Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Bidang Ilmu Kebidanan Optimal

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

ISSN 3064-2051

Vol. 2, No. 2, 2025
pp. 31-35

EDUKASI MEDIA BOOKLET TERHADAP PERILAKU PERSONAL HYGIENE REMAJA PUTRI SAAT MENSTRUASI

Anisah Tifani Maulidyanti[1*], Pitri Subani[2], Helleri Fivtrawati[3], Heni Angraini[4], Melza Apriani[5]
[1,2,3,4,5] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tri Mandiri Sakti

Article Info

Article History:
Received : Sept 19, 2025
Revised : Sept 22, 2025
Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:
Booklet
Menstruation
Behavior
Personal Hygiene
Teenage Girls

ABSTRAK

Menstruasi merupakan peluruhan dinding rahim secara periodik yang terdiri dari darah dan jaringan tubuh melalui vagina. Kebersihan menstruasi merupakan salah satu komponen personal hygiene (kebersihan diri) dan berperan luar biasa pada keadaan perilaku kesehatan manusia, terutama pencegahan gangguan fungsi organ reproduksi. Tujuan pengabdian masyarakat yakni mengetahui edukasi media booklet terhadap perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi di SMPN 5 Kota Bengkulu. Target adalah remaja putri kelas VII sebanyak 66 orang yang dilakukan pada bulan Juli 2025. Tahapan Pengabdian Masyarakat yakni identifikasi perilaku, uji coba booklet tentang personal hygiene. Pengumpulan data dengan cara penyuluhan, menyebarkan kuisioner, wawancara dan observasi. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan perubahan perilaku sebelum dan setelah mendapatkan materi penyuluhan. Sebelum penyuluhan perilaku baik 0%, perilaku cukup 61%, perilaku kurang 39%. Setelah penyuluhan 73% remaja berperilaku baik, 27% perilaku cukup. Edukasi personal hygiene sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam program sekolah.

ABSTRACT

Menstruation is the periodic shedding of the uterine lining consisting of blood and body tissue through the vagina. Menstrual hygiene is a component of personal hygiene and plays an extraordinary role in the state of human health behavior, especially the prevention of reproductive organ dysfunction. The purpose of community service is to develop an educational media booklet on the personal hygiene behavior of adolescent girls during menstruation at SMPN 5 Bengkulu City. The target is 66 seventh-grade adolescent girls, conducted in July 2025. The stages of Community Service are identification of behavior, trial booklets on personal hygiene. Data collection through counseling, distributing questionnaires, interviews, and observations. The results of community service show changes in behavior before and after receiving counseling materials. Before counseling good behavior 0%, adequate behavior 61%, poor behavior 39%. After counseling 73% of adolescents behaved well, 27% behaved adequately. Personal hygiene education should be carried out continuously and integrated into school programs.

**Corresponding Author: anisahbidantmsbkl@gmail.com*

PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan RI, kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi[1]. Menstruasi atau haid merupakan peluruhan dinding rahim secara periodik yang terdiri dari darah dan jaringan tubuh melalui vagina. Pada masa menstruasi, remaja putri perlu mengenal organ reproduksi, perubahan fisik dan psikologis, agar dapat menghindari faktor-faktor risiko yang mengancam kesehatan reproduksi[2].

Data *World Health Organization* (WHO) di beberapa negara,remaja putri berusia 10-14 tahun mempunyai permasalahan terhadap organ reproduksi. 5,2 juta remaja perempuan kerap mengalami ketidak nyamanan pasca menstruasi akibat kebersihan yang buruk. Angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di dunia adalah pada usia remaja (35%-42%) dan dewasa muda (27%-33%), prevalensi candidiasis (25-50%), bacterial vaginosis (20-40%) dan trichomoniasis (5- 15%). Data statistik di Indonesia tahun 2021 dari 6,3 juta jiwa remaja berusia 10-14 tahun berprilaku hygiene sangat buruk[3]. Tindakan personal hygiene yang tidak benar berisiko terhadap tumbuhnya mikroba sehingga dapat mengakibatkan vagina berbau busuk atau terjadi keputihan, hal ini dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit pada organ reproduksi[4].

Personal hygiene dapat didefinisikan sebagai praktik menjaga kebersihan serta menjaga kesehatan tubuh. Personal hygiene adalah tindakan merawat diri sendiri,yang merujuk pada menjaga kebersihan tubuh dan pakaian untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Merawat bagian tubuh seperti rambut, mata, hidung, mulut, gigi, kulit, ketiak, dan lainnya disebut sebagai hygiene. Mendorong perubahan dalam hygiene memerlukan keterampilan dan perhatian yang baik[5].

Personal hygiene menstruasi merupakan perilaku yang berhubungan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada area kewanitaan selama menstruasi. Perilaku tersebut antara lain: memelihara kebersihan organ kewanitaan, seperti membasuhnya dengan air bersih, gunakan pakaian dalam yang menyerap keringat, mengganti pakaian dalam, sering mengganti pembalut, dan mandi dua kali sehari[6].

Berdasarkan data dari Riskesdas (2018) di Indonesia menunjukkan bahwa 43,3 juta jiwa remaja usia 10-14 tahun berprilaku hgyiene sangat buruk. Hasil riset di Indonesia membuktikan 5,2% remaja putri di seluruh provinsi di Indonesia mengalami keluhan yang sering terjadi setelah menstruasi akibat tidak menjaga hgyiene genitalia[7].

Salah satu masalah yang menyebabkan kesehatan reproduksi pada remaja putri yaitu gangguan menstruasi, kurangnya pengetahuan dan perilaku hygiene saat menstruasi yang kurang baik. Saat terjadi menstruasi organ reproduksi sangat rentan terkena infeksi. Hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran dan perilaku dalam merawat kebersihan diri terutama pada area genitalia. Area genitalia akan lebih lembab sehingga mengakibatkan tumbuhnya jamur dan bakteri yang dapat menyebabkan infeksi saluran reproduksi jika tidak diterapakan dengan baik hgyiene saat menstruasi[8].

Pendidikan kesehatan adalah kegiatan mempengaruhi atapun pendidikan kepada masyarakat untuk menjaga perilaku yang akan membantu mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan satu bentuk kegiatan yang dapat mengubah perilaku sasaran dengan memberikan materi tentang kesehatan[9]. Berdasarkan latar belakang diatas tim melakukan pengabdian masyarakat mengenai perilaku personal hygiene remaja putri.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyampaian materi, diskusi tanya jawab, dan membagikan kuesioner pre test dan post test untuk menilai tingkat perilaku remaja putri tentang personal hygiene. Tujuan pengabdian masyarakat yakni mengetahui edukasi media booklet terhadap perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi di SMPN 5 Kota Bengkulu. Sasaran dalam kegiatan edukasi ini adalah 66 remaja putri kelas VII di SMPN 5 Kota Bengkulu.

Tahapan kegiatan yang dilakukan adalah tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim mempersiapkan materi yang akan disampaikan. Pada tahap pelaksanaan, tim melakukan kegiatan edukasi personal hygiene menggunakan booklet, kemudian memberikan kesempatan tanya jawab dan diskusi, memberikan kuesioner pre test dan post test (lembar kuesioner diberikan sebelum kegiatan edukasi dan setelah kegiatan edukasi). Durasi waktu pada tahap pelaksanaan edukasi

personal hygiene yakni 30 menit. Pada tahap Evaluasi, tim menganalisa hasil yang telah dicapai oleh peserta edukasi, serta membuat laporan kegiatan.

Gambar 1. Kegiatan Edukasi Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 15 Juli 2025 di SMPN 5 Kota Bengkulu dengan fokus pada remaja putri usia kelas VII. Total peserta yang mengikuti kegiatan secara aktif sebanyak 66 remaja putri. Sebelum dilakukan kegiatan edukasi, peserta mengisi daftar hadir kegiatan dan dilakukan pemberian lembar kuesioner pre test. Setelah edukasi selesai dilanjutkan dengan pengisian kuesioner post test. Berdasarkan dari hasil pre test dan post test yang diisi oleh remaja putri untuk mengukur tingkat perilaku diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pre tes perilaku remaja putri tentang personal hygiene

Perilaku Remaja Putri	Frekuensi	%
Baik	0	0
Cukup	40	61
Kurang	26	39
Total	66	100

Berdasarkan Tabel 1 hasil pre test diketahui bahwa sebagian besar remaja putri sebelum diberikan edukasi tentang personal hygiene pada saat menstruasi memiliki perilaku cukup yaitu sebanyak 40 orang (61%). Hanya 26 orang (39%) saja yang memiliki perilaku kurang dan tidak ada sama sekali yang memiliki perilaku baik.

Tabel 2. Hasil Post tes perilaku remaja putri tentang personal hygiene

Perilaku Remaja Putri	Frekuensi	%
Baik	48	73
Cukup	18	27
Kurang	0	0
Total	66	100

Berdasarkan Tabel 2 hasil post test diketahui bahwa sebagian besar peserta setelah diberikan edukasi tentang personal hygiene pada remaja putri memiliki perilaku baik yaitu sebanyak 48 orang (73%). sebanyak 18 orang (27%) saja yang memiliki perilaku cukup dan tidak ada sama sekali yang memiliki perilaku kurang.

Hasil yang diperoleh dari edukasi personal hygiene pada remaja putri yaitu perilaku remaja meningkat sebesar 73% untuk kategori baik, perilaku remaja dalam kategori cukup menurun menjadi 34% dan pengetahuan dalam kategori kurang menurun menjadi 0%. Dengan kata lain, edukasi melalui media booklet berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan sikap personal hygiene remaja putri saat menstruasi. Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan sikap yang positif dan bermakna

secara statistik. Media booklet berisi materi dalam bentuk fisik yang unik, menarik dan fleksibel. Bentuk fisik kecil didesain dengan desain penuh warna sehingga menambah minat memakai. Karena ukurannya yang kecil (lebih kecil dari buku biasa), buku ini fleksibel dan dapat dibawa serta digunakan kapan saja dan di mana saja (5).

Edukasi tentang personal hygiene pada remaja merupakan kegiatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan dan informasi juga menanamkan keyakinan agar remaja tidak hanya sekedar tahu dan mengerti namun juga dapat melakukan anjuran personal hygiene sehingga diharapkan dapat meminimalkan resiko penyebaran infeksi pada saat menstruasi[10].

Saat terjadi menstruasi organ reproduksi sangat rentan terkena infeksi. Hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran dan perilaku dalam merawat kebersihan diri terutama pada area genitalia. Area genitalia akan lebih lembab sehingga mengakibatkan tumbuhnya jamur dan bakteri yang dapat menyebabkan infeksi saluran reproduksi jika tidak diterapakan dengan baik hgyiene saat menstruasi[7][6].

Dampak yang terjadi apabila tidak menjaga dan mengabaikan menstrual hygiene adalah area genetalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan pruiritas vulvae yang ditandai dengan adanya rasa gatal, infeksi, dan keputihan pada daerah vagina. Peran perawat dalam membantu memperbaiki kebutuhan menstrual hygiene klien antara lain menjaga kebersihan dalam membersihkan bagian area genital agar terhindar dari dampak atau permasalahan lain yang timbul akibat menstrual hygiene yang kurang baik[2] [10].

Penelitian yang di lakukan Wanodya dkk, 2021 dengan judul Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan Dalam Menstruasi Di Pondok Pesantren AL-Ishlah Demak Triwulan II" juga menyimpulkan sebelum dan sesudah pemberian media booklet terkait kebersihan dalam menstruasi yang ditunjukkan oleh perbedaan rata-rata pretest sebesar 8,29 meningkat menjadi10,64. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media booklet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri[7].

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah terlaksananya kegiatan edukasi media booklet terhadap perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan perilaku remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi. Kegiatan ini diikuti dengan antusias oleha remaja putri. Diharapkan remaja putri yang telah mengikuti kegiatan ini dapat mengaplikasikan edukasi yang telah diperoleh selama mengikuti kegiatan serta dapat melakukan kebersihan kewanitaan agar terhindar dari infeksi selama menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih kepada Kepala Sekolah SMPN 5 Kota Bengkulu, Guru serta siswa yang terlibat pada kegiatan ini. Terima kasih kepada seluruh tim pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Pristiansyah, N. Pranandita, M. Haritsah Amrullah, and Hasdiansah, "Upaya peningkatan pengetahuan anak usia sekolah tentang kesehatan reproduksi di SDN Kembangbelor pacet mojokerto," *J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 6, no. 1, p. 508, 2022.

[2] S. D. Rahmatika, "Hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi mahasiswi STIKES Muhammadiyah Cirebon Tahun 2022," *J. Dunia Kesmas*, vol. 11, no. 4, pp. 20–27, 2022.

[3] W. Puspitaningrum, F. Agushybana, A. Mawarni, and D. Nugroho, "Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan Dalam Menstruasi Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak Triwulan II Tahun 2017," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 5, no. 4, pp. 2356–3346, 2017.

[4] D. Nurchandra, M. Mirawati, and F. Aulia, "Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Remaja Putri Di Smp 1 Muhammadiyah Banjarmasin," *J. Pengabdi. Masy. Kebidanan*, vol. 2, no. 1, p. 31, 2020, doi: 10.26714/jpmk.v2i1.5368.

[5] A. S. N. Nurudeen and A. Toyin, "Knowledge of Personal Hygiene among Undergraduates," *J. Heal. Educ.*, vol. 5, no. 2, pp. 66–71, 2020, doi: 10.15294/jhe.v5i2.38383.
[6] A. Setianingsih and N. A. Putri, "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Mentruasi," *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 5, no. 4, pp. 15–23, 2017, doi: 10.33221/jikm.v5i4.15.
[7] N. N. A. S. Marlina, N. W. Suarniti, and I. G. A. Surati, "Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Genetalia Hygiene Remaja Puteri Smp Dwijendra Denpasar," *J. Ilm. Kebidanan (The J. Midwifery)*, vol. 9, no. 1, pp. 90–97, 2021, doi: 10.33992/jik.v9i1.1485.
[8] R. Amallya Faj'ri, Sunirah, and F. H Wada, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tenteng Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi," *J. Ilm. Keperawatan IMELDA*, vol. 8, no. 1, pp. 78–85, 2022, doi: 10.52943/jikeperawatan.v8i1.687.
[9] A. Y. RIZKI HASANAH, L. HARTINI, and R. EFRIANI, "Pengaruh Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Hygiene Genitalia Saat Menstruasi Di Smp Negeri 2 Kota Bengkulu," *J. Nurs. Public Heal.*, vol. 12, no. 1, pp. 61–71, 2024, doi: 10.37676/jnph.v12i1.6337.
[10] H. Nurfadilah, I. N. Muhdar, and D. R. Dhanny, "Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa FIKES UHAMKA," *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 4, no. 1, pp. 9–17, 2022, doi: 10.36590/jika.v4i1.204.