Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)
Vol.5, No.1, November 2025, pp.9-15
ISSN: 2827-9484, e-ISSN: 2808-232x
http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Ji-SOMBA

PENYULUHAN *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMP PERSATUAN AMAL BAKTI (PAB) 2

Debora Lestari[1], Elvalini Warnelis Sinaga[2], Eva Nirwana[3], Diah Kartika[4], Zenny Yucika[5]
[1,2,3,4,5]Prodi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima, 16 Juni 2025
Direvisi, 13 November 2025
Diterima, 15 November 2025

Kata Kunci:

Personal Hygiene
Menstruasi
Remaja
Pengetahuan

ABSTRAK

Selama menstruasi rentan sekali mengalami masalah dari yang sederhana yang jika tidak dikelola dengan baik akan berdampak serius, seperti keputihan, rasa tidak nyaman, infeksi jamur hingga kanker serviks. Bekal pengetahuan yang baik tentang personal hygiene menstruasi sangat berkaitan dengan perubahan perilaku, sikap maupun kebiasaan individu dalam menjaga kebersihan dirinya selama menstruasi. Hal ini bisa mendorong sikap positif remaja untuk menerapkan praktik kebersihan yang benar. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene menstruasi. Metode penyuluhan merupakan strategi efektif untuk memperoleh pengetahuan yang melibatkan komunikasi dua arah sehingga lebih mudah dipahami dan diterima remaja. Metode ini menggunakan desain kuasi eksperimental dengan pendekatan *pre-test and post-test without control group* yang melibatkan 18 siswi SMP Persatuan Amal Bakti (PAB 2). Metode yang digunakan dimulai dengan mengisi *pretest*, pemberian leaflet, penyampain materi penyuluhan yang dipadukan dengan pemberian *souvenir* berupa *yoghurt*, pembalut dan tablet Fe sebagai media pemaparan materi yang efektif dan mudah di ingat, sesi tanya jawab dan mengisi *postest*. Hasil dari penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri, sebelumnya hanya 5 orang (27,78%) menjadi 14 orang (77,78%), tingkat pengetahuan remaja putri meningkat signifikan dengan rata-rata hasil nilai *pertest* yang awalnya 5,8 (58,89%) menjadi 7,8 (78,33%) pada nilai *postest*. Dapat disimpulkan strategi ini terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri SMP PAB 2.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:

Debora Lestari Simamora,
Program Studi S1 Kebidanan,
Universitas Imelda Medan,
Jl. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayan Darat I Kecamatan Medan Timur, Medan - Sumatera Utara.
Email: hilbramgavriael@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Remaja menurut World Health Organization (WHO) adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yaitu mereka yang berumur 10-19 tahun. Peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa ini diperlukan adaptasi baik dari fisik, psikologis hingga perawatan diri, karena umumnya masa pubertas merupakan masa dimana

remaja mengalami kematangan seksual dan organ reproduksi yang sudah mulai berfungsi (Fenti Hasnani, Suryati, 2024).

Masa pubertas wanita ditandai dengan mulainya menstruasi, menstruasi merupakan hal alami yang dialami oleh wanita yang umumnya terjadi pada usia remaja. Menstruasi pada remaja umumnya terjadi sekali dalam sebulan sebagai bagian dari siklus reproduksi. Diperlukannya pengetahuan dan keterampilan bagi wanita sejak dini terhadap *personal hygiene* terutama saat menstruasi yang memiliki resiko infeksi penyakit reproduksi lebih tinggi. Dengan adanya praktik kebersihan diri yang baik selama masa menstruasi, atau biasa disebut *personal hygiene menstruasi*, sangat penting untuk mendukung pencegahan infeksi reproduksi, keputihan, iritasi kulit, hingga gangguan kesehatan lainnya yang dapat menggangu dalam ber aktivitas.

Namun, sangat disayangkan praktik *personal hygiene* menstruasi masih sedikit tabu dan diabaikan akibat dari kurangnya pengetahuan, wawasan dan kepedulian diri individu dalam memperhatikan kebersihan diri selama menstruasi. Pengetahuan tentang personal hygiene sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Individu yang mempunyai pengetahuan tentang *personal hygiene* akan selalu menjaga kebersihan dirinya untuk mencegah adanya penyakit. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan mengakibatkan wanita tidak berperilaku hygiene pada saat menstruasi dan *personal hygiene* yang kurang pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan reproduksi (Rahmatika, 2022).

Perilaku *hygiene* saat menstruasi sangatlah penting dilakukan oleh wanita dengan tujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. *Personal hygiene* saat menstruasi merupakan langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih akan meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit. Wanita dengan perilaku *personal hygiene* yang rendah menganggap kebersihan adalah masalah yang tidak penting, jika dibiarkan maka hal tersebut akan menyebabkan terjadinya penyakit yang berhubungan dengan kebersihan alat genetalia (Rahmatika, 2022).

Data Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2020) 70% remaja putri di Indonesia melakukan *personal hygiene* kategori buruk karena jarang mengganti pembalut dan celana dalam, sedangkan untuk wilayah Jawa Timur sekitar 60% dan di Malang sebanyak 53,4% remaja putri tidak melakukan personal hygiene dengan benar (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan data dinas kesehatan Provinsi Maluku tahun 2020, jumlah remaja yang dilayani dalam program kesehatan reproduksi terdapat 89.815 jiwa, remaja yang terinfeksi penyakit menular seksual (PMS) akibat kurangnya *personal hygiene* pada saat menstruasi sebanyak 55% (Latuamury, n.d.), sedangkan, data di Jawa Timur menunjukkan 86,5% kasus Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) pada remaja putri seperti servisitis dan candidiasis ditemukan di Malang dan Surabaya. Sebanyak 77% penyebab paling banyak ialah dikarenakan jamur candida albican yang berkembang biak di daerah kelembapan tinggi seperti saat mentruasi (Ghofur et al., 2023).

WHO telah menyurvei di beberapa negara dan menemukan banyak remaja putri usia 10- 14 tahun, mengalami gangguan kesehatan reproduksi, diantara masalah yang dialami adalah infeksi saluran reproduksi, terbanyak pada usia remaja (35-42%) dan dewasa muda (27-33%). Prevalensi penyakit paling banyak dialami adalah candidiasis (25-50%), bacterial vaginosis (20- 40%) dan trichomoniasis (5-15%). Data statistik pada tahun 2012 di Indonesia, menunjukkan perilaku *hygiene* menstruasi remaja pada level usia 10-14 tahun masih dalam kategori kurang baik. Menurut penelitian yang telah dilakukan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan pembalut dengan kejadian keputihan pada remaja putri (Arindiah Puspo Windari et al., 2024).

Masih banyak remaja putri yang kurang pengetahuan tentang menstruasi dan praktik *personal hygiene* saat mentruasi. Di beberapa daerah, menstruasi bahkan masih dianggap sebagai sesuatu yang kotor atau memalukan, sehingga remaja putri enggan untuk mencari informasi atau bertanya kepada orang dewasa. Kondisi ini dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, kepercayaan diri, dan partisipasi remaja putri dalam aktivitas sekolah. Adapun Faktor lain yang mempengaruhi siswa putri dalam berprilaku *personal hygiene* saat menstruasi, faktor lain yang mempengaruhi siswa putri berprilaku kebersihan individu selama periode yaitu dukungan keluarga, sikap dan budaya yang masih memprcayai bahwa saat menstruasi dilarang keramas (Hartoyo & Susanto, 2021).

Praktik *personal hygiene* saat menstruasi yang buruk bisa berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun kesejahteraan psikososial perempuan. Tidak hanya meningkatkan risiko infeksi penyakit reproduksi, kondisi ini juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, remaja wanita sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan edukasi mengenai pentingnya personal hygiene saat menstruasi, terutama di kalangan remaja putri di SMP Persatuan Amal Bakti (PAB) 2. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengkaji tingkat pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Persatuan Amal Bakti (PAB) 2, sikap, dan praktik *personal hygiene* saat menstruasi.

2. METODE

Demi untuk meningkatkan tingkat pengetahuan dan wawasan para siswi di SMP Persatuan Amal Bakti (PAB) 2, kami menggunakan metode pendekatan kuantitatif dalam pelaksanaan penyuluhan demi mencapai tujuan kegiatan yang dilakukan kepada siswi SMP Persatuan Amal Bakti (PAB) 2, dengan menggunakan desain kuasi eksperimental dengan *pre-test and post- test without control group*. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi efektivitas intervensi penyuluhan *personal hygiene* menstruasi terhadap peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi. Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah seluruh remaja putri kelas VII-3 SMP Persatuan Amal Bakti (PAB) 2, dengan siswi yang hadir dalam penyuluhan sebanyak 18 siswi.

Penyuluhan ini dilakukan pada bulan Mei 2025. Metode penyuluhan ini dilakukan dimulai dengan memberikan soal *pretest* lalu dilanjutkan memberikan *leaflet* oleh tim penyuluh dan penggunaan media proyektor interatif (*Infocus*) sebagai media pendukung dalam pemaparan dan penyampain materi penyuluhan yang berfokus pada materi seperti, definisi *personal hygiene*, pencegahan infeksi saat menstruasi, manfaat *personal hygiene* hingga dampak dari mengabaikan *personal hygiene* saat menstruasi yang diikuti gambar sebagi metode presentasi yang efektif.

Kegiatan ini di ikuti dengan pemberian *souvenir* berupa *yoghurt*, pembalut dan tablet Fe sebagai media tambahan dalam pemaparan materi agar materi penyuluhan lebih efektif dan mudah untuk di ingat. Diujung kegiatan ini tim penyuluhan mengadakan sesi tanya jawab dan pemberian hadiah yang diperuntukkan agar kegiatan ini semakin menarik dan diakhiri dengan memberikan soal *postest*.

3. HASIL DAN ANALISIS

3.1 Hasil

Hasil dari analisis univariat data karakteristik responden berdasarkan usia, pengalaman informasi, dan sumber informasi sebelum kegiatan penyuluhan Kesehatan, sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengalaman Informasi dan Sumber Infomasi *Personal Hygiene* Berdasarkan Umur Siswi SMP PAB 2

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentasi
Usia		
12 tahun	3	16,67%
13 tahun	15	83,33%
Pengalaman Informasi		
12 tahun	15	83,33%
13 tahun	3	16,67%
Sumber Informasi		
Orang tua	3	16,67%
Internet	15	83,33%
Bekal Pengalaman Informasi		
Tidak Memiliki Pengalaman Informasi	13	72,22%
Memiliki Pengalaman Informasi	5	27,78%

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden sebagian besar berada pada usia 13 tahun dengan frekuensi sebanyak 15 orang (83,33%), dan di usia 12 tahun sebanyak 3 orang (16,67%). Dari pengalaman informasi yang diperoleh responden mengenai *personal hygiene* berdasarkan usia responden diketahui responden dengan usia 13 tahun mengetahui informasi sebanyak 3 orang orang (16,67%) sedangkan untuk usia 12 tahun tidak 15 orang (83,33%) yang mengetahui informasi tersebut. Memiliki bekal informasi mengenai *personal hygiene* menstruasi ini 3 orang (16,67%) diantaranya didapat dari orang tua dan 15 orang (83,33%) lainnya mendapatkan informasi dari internet, hanya 5 orang (27,78%) yang memiliki bekal pengalaman informasi dan 13 orang (72,22%) lainnya tidak memiliki pengalaman informasi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Siswi SMP PAB 2

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentasi
Pretest		
Baik	7	38,89%
Kurang	11	61,11%
Postest		
Baik	14	77,78%
Kurang	4	22,22%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi responden pada variabel pengetahuan *personal hygiene* menstruasi sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebelum diberikan penyuluhan yaitu sebanyak 11 orang (61,11%) dan hanya sebanyak 7 orang (38,89%) saja yang memiliki pengetahuan baik. Namun setelah diberikan penyuluhan tingkat distribusi frekuensi responden pada variabel pengetahuan *personal hygiene* menstruasi meningkat menjadi 14 orang (77,78%) yang memiliki pengetahuan baik sehingga responden dengan pengetahuan kurang juga berkurang menjadi 4 orang (22,22%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nilai Rata – Rata Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Siswi SMP PAB 2

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi
Pretest	5,8	58,89%
Postest	7,8	78,33%

Berdasarkan tabel 3 dari total 18 responden yang mengikuti kegiatan penyuluhan bisa disimpulkan bahwa rata – rata nilai pengetahuan responden yang diperoleh sebelum penyuluhan adalah 5,8 (58,89%) dari total 10 soal, yang kemudian meningkat rata – rata tingkat pengetahuannya setelah diberikan penyuluhan menjadi 7,8 (78,33%) dari total 10 soal.

3.2 Analisis

Dari pelaksanaan penyuluhan siswi perempuan di SMP PAB 2 tentang "*Personal Hygiene* Saat Menstruasi" mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman menyeluruh tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebelum kegiatan dilakukan. Meraka banyak belum tahu bahwa kurangnya *personal hygiene* saat menstruasi dapat menyebabkan infeksi saluran reproduksi, iritasi kulit, keputihan abnormal atau tidak tahu bahwa tablet tambah darah (TTD) seharusnya dikonsumsi secara rutin oleh remaja putri. Dengan kegiatan penyluhan ini diharapkan dapat menjadi kontribusi mahasiswa dan calon tenaga kesehatan dalam upaya promotif dan preventif.

Beberapa dari mereka belum mengetahui bahwa infeksi - infeksi saluran reproduksi hingga masalah kesehatan reproduksi lainnya dapat dicegah contohnya dengan pemilihan pembalut yang tepat, rutin mengkonsumsi makanan kaya probiotik, rutin mengganti pembalut, cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, membersihkan area kemaluan dengan benar, dan mengenakan pakaian dalam yang menyerap keringat. Namun dari sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan, terjadi peningkatan yang signifikan (Wiratmo & Utami, 2022).

Dari data yang telah kami simpulkan, remaja putri menjadi lebih memahami pentingnya dan bagaimana cara personal hygiene menstruasi sehingga saat kegiatan berlangsung mereka menjadi aktif bertanya dan memberikan tanggapan tentang materi yang disampaikan. Dengan pendekatan yang menarik serta mengadakan sesi pertanyaan dan pemberian hadiah yang berkaitan dengan personal hygine menstruasi seperti pembalut, leflet, tablet Fe, hingga *youghurt*, membuat para audiens sangat aktif dalam menjawab pertanyaan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Hartoyo & Susanto, 2021) yang mengatakan media yang digunakan dalam penyampaian pendidikan kesehatan *personal hygiene* saat menstruasi juga menjadi faktor pendukung yang dapat disesuaikan dan dapat digunakan guna untuk membuat peneliti menyampaikan informasi yang menarik, mudah dipahami, mudah diingat dan menyenangkan bagi remaja.

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan para audiens juga sangat tertarik dengan media leflet yang diberikan dan banyak bertanya dari leflet yang dibagikan sehingga membuat audiens semakin memahami materi. Hasil penyuluhan ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Dwi et al., 2024) bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media leflet memiliki efek signifikan dalam meningkatkan pengetahuan tentang *higiene* menstruasi di kalangan remaja putri ($p = 0.001 < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis leflet dapat digunakan sebagai solusi efektif untuk meningkatkan kesadaran tentang higiene menstruasi, dan disarankan agar sekolah dan tenaga kesehatan terus menyediakan pendidikan terstruktur mengenai topik ini.

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan SMP PAB 2

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan Penyuluhan dengan tema "*Personal Hygiene* Menstruasi" ini merupakan kegiatan yang sengaja diadakan oleh mahasiswa jurusan kebidanan Universitas Imelda dengan maksud meningkatkan pengetahuan, wawasan dan keterampilan remaja putri dalam upaya mempersiapkan pengetahuan *personal hygiene* menstruasi di SMP Persatuan Amal Bakti (PAB) 2. Dengan adanya pembekalan pengetahuan yang baik maka diharapkan akan menjadi faktor penting bagi individu untuk memperbaiki perilaku, sikap maupun kebiasaan yang kurang baik terkait *personal hygiene* menstruasi.

Diharapkan dengan adanya pemyuluhan ini dapat memberikan kontribusi dalam program edukasi kesehatan reproduksi yang lebih efektif dan berkelanjutan. Sebagai bentuk implementasi peran mahasiswa kebidanan dalam pengabdian masyarakat dan promosi kesehatan, dilakukan kegiatan penyuluhan dengan tema "*Personal Hygiene* saat Mentruasi pada Remaja Putri di SMP Persatuan Amal Bakti (PAB) 2 pada tanggal 5 Mei 2025.

DAFTAR PUSTAKA

Arindiah Puspo Windari, Siti Rochmaedah, & Syahfitrah Umamity. (2024). Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri 3 Ambon. *Calory Journal : Medical Laboratory Journal*,

2(2), 27–38. https://doi.org/10.57213/caloryjournal.v2i2.372

Dwi, E., Ghina, O., Kusuma, I. R., & Purwokerto, U. M. (2024). *The Effect of Health Counseling Using Leaflet Media on The Level of Knowledge about Menstrual Personal Hygiene at Junior High School (JHS) Bustanul Ulum Nahdlatul Ulama (NU) Brebes*. *8*, 1–5. https://doi.org/10.30595/pshms.v8i.1853

Fenti Hasnani, Suryati, E. R. (2024). *GEMAKES : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Peningkatan Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Usia 10-12 Tahun Improving Knowledge Of Personal Menstrual Hygiene In Adolescent Girls Aged 10-12 Years Pendahuluan Personal hygiene adalah*. *4*, 377–382. https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i3.1860

Ghofur, F. M., Yunita, R. D., & Aningsih, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Remaja dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, *10*(1), 66–75. https://doi.org/10.55500/jikr.v10i1.181

Hartoyo, E. D., & Susanto, B. N. A. (2021). Pengaruh Media Leaflet Tentang Personal Hygiene Genitalia Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Remaja. *Ikesma*, *17*(1), 46. https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.20402

Latuamury, S. R. (n.d.). *Korelasi Pengetahuan Personal Hygiene Dan Perilaku Saat Menstruasi Pada Remaja*. *5*(1), 39–43.

Rahmatika, S. D. (2022). Relationship between Knowledge and Personal Hygiene Behavior during Menstruation for STIKES Muhammadiyah Cirebon Students in 2022. *Braz Dent J.*, *33*(1), 1–12.

Wiratmo, P. A., & Utami, Y. (2022). Peran Ibu Sebagai Pendidik Terhadap Perilaku Kebersihan Menstruasi Remaja. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, *1*(2), 1–11. https://doi.org/10.54771/jnms.v1i2.648z