



MEMBANGUN PEMAHAMAN MENGENAI SIKLUS MENSTRUASI DAN KESEHATAN RAHIM PADA SANTRIWATI DI THAWALIB GUNUNG PADANG PANJANG

Nur Hidayah Afnas¹, Yade Kurnia Sari², Elwitri Silvia³, Ira Maulina Sa'danoer⁴.
^{1,2,3,4} Universitas Sumatera Barat

Article Info

Article History:

Received May 08 2026

Revised May 23 2026

Accepted June 06 2026

Keywords:

Menstrual cycle,
uterine health

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi merupakan fondasi kesejahteraan fisik dan psikis bagi remaja putri, terutama dalam memahami proses fisiologis tubuh mereka. Santriwati di lingkungan pesantren sering kali memiliki keterbatasan akses informasi mengenai detail siklus menstruasi dan cara menjaga kesehatan rahim, yang jika tidak dipahami dengan baik dapat menimbulkan kecemasan atau penanganan medis yang keliru. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mengenai keteraturan siklus haid dan anatomi sistem reproduksi. Metode yang digunakan meliputi ceramah edukatif menggunakan slide dan leaflet, sesi tanya jawab, serta simulasi pemantauan siklus. Sasaran kegiatan adalah 22 santriwati tingkat Tsanawiyah di Pesantren Thawalib Gunung Padang Panjang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan sebesar 38,3% terkait fase-fase menstruasi dan tanda-tanda rahim yang sehat. Kesimpulannya, edukasi yang terstruktur mampu membangun kesadaran santriwati untuk lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi jangka panjang.

ABSTRACT

Reproductive health is the foundation of physical and psychological well-being for adolescent girls, particularly in understanding their body's physiological processes. Female students in Islamic boarding schools often have limited access to information regarding the details of the menstrual cycle and how to maintain uterine health, which, if not properly understood, can lead to anxiety or incorrect medical treatment. This Community Service Program (PKM) activity aims to improve health literacy regarding menstrual cycle regularity and the anatomy of the reproductive system. The methods used include educational lectures using slides and leaflets, question-and-answer sessions, and cycle monitoring simulations. The activity targeted 22 female students at the junior high school level at the Thawalib Gunung Padang Panjang Islamic Boarding School. The results showed a significant 38,3% increase in participants' understanding and knowledge regarding menstrual phases and signs of a healthy uterus. In conclusion, structured education can build awareness

among female students to care more about long-term reproductive health.

**Corresponding Author: afnasnurhidayah@gmail.com*

PENDAHULUAN

Banyak elemen yang berbeda dapat mempengaruhi bagaimana seseorang bertindak dalam mencari perawatan kesehatan. Tingkat pengetahuan kesehatan seseorang masih menjadi perhatian penting dalam topik ini. Hal ini berkaitan dengan bagaimana pengetahuan dapat membantu mengurangi miskonsepsi atau persepsi negatif sambil memberikan informasi tentang pentingnya perawatan kesehatan. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dapat menjadi penghalang bagi individu untuk mendapatkan informasi yang akurat dan perawatan yang tepat (1).

Kebijakan Nasional Kesehatan Reproduksi di Indonesia menetapkan bahwa Kesehatan Reproduksi mencakup 5 (lima) komponen atau program terkait, yaitu Program Kesehatan Ibu dan Anak, Program Keluarga Berencana, Program Kesehatan Reproduksi Remaja, Program Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) termasuk HIV/AIDS, dan Program Kesehatan Reproduksi pada Usia Lanjut. Pelaksanaan Kesehatan Reproduksi dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan siklus hidup (life-cycle approach) agar diperoleh sasaran yang pasti dan pelayanan yang jelas berdasarkan kepentingan sasaran atau klien dengan memperhatikan hak reproduksi mereka (2).

Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan salah satu pilar utama dalam menjaga kesejahteraan remaja putri, terutama di lingkungan pendidikan berbasis asrama seperti pesantren. Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial di mana terjadi perubahan fisik dan psikologis yang signifikan untuk mempertahankan kesehatan jangka panjang. Namun, akses terhadap informasi kesehatan yang akurat terkadang dipengaruhi oleh nilai sosial, budaya, serta tingkat pengetahuan individu terhadap perawatan diri (3).

Menurut World Health Organization (WHO) 2014, 75% remaja yang mengalami gangguan menstruasi dan menjadi alasan terbanyak remaja putri mengunjungi dokter spesialis kandungan. Proses menstruasi dapat terjadi karena sel telur dalam organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Siklus menstruasi yang normal adalah 21-35 hari dan ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10-80 ml per hari. Haid yang terjadi dengan siklus lebih dari 35 hari dan termasuk kategori siklus yang tidak normal, hal ini terjadi karena banyak penyebab seperti keadaan hormon yang tidak seimbang, stress, penggunaan KB, atau karena penyakit tertentu (4).

Pemahaman mengenai kesehatan reproduksi tidak seharusnya hanya berhenti pada aspek kebersihan luar semata. Lebih dalam dari itu, seorang remaja putri perlu memahami mekanisme internal tubuhnya, terutama mengenai keteraturan siklus menstruasi dan kesehatan rahim. Perilaku sehat harus diterapkan sedini mungkin agar remaja dapat menjadi agen perubahan bagi keluarga atau teman sebaya mereka. Seperti yang kita ketahui, masalah remaja dengan organ reproduksinya kurang mendapatkan perhatian karena umur relatif muda, masih dalam status pendidikan sehingga seolah-olah bebas dari kemungkinan menghadapi masalah penyulit dan penyakit yang berkaitan dengan alat reproduksinya (5).

Pengetahuan yang kurang mengenai kesehatan reproduksi dapat menjadi penghalang bagi individu untuk mencari perawatan yang sesuai dan mendapatkan informasi yang akurat. Apalagi jika mengingat bagaimana tidak banyak orang yang mau terang-terangan membicarakan mengenai pengetahuan mereka soal kesehatan reproduksi baik menstruasi, infeksi menular seksual, kekerasan berbasis gender, kesehatan ibu dan anak, maupun perencanaan keluarga masih menjadi hal yang tabu untuk dibicarakan (6).

Di lingkungan pesantren, budaya bersih merupakan cerminan sikap dalam menjaga diri sehari-hari. Namun, edukasi mengenai siklus menstruasi secara medis sering kali masih memerlukan penguatan agar remaja tidak menganggap remeh permasalahan kesehatan yang muncul. Kurangnya pemahaman dapat meningkatkan risiko timbulnya berbagai keluhan atau penyakit akibat ketidaktahuan dalam mendeteksi sinyal tubuh (5).

Pendidikan kesehatan reproduksi menjadi alternatif utama dengan memberikan informasi akurat agar remaja putri mengetahui cara menjaga organ kewanitaan dan terhindar dari penyakit reproduksi. Ketika seorang santriwati memahami fase-fase dalam siklus menstruasinya, mereka akan memiliki persepsi yang lebih baik terhadap kesehatan dirinya. Hal ini sangat penting untuk membangun kesadaran kolektif di lingkungan asrama (5).

Kurangnya literasi mengenai fungsi organ reproduksi dapat memicu ketidaktahuan mengenai langkah praktis yang harus diambil saat menstruasi berlangsung. Oleh karena itu, edukasi yang melibatkan metode variatif seperti ceramah dan diskusi interaktif menjadi sangat relevan. Media seperti leaflet dan slide presentasi sangat membantu memperjelas penyampaian informasi medis yang kompleks (7).

Menurut Sulistiyowati pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan agar remaja melakukan tindakan pencegahan. Pendidikan kesehatan juga merupakan sebuah langkah awal dalam peningkatan pengetahuan seseorang. Hal ini dapat memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada seseorang, khususnya pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi (8).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada santriwati tingkat Tsanawiyah di Pesantren Thawalib Gunung Padang Panjang untuk membangun fondasi pengetahuan yang kokoh. Melalui program ini, diharapkan para peserta tidak hanya sekedar mengetahui cara menjaga kebersihan, tetapi juga memahami esensi dari kesehatan rahim sebagai bagian integral dari kesehatan perempuan secara menyeluruh.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 4 September 2024 di Pesantren Thawalib Gunung Padang Panjang yang diikuti 22 santriwati tingkat tsanawiyah untuk mengukur tingkat pengetahuan (kognitif) santriwati, tidak mengukur perubahan perilaku higienitas mereka.

Metode yang digunakan meliputi:

1. **Ceramah Interaktif:** Penyampaian materi mengenai perubahan fisiologis, psikologis, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause.
2. **Diskusi Kelompok Terfokus (FGD):** Memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman terkait gejala yang dialami dan dukungan sosial yang dibutuhkan.
3. **Demonstrasi Teknik Relaksasi:** Pelatihan praktis teknik pernapasan dan relaksasi mandiri untuk mengurangi kecemasan.
4. **Evaluasi:** Menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Membangun Pemahaman Mengenai Siklus Menstruasi Dan Kesehatan Rahim melibatkan 22 orang santriwati sebagai partisipan aktif. Evaluasi keberhasilan program diukur melalui instrumen kuesioner yang mencakup aspek kognitif.



Gambar 1: Dokumentasi pelaksanaan kegiatan

Hasil perbandingan nilai sebelum dan sesudah kegiatan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Perbandingan rata-rata Score Evaluasi

Variabel Evaluasi	Rata-rata Skor Pretest	Rata-rata Skor Posttest	Peningkatan
Siklus Menstruasi	20,0	70,0	50%
Anatomi Reproduksi	40,0	75,0	35%
Gaya Hidup Sehat	50,0	85,0	35%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat adanya tren positif pada seluruh indikator. Peningkatan paling signifikan terjadi pada aspek pengetahuan tentang Siklus menstruasi sebesar 50%, lalu pengetahuan tentang Anatomi Reproduksi dan Gaya hidup masing-masing sebesar 35%. Dengan demikian, didapat rata-rata peningkatan pengetahuan tentang siklus menstruasi dan kesehatan rahim sebesar 38,3%.

PEMBAHASAN

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa intervensi edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan sebesar 38,3% pada 22 responden. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta tidak mengetahui apa itu siklus. Menstruasi, anatomi reproduksi yang benar serta gaya hidup sehat yang seharusnya diterapkan untuk menjaga kesehatan reproduksi. Dengan meningkatnya pengetahuan ini, peserta kini lebih memahami pentingnya pengetahuan yang berperan dalam reproduksi sehat.

Sejalan dengan penelitian Wulan and Sugarni (9) dengan judul Edukasi Menstruasi Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Reproduksi, dimana setelah menerima pendidikan kesehatan melalui ceramah, leaflet dan film edukasi, hasil post test meningkat secara signifikan. Sebanyak 23 remaja memiliki pengetahuan baik, enam orang memiliki pengetahuan cukup, dan hanya lima orang yang masih dalam kategori kurang. Perbandingan ini menunjukkan peningkatan pemahaman yang cukup besar di antara individu setelah mendapatkan pendidikan. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi pengajaran yang digunakan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang menstruasi.

Menurut Ali, Damte, and Poku (10) Pengetahuan tentang masalah kesehatan reproduksi tidak memadai di kalangan remaja putri SMP bukan hal yang baik, karena banyak dari mereka bergantung pada media dan teman sebaya untuk dukungan kesehatan reproduksi. Sehingga metode pemberikan pengetahuan kesehatan ini sangatlah berdampak positif untuk diterapkan.

Pendidikan dan pendampingan bagi remaja dalam memenuhi kebutuhannya terkait kesehatan reproduksi dan seksualitas harus terpercaya dan komprehensif, yaitu harus lengkap, disampaikan berkesinambungan dan ditujukan untuk mendukung remaja dalam mengembangkan aspek ketrampilan hidup, sikap positif pada dirinya (11).

Peningkatan kemampuan manajemen stres sebesar 38,3% mencerminkan keberhasilan metode yang diberikan. Hal ini sangat relevan mengingat hasil survei awal menunjukkan adanya santriwati yang acuh karena tidak mengetahui cara menjaga kesehatan reproduksinya. Pemberian penyuluhan kesehatan pada santriwati ini terbukti menjadi intervensi yang krusial dalam mempersiapkan transisi masa reproduksi. Berdasarkan penelitian terdahulu, penyuluhan yang komprehensif memberikan tiga dampak utama: Pertama, peningkatan pengetahuan yang secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan karena ibu memahami bahwa gejala yang dialami adalah proses fisiologis normal. Kedua, penguasaan teknik relaksasi dan manajemen stres sebagai bagian dari materi penyuluhan memberikan mekanisme koping yang lebih adaptif dalam menghadapi gangguan psikologis seperti depresi dan insomnia. Ketiga, edukasi mengenai pola hidup sehat dan nutrisi membantu ibu mengontrol gejala fisik (vasomotor), sehingga secara keseluruhan meningkatkan kualitas hidup mereka di masa mendatang.

Asumsi Peneliti: Peneliti berasumsi bahwa meskipun jumlah sampel terbatas (22 orang), dampak yang dihasilkan sangat nyata karena pendekatan yang dilakukan bersifat personal dan interaktif. Kenaikan pengetahuan sebanyak 38,3% diasumsikan sebagai hasil dari bertambahnya pengetahuan yang didapat dari pendidikan kesehatan yang diberikan.

Selain itu, Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran santriwati tentang pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi dan pengetahuan tentang kesehatan rahim, serta memahami

bahwa meskipun perubahan siklus menstruasi sering terjadi, perubahan tersebut tetap harus diperhatikan jika disertai gejala tambahan.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Kegiatan PKM ini berhasil meningkatkan pemahaman santriwati mengenai siklus menstruasi dan kesehatan rahim untuk remaja ini memberikan dampak positif pada pertambahan pengetahuan khususnya dalam kesehatan reproduksi remaja. Metode edukasi yang bervariasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran santriwati. Peserta tidak lagi memandang acuh tak acuh mengenai organ reproduksi dan kesehatannya karena telah mengetahui bagaimana harus menjaganya. Dan diharapkan pengetahuan ini dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, beberapa rekomendasi strategis diajukan kepada pihak-pihak terkait guna menjaga keberlanjutan pemahaman serta penerapan kesehatan reproduksi di lingkungan pesantren.

a. Pihak institusi Pesantren Thawalib Gunung Padang Panjang

Disarankan agar pengurus pesantren dapat mengintegrasikan materi kesehatan reproduksi secara formal ke dalam kegiatan rutin santriwati yang sudah ada, seperti pada kajian keputrian atau pendalaman materi Fiqih Nisa. Langkah ini penting dilakukan agar pemahaman santriwati mengenai siklus menstruasi dan kesehatan rahim dapat terus diperkuat secara berkala. Selain itu, pihak institusi juga diharapkan dapat mendukung hal tersebut melalui penyediaan fasilitas penunjang di area asrama, terutama dengan memastikan ketersediaan akses air bersih yang memadai serta tempat pembuangan sampah yang higienis demi memfasilitasi praktik kebersihan diri yang baik. Untuk memaksimalkan pengawasan antar-sesama, pihak pesantren juga direkomendasikan untuk membentuk kelompok kecil santriwati yang difungsikan sebagai "Duta Kesehatan Reproduksi". Kelompok ini nantinya dapat berperan sebagai teman sebaya (*peer group*) yang menjadi tempat curhat maupun ruang diskusi yang aman bagi santriwati lain saat mengalami keluhan terkait siklus menstruasi di lingkungan asrama.

b. Untuk santriwati

Diharapkan dapat menindaklanjuti edukasi yang telah diterima dengan mulai membiasakan diri melakukan pencatatan mandiri terhadap siklus menstruasi bulanan masing-masing. Kebiasaan ini sangat berguna untuk membantu mereka mendeteksi secara dini apabila terjadi ketidakaturan yang berpotensi berkaitan dengan gangguan kesehatan rahim. Terakhir, para santriwati juga diimbau untuk secara konsisten mengaplikasikan seluruh pengetahuan praktis yang telah didapatkan ke dalam kehidupan sehari-hari di pesantren, terutama dalam hal menjaga higienitas diri seperti menerapkan frekuensi penggantian pembalut yang tepat serta mempraktikkan cara membasuh area kewanitaan dengan benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Perguruan Tinggi Universitas Sumatera Barat yang telah memfasilitasi dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dan Pimpinan Pesantren Thawalib Gunung Padang Panjang, atas izin, dukungan, dan koordinasi yang sangat baik dalam memfasilitasi tempat serta waktu pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Cahya C, Khusna S, Agatta D. MENANGANI MESTRUASI ANTARA PENGETAHAUN, PENDIDIKAN, DAN PERILAKU KESEHATAN. 2024;8(2):70–9.
2. Rifqoh WN. PEDICULOSIS CAPITIS DAN PERSONAL HYGIENE PADA ANAK SD DI DAERAH PEDESAAN KOTAMADYA BANJARBARU. 2017;3(2):58–62.
3. Basniati A, Sulastri A, Si P, Bidan P. PENGARUH EDUKASI PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI. 2023;10(1):215–23.
4. Sari AI. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause. 2020;143–9.
5. Lestari J, Aryastuti N. Meningkatkan pengetahuan tentang kebersihan diri saat menstruasi melalui edukasi berbasis pondok pesantren. 2025;3(1):23–8.
6. Handayani, K., Sitaresmi, M.N., Supriyadi, E., Widjajanto, P.H., Susilawati, D., Njuguna, F., van de Ven, P.M., Kaspers, G.J.L. and Mostert S. Delays in diagnosis and treatment of childhood cancer in Indonesia. *Pediatr Blood Cance*. *Pediatr Blood Cancer* [Internet]. 2016;Volume63(Issue12):2189–96. Available from: <https://doi.org/10.1002/pbc.26174>
7. Saza M, Anindita J, Kubillawati S, Sabaruddin EE, Timur J, Media E, et al. EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET DAN VIDEO TERHADAP PENINGKATAN EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION USING LEAFLETS AND VIDEOS ON INCREASING KNOWLEDGE ABOUT PHBS. 2023;12(1):1–10.
8. Jaya, I. M. M. et al. Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan di Sekolah Menengah Atas. *J Pengabdian Masyarakat Sasambo*. 2020;
9. Wulan ID, Sugarni M. Edukasi Menstruasi Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Reproduksi vagina setiap bulan selama masa subur Kesehatan reproduksi pada wanita (Wardani et al ., 2021). khususnya remaja masih merupakan masalah kesehatan yang memerlukan Menstruasi tidak sela. 2025;2(3):1–10.
10. Ali RT, Damte FK, Poku AA. Reproductive health education : a qualitative study of health seeking behaviour of in-school female adolescents. 2022;
11. Titi Safitri. PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI DAN SEKSUAL YANG KOMPREHENSIF MEMBENTUK REMAJA BERKUALITAS. 2021;1(1):60–8.