

Membangun Kesadaran Kesehatan Reproduksi melalui Edukasi Menstruasi bagi Santri Remaja

Siska Nurul Abidah¹, Lidya Yustikasari², Vella Ammilatuz Zamri Zen², Tarisa Nadya Dwi Cahyani²

¹Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

²Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

***Corresponding Author:** siskanurul@unusa.ac.id

Recieved : 18 Juli 2025; Revised : 20 Agustus 2025; Accepted : 6 September 2025

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode transisi yang penting dalam kehidupan manusia, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan fisik yang menonjol pada remaja perempuan adalah dimulainya menstruasi, yang menjadi tanda kematangan organ reproduksi. Sehingga dibutuhkan pemberian edukasi untuk memberikan tambahan pengetahuan tentang menstruasi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang menstruasi dan bahayanya. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 1 bulan dengan peserta sebanyak 28 santri di pondok pesantren Baitul Makmur Kelurahan Wonokromo Surabaya. pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan serta tanya jawab. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini terdapat perubahan pengetahuan santri sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Pentingnya edukasi menstruasi yang tepat bagi santri remaja tidak hanya untuk meningkatkan pemahaman tentang proses biologis tubuhnya, tetapi juga membangun kesadaran diri, meningkatkan kepercayaan diri, serta melatih kemampuan menjaga kesehatan reproduksi secara mandiri.

Kata Kunci: Remaja, Menstruasi, Kesehatan Reproduksi

ABSTRACT

Adolescence is a crucial transitional period in human life, marked by physical, psychological, and social changes. One prominent physical change in adolescent girls is the onset of menstruation, which marks the maturation of their reproductive organs. Therefore, education is needed to provide additional knowledge about menstruation. The purpose of this community service is to increase adolescents' knowledge about menstruation and its dangers. The community service was carried out for one month with 28 students participating at the Baitul Makmur Islamic boarding school in Wonokromo Village, Surabaya. The community service was carried out by providing counseling and a question and answer session. The results of this community service showed a change in students' knowledge before and after the counseling. The importance of appropriate menstruation education for adolescent students is not only to increase understanding of their body's biological processes, but also to build self-awareness, increase self-confidence, and train the ability to maintain reproductive health independently.

Keywords: Teenagers, Menstruation, Reproductive Health

LATAR BELAKANG

Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, khususnya remaja putri yang mengalami menstruasi sebagai bagian dari proses biologis alami (Dewi, R.K & Anggraini, D, 2021). Namun, di berbagai lingkungan, termasuk di pesantren, topik menstruasi masih dianggap tabu untuk dibicarakan secara terbuka. Hal ini menyebabkan banyak santri remaja mengalami kebingungan, kesalahpahaman, bahkan praktik tidak sehat dalam mengelola kebersihan menstruasi.

Menurut WHO (2022), menstruasi yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan infeksi saluran reproduksi, gangguan psikologis, hingga stigma sosial yang berdampak pada kualitas hidup remaja perempuan. Minimnya edukasi menyebabkan banyak remaja tidak memahami pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi, cara penggunaan pembalut yang benar, hingga mengenali tanda-tanda haid yang tidak normal (UNICEF, 2021). Beberapa di antaranya bahkan masih percaya pada mitos-mitos keliru, seperti larangan mandi atau makan makanan tertentu saat haid.

Di lingkungan pesantren, tantangan edukasi menstruasi semakin kompleks. Budaya malu, kurangnya akses terhadap informasi ilmiah, serta keterbatasan media edukasi membuat banyak santri tidak mendapatkan pengetahuan yang cukup mengenai proses biologis yang mereka alami setiap bulan. Padahal, pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan berbasis nilai keagamaan memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku dan pola pikir remaja, termasuk dalam hal kesehatan reproduksi. Edukasi menstruasi menjadi penting sebagai bentuk intervensi preventif yang dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan santri. Melalui edukasi yang tepat, remaja putri dapat lebih memahami tubuhnya, mampu mengelola menstruasi dengan aman dan higienis, serta terhindar dari berbagai risiko Kesehatan (Purwanti, R & Sari,N.M, 2020). Edukasi ini juga penting dalam membangun rasa percaya diri dan pemberdayaan diri remaja perempuan (Sari,N.P, & Lestari, D, 2020).

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya membangun kesadaran akan pentingnya kesehatan reproduksi melalui edukasi tentang menstruasi di kalangan santri remaja. Harapannya, kegiatan ini dapat memberikan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku santri terkait manajemen kebersihan

menstruasi, serta mengikis stigma dan mitos yang masih berkembang di lingkungan pesantren.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Baitul Makmur Wonokromo Surabaya, pada bulan Juni 2025. Peserta kegiatan adalah santri putri usia 12–18 tahun yang berada di lingkungan pesantren. Metode pelaksanaan terdiri dari beberapa tahap, yaitu:

1. Persiapan: Koordinasi dengan pihak pesantren, pembuatan materi edukasi, dan penyusunan instrumen evaluasi.
2. Pelaksanaan: Penyuluhan dilakukan secara interaktif menggunakan media Power Point dan diskusi tanya jawab.
3. Evaluasi: Sebelum dan sesudah edukasi, peserta mengisi kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan.
4. Materi yang diberikan meliputi: pengertian menstruasi, siklus haid, pentingnya menjaga kebersihan, dan mitos-mitos yang salah mengenai haid. Kegiatan dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa dengan pendekatan partisipatif dan ramah remaja

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi tentang menstruasi dilaksanakan di Pondok Pesantren Baitul Makmur yang diikuti oleh 28 santri remaja putri usia 12–18 tahun. Kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta terkait menstruasi dan manajemen kebersihannya. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 40% peserta yang memiliki pengetahuan dasar yang benar mengenai menstruasi, khususnya terkait penggunaan pembalut yang tepat, pentingnya mandi saat haid, dan mitos seputar menstruasi.

Setelah penyuluhan interaktif menggunakan media visual, diskusi kelompok, dan studi kasus, dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan, di mana 85% peserta menjawab benar pada post-test. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi tanya jawab, dan sebagian besar menyatakan bahwa ini adalah kali pertama mereka mendapatkan informasi tentang menstruasi secara lengkap dan terbuka.

Menstruasi merupakan salah satu tanda perkembangan biologis pada remaja putri. Kurangnya edukasi tentang proses ini dapat menyebabkan salah paham, ketakutan, atau bahkan praktik kebersihan yang salah (Yuliana, 2020). Remaja yang tidak mendapatkan edukasi memadai tentang menstruasi cenderung memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya dan mengalami stres saat haid pertama kali (Puspitasari, H & Fitriani, N, 2022).

Hal ini sejalan dengan temuan dalam kegiatan ini, di mana banyak peserta mengaku mengalami haid pertama dalam keadaan bingung dan takut karena tidak mengetahui apa yang terjadi pada tubuhnya. Pemberian edukasi yang tepat dapat membantu remaja mengenali proses biologis secara positif dan membentuk sikap sehat terhadap tubuhnya (Dewi, R.K & Anggraini, D, 2021).

Manajemen kebersihan menstruasi merupakan praktik penting yang melibatkan penggunaan pembalut bersih, mengganti secara rutin, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta membuang pembalut bekas dengan benar. Manajemen kebersihan menstruasi yang buruk meningkatkan risiko infeksi saluran kemih dan organ reproduksi. Salah satu hambatan utama dalam edukasi menstruasi di lingkungan pesantren adalah dominasi mitos, seperti larangan keramas saat haid, pantangan makanan tertentu, atau keharusan menyembunyikan pembicaraan soal menstruasi. Penelitian oleh Marlina & Rahmah (2021) menunjukkan bahwa mitos-mitos ini membuat remaja ragu dalam mengambil keputusan sehat terkait menstruasi. Dalam kegiatan ini, diskusi kelompok menjadi metode efektif untuk meluruskan mitos yang berkembang. Remaja merasa lebih terbuka saat diberikan ruang aman untuk bertanya dan berdiskusi tanpa dihakimi. Ini memperkuat pentingnya pendekatan edukatif yang sensitif budaya dan partisipatif.

Lingkungan pesantren memiliki potensi besar untuk pembentukan karakter dan perilaku, termasuk perilaku kesehatan. Namun, pendekatan edukasi di pesantren perlu menyesuaikan nilai-nilai religius dan kedekatan emosional antar warga pesantren. Kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa penyuluhan yang dilakukan dengan pendekatan yang komunikatif, visual, dan partisipatif dapat diterima dengan baik oleh santri dan pengasuh.

Penelitian oleh Purwanti & Sari (2020) menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan media interaktif lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja dibanding metode ceramah konvensional. Hal ini terbukti pula dalam kegiatan ini melalui peningkatan skor post-test.



Gambar 1. Pemberian Materi



Gambar 2. Pembagian Doorprize

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Putri Baitul Makmur berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran santri remaja putri tentang pentingnya memahami dan mengelola menstruasi secara sehat. Edukasi yang diberikan mencakup aspek biologis menstruasi, manajemen kebersihan menstruasi, serta pelurusan mitos yang masih berkembang di kalangan remaja.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta. Selain itu, diskusi interaktif terbukti menjadi metode yang efektif untuk membangun keterbukaan santri dalam membahas isu kesehatan reproduksi.

Edukasi menstruasi terbukti mampu memberdayakan remaja putri untuk lebih peduli terhadap tubuh dan kesehatannya

Saran

Perlu dilakukan kegiatan serupa dengan skala lebih luas, serta evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku santri setelah mendapatkan edukasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim dari kegiatan pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada seluruh peserta dan LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan dukungan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan Pengurus dan Santri Pondok Pesantren Baitul Makmur yang telah bersedia membantu dalam kelancaran proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R. K., & Anggraini, D. (2021). Pengetahuan menstruasi dan praktik kebersihan remaja putri di sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 88–95.
- WHO. (2022). *Menstrual Health and Hygiene*. World Health Organization.
- UNICEF. (2021). *Guidance on Menstrual Health and Hygiene*.
- Purwanti, R., & Sari, N. M. (2020). Pendidikan kesehatan tentang manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(1), 13–20.
- Sari, N. P., & Lestari, D. (2020). Edukasi kesehatan reproduksi meningkatkan pemahaman remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(1), 12–18.
- Yuliana, D. (2020). Analisis pemahaman tentang menstruasi pada remaja perempuan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(1), 33–39.
- Puspitasari, H., & Fitriani, N. (2022). Literasi kesehatan menstruasi pada remaja. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 101–107.
- Marlina, L., & Rahmah, A. (2021). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 45–52