal Hygiene Saat Menstruasi. Pengetahuan merupakan faktor dominan dalam mencapai tingkatan keterampilan tertentu. Saran sulitnya mengatur waktu untuk melakukan pengabdian karena bersamaan dengan kegiatan UTS Siswa sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan; Personal Hygiene; Menstruasi; Remaja Putri; Kesehatan Reproduksi

PENDAHULUAN

SMA Negeri 9 Kota Pekanbaru merupakan salah satu sekolah menengah atas dengan jumlah peserta didik yang cukup besar dan berada pada kelompok usia remaja, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, remaja putri mulai mengalami menstruasi secara rutin sehingga membutuhkan pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Namun demikian, pendidikan mengenai kesehatan reproduksi dan personal hygiene masih belum menjadi materi yang dipahami secara menyeluruh oleh seluruh siswi, sehingga berpotensi menimbulkan perilaku yang kurang tepat dalam menjaga kesehatan organ reproduksi.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara sederhana yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada sepuluh orang siswi, diketahui bahwa sebagian besar peserta memperoleh informasi mengenai menstruasi dari berbagai sumber yang berbeda, seperti orang tua, sekolah, teman sebaya, maupun media sosial. Perbedaan sumber informasi tersebut menyebabkan pemahaman yang dimiliki peserta menjadi tidak seragam, bahkan masih ditemukan siswi yang belum mengetahui praktik personal hygiene saat menstruasi yang benar. Kondisi ini menunjukkan masih adanya

kesenjangan antara kebutuhan informasi kesehatan reproduksi dengan edukasi yang diterima oleh remaja putri di lingkungan sekolah.

Selain itu, hasil identifikasi permasalahan menunjukkan bahwa belum pernah dilaksanakan kegiatan edukasi yang secara khusus membahas personal hygiene saat menstruasi dengan pendekatan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang interaktif. Padahal, masa remaja merupakan periode yang sangat menentukan dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat. Kurangnya pengetahuan mengenai cara menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran reproduksi, keputihan patologis, iritasi, hingga gangguan kesehatan reproduksi lainnya yang dapat memengaruhi kualitas hidup remaja putri.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada optimalisasi komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) mengenai personal hygiene saat menstruasi. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku remaja putri dalam menerapkan praktik personal hygiene yang benar sebagai upaya preventif terhadap berbagai masalah kesehatan reproduksi. Dengan demikian, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat penyelenggaraan pendidikan formal, tetapi juga menjadi lingkungan yang mendukung peningkatan literasi kesehatan reproduksi bagi peserta didik.

Masa remaja adalah masa yang tepat untuk membangun kebiasaan dan gaya hidup sehat terkait kesehatan seksual dan reproduksi (SRH). Masa remaja merupakan masa perubahan secara reproduksi (SRH). Masa remaja merupakan masa perubahan secara fisiologis secara fisik, emosional, dan sosial yang berkelanjutan, serta masa di mana banyak individu akan mulai mengeksplorasi seksualitasnya dan mengembangkan hubungan dengan orang lain [1]. remaja adalah individu yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Masa remaja adalah masa transisi fisiologis, psikologis dan sosial antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Hal ini ditandai dengan masa pubertas dan permulaan menstruasi pada anak perempuan. Remaja seringkali menjadi kelompok yang terabaikan karena angka kematian pada kelompok usia ini cukup kecil [2].

Pengetahuan dan pemahaman tentang siklus menstruasi, hari ovulasi, dan masa subur penting bagi perempuan dan tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan dalam kesehatan reproduksi. Siklus menstruasi pada perempuan yang khas (25-30 hari), panjang fase folikular rata-rata adalah 15,2 hari. Bagi perempuan dengan siklus normal tetapi lebih panjang (31-35 hari), panjangnya adalah 19,5 hari dan bagi wanita dengan siklus normal tetapi lebih pendek (21-24 hari) panjangnya adalah 12,4 hari. Dalam siklus yang sangat pendek (15-20 hari), panjang fase folikular rata-rata adalah 10,4 hari dan dalam siklus yang sangat panjang (36-50 hari) panjangnya adalah 26,8 hari [3].

Data Badan Pusat Statistik Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah remaja Indonesia yang berusia 10-19 tahun meningkat menjadi 44,25 juta, dibandingkan tahun 2022 yang tercatat 32,4 juta remaja putri, dengan 10,7 juta di antaranya berusia 15-19 tahun [4]. Dinas Pendidikan Provinsi Riau total seluruh peserta didik jenjang SMA (Negeri dan Swasta) di Kota Pekanbaru berjumlah 28.657 siswa [5].

Menstruasi (Menarche) merupakan pengalaman universal dengan dampak luas terhadap kesehatan dan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Perubahan yang terjadi pada perempuan yaitu perubahan fisik dan hormonal yang signifikan

menimbulkan kebutuhan kesehatan dan nutrisi baru. Bagi anak perempuan, permulaan menstruasi (yang terjadi pada usia lebih muda dibandingkan generasi sebelumnya) menciptakan kebutuhan kesehatan menstruasi. Menstruasi merupakan masa peningkatan stres emosional. Selain itu, peran sosial berubah selama masa pubertas, terutama bagi anak perempuan [6].

Penelitian Agustin (2025) di SMP Negeri 1 Sambirejo menunjukkan bahwa sebanyak 53 responden (65,4%) memiliki orang tua dengan peran baik, dan 62 responden (76,5%) memiliki tindakan personal hygiene menstruasi yang baik. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank menghasilkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara peran orang tua dengan tindakan personal hygiene menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sambirejo [7].

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis dengan melakukan wawancara sederhana pada 10 siswi yang berusia 15-19 tahun di SMA Negeri 9 Kota Pekanbaru didapatkan hasil 2 siswi mengatakan mendapat pengetahuan pertama tentang menstruasi dari ibunya, 4 orang siswi mendapatkan pengetahuan pertama tentang menstruasi dari sekolah, 1 siswi mengatakan mendapat pengetahuan pertama tentang menstruasi dari temannya, 3 siswi mendapatkan informasi dari media sosial. Dari 10 orang siswi yang sudah diwawancarai mengatakan bahwa belum ada yang mengetahui tentang personal hygiene saat menstruasi yang baik dan benar.

METODE KEGIATAN

A. Tahap Persiapan

- Observasi lokasi secara langsung oleh penulis untuk mengetahui permasalahan mitra yang sesungguhnya
- Menyusun proposal kegiatan pengabdian, melakukan revisi, berdiskusi dengan tim, mematangkan kembali alternatif solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa kebidanan
- Berkoordinasi dengan Kepala Sekolah untuk pelaksanaan pengabdian
- Menyiapkan dan menentukan narasumber untuk materi penyuluhan
- Berkoordinasi dengan pihak Sekolah untuk menentukan jadwal penyuluhan dan kegiatan lainnya.
- Menentukan lokasi kegiatan bersama, yaitu di SMA Negeri 9 Kota Pekanbaru

B. Tahap Pelaksanaan

- Kepala sekolah dan guru-guru terkait
- Seluruh siswi target kegiatan
Sosialisasi dilakukan melalui forum pertemuan resmi dan media komunikasi.
Tim pengabdian menyampaikan latar belakang kegiatan, manfaat program, peran mitra serta tahapan pelaksanaan
 - Guru sebagai pelaksana lanjutan
 - Materi : teknik penyampaian edukasi pada siswi
 - Metode : Workshop, diskusi kelompok, pemberian modul dan panduan
- Media Edukasi
Media edukasi visual seperti booklet, poster dan pendek yang disebarakan melalui grup WhatsApp

2. Partisipasi Mitra sebagai berikut :

- Peserta melakukan pre test sebelum dilakukannya penyuluhan

- b. Peserta diberikan kesempatan untuk menanyakan hal yang belum jelas tentang materi yang diberikan
- c. Peserta melakukan post test setelah dilakukannya penyuluhan dan pelatihan

3. Evaluasi Pelaksanaan Program

Adapun indikator dari hasil evaluasi yaitu :

- a. Peserta mengerti dengan materi Personal Hygiene Saat Menstruasi
- b. Peserta aktif dalam kegiatan tanya jawab mengenai materi Personal Hygiene Saat Menstruasi
- c. Menilai hasil pre test dan post test peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan pre test sebelum dilakukannya penyuluhan, kemudian memberikan penyuluhan melalui presentasi dengan bantuan multimedia yang menarik tentang Optimalisasi KIE Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan Reproduksi dan Memberitahukan apa saja yang harus Siswi ketahui tentang Personal Hygiene dan memberikan contoh cara melakukan Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan bantuan multimedia yang menarik kemudian Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya tentang Personal Hygiene selanjutnya Peserta melakukan post test setelah dilakukannya penyuluhan dan pelatihan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pemberian pre-test untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta mengenai personal hygiene saat menstruasi. Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi edukasi menggunakan media presentasi interaktif yang memuat konsep dasar menstruasi, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, serta langkah-langkah personal hygiene yang benar selama menstruasi. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif sehingga peserta dapat memahami informasi yang diberikan dengan lebih mudah. Dokumentasi proses penyampaian materi disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Personal Hygiene Saat Menstruasi

Gambar 1 menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berlangsung secara kondusif dengan partisipasi aktif dari seluruh peserta. Penyampaian materi melalui media visual dan diskusi interaktif mampu meningkatkan perhatian peserta selama kegiatan berlangsung. Interaksi yang baik antara narasumber dan peserta menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan transfer pengetahuan, sehingga peserta lebih mudah memahami pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi sebagai upaya pencegahan gangguan kesehatan reproduksi

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan edukasi yang diberikan, seluruh peserta

diminta mengisi kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Pengisian kuesioner bertujuan mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta mengenai personal hygiene saat menstruasi. Selain menjadi instrumen evaluasi, kegiatan ini juga membantu tim pengabdian dalam mengidentifikasi materi yang masih perlu diperkuat pada sesi diskusi. Proses pengisian kuesioner oleh peserta ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Peserta Mengisi Kuesioner
Pre-test dan Post-test



Gambar 3. Foto bersama

Gambar 2 memperlihatkan antusiasme peserta dalam mengikuti proses evaluasi. Seluruh peserta mengisi kuesioner secara mandiri dengan pendampingan dari tim pengabdian apabila terdapat pertanyaan yang belum dipahami. Data hasil pre-test dan post-test selanjutnya dianalisis untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta setelah memperoleh edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan.

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu, 20 Agustus 2025 pukul 09.00 – 12.00 wib di SMAN 9 Kota Pekanbaru. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 30 Siswi.

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, tim pengabdian bersama pihak sekolah dan peserta melakukan sesi dokumentasi sebagai bentuk penutupan kegiatan. Dokumentasi ini menjadi bukti terlaksananya program sekaligus mencerminkan terjalinnya kolaborasi yang baik antara tim pengabdian dengan mitra dalam mendukung peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja putri. Dokumentasi kegiatan tersebut disajikan pada Gambar 3.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Post Test Personal Hygiene Saat Menstruasi

No	Hasil Kuesioner	Frekuensi	%
1	Pretest		
	ya	15	50%
	Tidak	15	50%
2	Post Test		
	Ya	20	100%
	Tidak	0	0%

Hasil distribusi frekuensi pada tabel 1 didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan Siswa sebelum penyuluhan Personal Hygiene Saat Menstruasi sebesar 50% dan meningkat 100% setelah diberikan penyuluhan Personal Hygiene Saat Menstruasi. Pengetahuan merupakan faktor dominan dalam mencapai tingkatan keterampilan tertentu. Pengetahuan yang baik akan menjadikan individu lebih mudah

mengembangkan keterampilan dengan latihan-latihan. Hasil kerja individu mempunyai kemampuan dalam mendayagunakan pengetahuan dan keterampilan.

Mitra berperan aktif dan antusias dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini mulai dari diskusi permasalahan pada mitra dan bersama mencari solusi terbaik. Mitra bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan serta menyediakan ide, waktu dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan PkM.

Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan program kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sulitnya mengatur waktu untuk melakukan pengabdian karena bersamaan dengan kegiatan UTS Siswa sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menentukan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

Gambar 3 menunjukkan kebersamaan antara tim pelaksana, pihak sekolah, dan peserta setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan. Dokumentasi ini menggambarkan komitmen seluruh pihak dalam mendukung keberlanjutan program edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah. Partisipasi aktif mitra selama proses perencanaan hingga evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian telah memperoleh dukungan yang baik dan berpotensi untuk dikembangkan sebagai program edukasi kesehatan yang berkelanjutan

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan tentang personal hygiene sangat efektif sebagai upaya primer dalam pencegahan masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa yang baik dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi dapat menurunkan resiko terjadinya infeksi saluran reproduksi dan gangguan kesehatan lainnya. Mendorong para peserta agar menyebarkan informasi tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi yang didapatkan dari kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization (2018) International technical guidance on sexuality education An evidence-informed approach, Geneva
- [2] Ravi Rama Ravi, P.B (2018) "Social impact of menstrual problems among adolescent school girls in rural Tamil Nadu," *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, vol. 30, no. 5, pp. 1-8
- [3] Bull Jonathan R, "S.P (2019) Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles," *npj Digital Medicine*, vol. 2, no. 1
- [4] Rhozy Sadya Mangrasah, D.K (2020) "The Effect Of Foot Soak Therapy Using Warm Water Toward Anxiety Level Of Preeclampsia Mothers In Public Health Of Tempurejo Jember," vol. 8, no. 1, 2020.
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) "Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017,"
- [6] Coast Ernestina, S.R (2019) "Puberty and menstruation knowledge among young adolescents in low- and middle-income countries: a scoping review," *International Journal of Public Health*, vol. 64, pp. 293-304
- [7] Cindy Amelia Agustin, W.I.R (2025) "Hubungan Peran Orang Tua Dengan Tindakan Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Sambirejo Sragen," vol. 4, no. 3