



## EDUKASI REMAJA PUTRI DALAM PERAWATAN SAAT MENSTRUASI

Diyah Astuti Nurfa'izah<sup>1</sup>, Juliawati<sup>2</sup>, Fitriani<sup>3</sup>, Titi Iswanti Afelya<sup>4</sup>, Fransisca B. Batticaca<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Cenderawasih

### Article Info

#### Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

#### Keywords:

Adolescent Girls

Care

Menstruation

### ABSTRAK

Perubahan fisiologis yang terjadi pada remaja putri yang sedang menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan. Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang perawatan saat menstruasi dapat menyebabkan infeksi pada organ genitalia yang dapat menyebabkan masalah kesehatan serius. Sehingga tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah pemberian edukasi tentang perawatan saat menstruasi.

Metode penelitian menggunakan studi deskriptif pre-post intervensi pada 41 siswi yang telah menstruasi menjadi responden penelitian. Pemberian intervensi melalui pemberian edukasi menggunakan media audio visual tentang perawatan saat menstruasi. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Analisis pre post tes menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri secara signifikan tentang perawatan saat menstruasi dari hasil pretest 29 (70%) meningkat menjadi 38 (92%).

Penggunaan media audiovisual dapat meningkatkan pengetahuan tentang perawatan saat menstruasi pada remaja putri. Diharapkan setelah kegiatan pengabdian ini dapat ditindaklanjuti oleh sekolah untuk memberikan upaya promotif dalam menjaga kesehatan organ reproduksi melalui beragam media informasi.

### ABSTRACT

*Physiological changes experienced by adolescent girls during menstruation often cause discomfort. Limited knowledge regarding proper menstrual care may increase the risk of genital infections, which can lead to serious reproductive health problems. So the aim of this study was to determine the increase in knowledge before and after providing education about menstrual care. The research method used a descriptive pre-post intervention study with 41 female students who were menstruating as respondents. The intervention involved providing education using audio-visual media about menstrual care. Sample selection was carried out using purposive sampling technique. Pre-post test analysis showed a significant increase in knowledge of adolescent girls regarding menstrual care from pretest 29 (70%) to 38 (92%). The findings indicate that the use of audiovisual media effectively enhances adolescent girls' knowledge of menstrual care. Therefore, it is strongly recommended that schools continue and expand promotive reproductive health efforts by integrating menstrual health education through various accessible information media to ensure sustainable improvements in adolescents' reproductive health.*

Corresponding Author: [diyahastutinur@yahoo.com](mailto:diyahastutinur@yahoo.com)

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi menuju dewasa. Salah satu tanda remaja putri telah memasuki masa pubertas menuju dewasa adalah munculnya menstruasi. Hal ini merupakan proses fisiologis yang akan dialami setiap remaja putri. Masa remaja merupakan suatu kondisi dimana terjadi perubahan hormonal yang cukup besar sehingga dapat mempengaruhi perkembangan fisik, emosional dan sosial. Kondisi ini sangat berpengaruh pada kesehatan organ reproduksi remaja putri.

Perubahan yang terjadi pada saat menstruasi dapat menyebabkan ketidaknyaman bagi remaja putri. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan remaja tentang perawatan kesehatan saat menstruasi. Apabila perawatan tidak dilakukan dengan baik dapat menyebabkan kejadian infeksi pada organ genitalia. Infeksi pada vagina adalah gangguan saluran reproduksi yang sangat umum di seluruh dunia pada wanita usia subur, terhitung sepertiga dari infeksi vagina. Hal ini ditandai dengan adanya keputihan yang berbau busuk dan amis yang disertai penambahan 10% kalium hidroksida (KOH), dan adanya sel-sel radang, laktobasilus disertai leukosit polimorfonuklear (Kamga et al., 2019). Kejadian infeksi dapat terjadi saat remaja sedang menstruasi apabila tidak dilakukan perawatan diri dengan baik (Luh et al., 2021).

Remaja perempuan di negara berkembang memasuki masa pubertas dengan kurangnya pengetahuan dan keyakinan yang salah tentang kebersihan genitalia saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan ini disebabkan oleh kurang informasi dari orang tua dan ketidaknyamanan membahas isu-isu yang berkaitan dengan seksualitas, reproduksi dan menstruasi (Nurhayati et al., 2025). Pengetahuan dan akses remaja terhadap layanan kesehatan reproduksi penting untuk kesejahteraan fisik dan psikososial mereka (Kyilleh et al., 2018). Dalam konteks ini, tidak ada bimbingan formal dari sekolah, kurangnya penerimaan budaya mengenai alternative kebersihan genitalia, sumber daya ekonomi yang terbatas dan fasilitas air dan sanitasi yang tidak memadai menjadikan alasan utama kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan genitalia (Michael et al., 2020).

Pemberian informasi tentang perawatan saat menstruasi menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh petugas kesehatan agar dapat mengklarifikasi informasi yang telah diperoleh remaja putri melalui berbagai media. Hasil penelitian Amanda et al.(2020.) menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri di Aceh setelah diberikan edukasi tentang perawatan kesehatan reproduksi yang diantaranya juga tentang perawatan saat menstruasi. Demikian juga penelitian dari Mareti & Nurasa tahun 2022 yang menyampaikan peningkatan pengetahuan remaja putri setelah dilakukan edukasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang didapatkan bahwa remaja putri ada yang belum pernah terpapar informasi tentang kesehatan reproduksi saat menstruasi di sekolahnya dan tidak ada mata pelajaran khusus yang membahas tentang hal ini. Ada beberapa diantara mereka yang belum mengetahui tentang kapan perlu mengganti pembalut dan mengalami gatal-gatal saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan remaja putri tersebut menjadi landasan bagi tim pengabdian untuk memberikan edukasi pada remaja putri dengan topik Perawatan Saat Menstruasi.

## METODE PELAKSANAAN

Metode penelitian menggunakan studi deskriptif pre-post intervensi pada 41 siswi yang telah menstruasi menjadi responden penelitian. Pemberian intervensi melalui pemberian edukasi menggunakan media audio visual tentang perawatan saat menstruasi. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Sebelum pemutaran video, remaja putri diminta untuk mengisi kuesioner pretest. Kemudian kegiatan diawali dengan pembentukan kelompok untuk sesi diskusi untuk mengkaji pengetahuan siswi tentang perawatan saat menstruasi. Setelah itu kemudian dilakukan pemutaran video selama 5 menit tentang perawatan diri remaja saat menstruasi. Kuesioner postes diberikan setelah sesi pemutaran video. Kegiatan ini terlaksana pada Agustus 2025 di SMP Muhammadiyah Jayapura.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini terlaksana berkat kerjasama dari tim dosen dan mahasiswa Keperawatan Universitas Cenderawasih. Kegiatan ini telah diikuti oleh 41 siswi yang telah menaruche. Setelah dilakukan edukasi melalui media audio visual diperoleh adanya peningkatan pengetahuan mengenai

perawatan saat menstruasi yang ditunjukkan oleh hasil pretest 29 (70%) siswi memiliki pengetahuan yang baik, meningkat menjadi 38 (92%) saat posttest.

**Tabel 1.** Evaluasi Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Perawatan Saat Menstruasi

Pengetahuan Tentang Perawatan Saat Menstruasi Pada Remaja	Edukasi			
	Pre		Post	
	f	%	f	%
Baik	29	70	38	92
Kurang	12	30	3	8
<b>Total</b>	41	100	41	100



**Gambar 1.** Dokumentasi Tangkapan Layar Video Edukasi



**Gambar 2.** Dokumentasi Foto bersama Siswi**Gambar 3.** Dokumentasi Pretes dan postest**Gambar 4.** Dokumentasi Sesi Diskusi kelompok

Target peserta dalam kegiatan pengabdian ini direncanakan diikuti oleh 50 peserta remaja putri, namun dalam pelaksanaannya kegiatan diikuti oleh 41 siswi. Dengan demikian ketercapaian target peserta yaitu 82%. Hal ini dikarenakan terdapat siswi yang berhalangan hadir saat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Ketercapaian tujuan kegiatan pengabdian masyarakat tentang perawatan saat menstruasi pada remaja putri secara umum telah terlaksana. Peserta memahami tentang organ reproduksi remaja putri, proses terjadinya menstruasi dan cara perawatan saat menstruasi. Hal ini terlihat dari keaktifan dan antusias peserta saat pemateri menyajikan video edukasi tentang perawatan saat menstruasi, serta hasil post test terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang perawatan saat menstruasi.

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya melakukan perawatan saat menstruasi. Peningkatan tersebut meliputi pemahaman tentang anatomi sistem reproduksi perempuan, perubahan fisiologis pada saat menstruasi, pemilihan dan penggantian pembalut secara teratur, menjaga kebersihan area genital dengan cara yang benar, pemahaman mengenai tanda-tanda menstruasi yang tidak normal, serta mitos dan fakta tentang menstruasi. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan berdampak pada perubahan perilaku remaja putri dalam perawatan dirinya saat menstruasi sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan pada organ reproduksi.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menerapkan metode pembelajaran aktif yang melibatkan partisipasi siswa, didukung oleh penggunaan media audiovisual dan diskusi kelompok terbimbing.

Pendekatan tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi pada siswi tingkat sekolah menengah pertama. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umami et al., (2022) yang menyatakan bahwa penggunaan media audiovisual berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. Media audiovisual berperan sebagai sarana promosi kesehatan yang menarik dan mampu meningkatkan ketertarikan remaja putri dalam menerima informasi kesehatan (Dusra et al., 2020). Selain itu, perkembangan teknologi informasi saat ini turut mempermudah remaja putri dalam mengakses informasi mengenai kesehatan reproduksi terutama perawatan saat menstruasi melalui media sosial dan media elektronik. Kemudahan akses informasi ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh remaja putri dalam mendapatkan informasi yang benar tentang perawatan saat menstruasi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki dampak dalam peningkatan pengetahuan remaja putri tentang perawatan saat menstruasi. Peningkatan pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh proses pembelajaran aktif dengan penggunaan media audio visual yang menarik bagi remaja. Penerapan metode pembelajaran aktif dengan dukungan media audiovisual dan diskusi kelompok terbimbing berperan penting dalam meningkatkan pemahaman siswa. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan reproduksi perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah..

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Cenderawasih yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada remaja putri ini. Selain itu ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada SMP Muhammadiyah Jayapura yang telah menjadi mitra pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, D., Ariyanti, F., . (2020). Perilaku Menstrual Hygiene Remaja : Studi Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Kota Depok. 7(2), 23–29. DOI:10.20527/jpkmi.v7i2.10169
- Dusra, E., Suneth, J., Wael, M., & Trilla, J. (2020). Pengaruh Penyuluhan Tentang Kesehatan Reproduksi Berbasis Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Sma Negeri 7 Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah Tahun 2019. *Global Health Science (Ghs)*, 5(4), 207. <https://doi.org/10.33846/ghs5405>
- Kamga, Y. M., Ngunde, J. P., & Akoachere, J. K. T. (2019). Prevalence of bacterial vaginosis and associated risk factors in pregnant women receiving antenatal care at the Kumba Health District ( KHD ), Cameroon. 9, 1–8.
- Kyilleh, J. M., Tabong, P. T., & Konlaan, B. B. (2018). Adolescents ' reproductive health knowledge , choices and factors affecting reproductive health choices : a qualitative study in the West Gonja District in Northern region , Ghana. 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12914-018-0147-5>
- Luh, N., Purnama, A., & , P. (2021.). Pengetahuan Dan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Volume 10.nomor 1. Mei 2021* <https://doi.org/10.47560/kep.v10i1.264>
- Mareti, S., & Nurasa, I. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di Kota Pangkalpinang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(2), 25–32. <https://doi.org/10.32539/jks.v9i2.154>
- Michael, J., Iqbal, Q., Haider, S., Khalid, A., Haque, N., Ishaq, R., & Saleem, F. (2020). Knowledge and practice of adolescent females about menstruation and menstruation hygiene visiting a public healthcare institute of Quetta , Pakistan. 1–8.
- Nurhayati, Niswah, Nilawati, Afdhal. (2025). Pendidikan Kesehatan Tentang Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Di Sma 12 Kota Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan "Optimal"*, 1(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15876729>

Umami, W. R., Faizah, Z., & Dwi Jayanti, R. (2022). the Effect of Audio Visual Media on Improving Knowledge Reproductive and Sexual Health Rights. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(3), 257–265. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i3.2022.257-265>