JUKESHUM
Jurnal Pengabdian Masyarakat
https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jukeshum/index

E-ISSN : 2774-4698
Vol. 6 No. 2: Edisi Juli 2026
Hal. 286-291

EDUCATION ON MENSTRUAL PERSONAL HYGIENE FOR FEMALE STUDENTS AT SMA NEGERI 1, PERCUT SEI TUAN DISTRICT, DELI SERDANG REGENCY

PENYULUHAN PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA SISWI SMA NEGERI 1 KECAMATAN PERCUT SEI TUAN KABUPATEN DELI SERDANG

Nova Linda Rambe[1*], Elvalini Warnelis Sinaga[2], Wulan Fitria Said[3], Prita Ohanda Sari[4], Najwa Amalia Hazmi[5], Retno Siti Maisiska[6], Zahriatul Fitriani Nasution[7], Fenny Mariana Napitupulu[8], Desi Rambe[9], Latifah Indriani[10], Dwika Putri Tanjung[11]
[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11] Prodi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan, Indonesia
E-mail Author: rambenovalinda@gmail.com*
*Corresponding Author

Submitted: 17/9/2025	**Reviewed:** 18/6/2026	**Accepted:** 23/7/2026

ABSTRACT

Menstruation is a physiological process experienced by women as part of the reproductive system. During adolescence, limited information regarding menstrual hygiene management can lead to inappropriate personal hygiene practices, increasing the risk of reproductive health problems. This activity aims to improve female students' knowledge regarding personal hygiene during menstruation through health education activities at SMA Negeri 1, Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency. The method used was a pre-test and post-test design with 30 female students participating. The material was delivered using interactive lectures, discussions, leaflets, and evaluation through questionnaires. The results showed an increase in participant knowledge with an average score of 55.6 before the education to 86.7 after the education. This increase indicates that reproductive health education can be a promotive strategy in increasing adolescent girls' understanding of proper menstrual hygiene practices. Regular education activities are needed to maintain knowledge and encourage changes in clean and healthy living behaviors.

Keywords: *reproductive health, menstruation, health education, personal hygiene, adolescent girls.*

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami perempuan sebagai bagian dari sistem reproduksi. Pada masa remaja, keterbatasan informasi mengenai manajemen kebersihan menstruasi dapat menyebabkan praktik personal hygiene yang kurang tepat sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswi mengenai personal hygiene saat menstruasi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan di SMA Negeri 1 Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. Metode yang digunakan adalah pre-test dan post-test design dengan jumlah peserta sebanyak 30 siswi. Materi diberikan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, leaflet, dan evaluasi melalui kuesioner. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dengan skor rata-rata sebelum penyuluhan sebesar 55,6 menjadi 86,7 setelah penyuluhan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi dapat menjadi strategi promotif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai praktik kebersihan menstruasi yang benar. Kegiatan penyuluhan secara berkala diperlukan untuk mempertahankan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kata Kunci: kesehatan reproduksi, menstruasi, penyuluhan kesehatan, personal hygiene, remaja putri.

DOI: 10.51771/jukeshum.v6i2.1866

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang menandai kematangan sistem reproduksi perempuan dan terjadi secara periodik sebagai bagian dari mekanisme homeostasis hormonal tubuh, meskipun bersipat alamiah, menstruasi dapat menjadi faktor resiko terhadap penurunan status kesehatan reproduksi apabila tidak di sertai dengan perilaku kebersihan diri yang memadai, terutama dalam konteks remaja putri yang baru mengalami menarche, pada pase ini, ketidaktahuan dan minimnya informasi dapat menyebabkan remaja mengdopsi praktik-pratik tidak higenis yang berpontensi menimbulkan infeksi saluran reproduksi(Reproductive Tract Infections/RTIS) maupun infeksi saluran kemih (Das et al., 2021).

Personal hygiene saat menstruasi menjadi aspek penting dalam pencegahan penyakit dan peningkata kualitas hidup perempuan, kebiasaan sederhana seperti menganti pembalut secara teratur, mencuci tangan sebelum dan sesudah menganti pembalut, serta membuang pembalut dengan cara yang tepat, merupakan elemen dasar dari pratik kebersihan menstuasi yang sehat, sayangnya hasil studi yang di lakukan di berbagai wilayah asia menunjukan bahwa lebih dari 60% remaja perempuan tidak mengetahui atau tidak menerapkan prinsip- prinsip dasar kebersihan menstruasi (UNICEF, 2019).

Kebersihan area kewanitaan sangat rentan terkena infeksi karena kelembapannya terutama saat menstruasi, namun hal ini sering diabaikan oleh remaja putri. Salah satu contohnya adalah penggunaan pembalut yang terlalu lama. Pembalut yang sudah penuh darah haid dan tidak segera diganti bisa menjadi tempat berkembangnya bakteri. Bakteri ini bisa memberi dampak buruk pruritus vulvae, pada organ reproduksi dan kulit di sekitarnya (Raissy et al., 2022)

Remaja putri yang tidak menjaga kebersihan saat menstruasi bisa lebih mudah terkena infeksi pada organ kewanitaannya. Saat haid, darah dan keringat bisa menempel di bagian luar kemaluan (vulva) dan membuat area tersebut menjadi lembap. Kondisi yang lembap seperti ini bisa menjadi tempat tumbuhnya jamur dan bakteri, seperti jamur candida (Hesty & Nurfitriani, 2023) Jika jamur dan bakteri tumbuh, bisa menyebabkan gatal, keputihan, dan infeksi pada area vagina. Salah satu masalah yang sering muncul disebut yaitu rasa gatal di sekitar vagina yang membuat tidak nyaman.

Di Indonesia sendiri, Kementerian Kesehatan mencatat bahwa kesenjangan informasi serta norma budaya yang masih menganggap menstruasi sebagai hal yang tabu, menjadi penghambat utama dalam pembentukan perilaku higienis sejak remaja (Kemenkes RI, 2020). Keterbatasan akses terhadap pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah juga turut memperparah kondisi ini. Pendidikan formal sering kali hanya menyentuh aspek biologis menstruasi, tanpa memberikan pemahaman praktis yang dibutuhkan remaja dalam mengelola menstruasi secara aman dan bersih. Di sisi lain, lingkungan keluarga pun belum tentu menjadi tempat yang kondusif bagi remaja untuk bertanya atau berdiskusi mengenai topik ini karena faktor sosial-budaya dan ketidaksiapan orang tua (Fikree et al., 2017).

Menjaga kebersihan diri saat menstruasi dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti pengetahuan remaja, pendidikan orang tua, dan kondisi ekonomi keluarga. Dukungan dari keluarga juga sangat penting, misalnya perhatian, bantuan, dan rasa nyaman yang diberikan orang tua. Jika remaja tidak mendapat dukungan seperti informasi, pemahaman, dan perlengkapan saat menstruasi, maka mereka bisa kesulitan menjaga kebersihan diri. Perilaku seseorang muncul dari hubungan antara apa yang mereka alami dan bagaimana mereka meresponsnya. Karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa saja yang memengaruhi kebiasaan remaja putri dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi (Rina Lestari et al., 2024)

Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang kebersihan diri saat menstruasi, baik dari orang tua maupun sekolah, membuat mereka belum sepenuhnya paham bagaimana cara menjaga kebersihan yang benar. Masih banyak yang belum tahu kapan harus mengganti pembalut, cara mencuci pembalut dengan benar, dan bagaimana merawat diri selama haid. Salah satu kebiasaan yang kurang baik adalah jarang mengganti pembalut. Kebiasaan ini bisa memicu pertumbuhan bakteri dan jamur, yang dapat menyebabkan infeksi. Masalah ini sering terjadi saat menstruasi karena darah haid yang menumpuk di pembalut bisa menjadi tempat berkembangnya kuman jika tidak segera diganti (Kristin Natalia, 2023)

Kesehatan reproduksi adalah bagian dari kondisi tubuh yang sehat secara fisik, mental, dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit atau gangguan yang berkaitan dengan sistem dan fungsi reproduksi. Untuk itu, salah satu cara yang bisa dilakukan oleh petugas kesehatan untuk membantu

meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan reproduksi dan masalah- masalahnya adalah dengan memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan (Diyana Faricha Hanum et al., 2021)

Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif menjadi sangat relevan untuk dilakukan, khususnya di lingkungan sekolah. Penyuluhan yang dirancang secara sistematis dan kontekstual terbukti dapat meningkatkan tingkat pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku dalam jangka panjang (Notoatmodjo, 2012).

Permasalahan kebersihan menstruasi masih menjadi perhatian karena menstruasi sering dianggap sebagai topik yang tabu untuk dibicarakan. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian remaja memperoleh informasi yang terbatas dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah diperlukan sebagai upaya preventif dan promotif (WHO, 2020).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan penyuluhan personal hygiene saat menstruasi dilakukan kepada siswi SMA Negeri 1 Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

METODE

Kegiatan menggunakan desain pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Peserta kegiatan berjumlah 30 siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.

Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet. Instrumen evaluasi berupa kuesioner berisi 10 pertanyaan mengenai personal hygiene saat menstruasi. Data dianalisis dengan membandingkan skor rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan terhadap 30 siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang. Data dikumpulkan melalui kuesioner pre-test dan post-test yang berisi 10 pertanyaan seputar personal hygiene saat menstruasi. Tujuannya adalah untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan.

Tabel 1. Perbandingan Skor pre-Test dan post-Test

Aspek yang di nilai	Pre-Test(%)	Post-Test (%)
Pentingnya mengganti pembalut secara teratur	40%	90%
Frekuensi ideal menggamati pembalut	30%	87%
Cuci tangan sesudah dan sebelum meganti pembalut	45%	85%
Cara membuang pembalut yang benar	50%	90%
Dampak buruk jika personal hygine diabaikan	55%	92%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa seluruh aspek pengetahuan para siswi mengalami peningkatan signifikan setelah dilaksanakannya penyuluhan. Skor rata-rata pre-test adalah 55,6%, sedangkanskor rata-rata post-test mencapai 86,7%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 31,1 poin setelah intervensi edukatif diberikan.Selain data kuantitatif,observasi selama kegiatan juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta aktif dalam bertanya dan berdiskusi. Siswa tampak antusias, dan hampir seluruh peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar di sesi kuis. Evaluasi informal juga menunjukkan bahwa 90% peserta merasa penyuluhan sangat bermanfaat dan ingin mengikuti kegiatan serupa di masa mendatang.

Tabel 2. Rata –rata skor pengetahuan pre-test dan post-test

Katagori	Rata- rata Skor	Keterangan
Pre-Test	55,6	sebelum penyuluhan
post-Test	86,7	sesudah penyuluhan

Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor rata-rata sebesar 31,1 poin. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai personal hygiene saat menstruasi. Sebagian besar siswi mengalami peningkatan skor individu, dan tidak ada siswi yang mengalami penurunan nilai.

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan pre-test dan post-test, diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 55,6% sebelum penyuluhan menjadi 86,7% setelah penyuluhan. Peningkatan sebesar 31,1 poin ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan reproduksi melalui metode penyuluhan mampu meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

Peningkatan pengetahuan tersebut dapat terjadi karena metode penyuluhan yang digunakan tidak hanya berfokus pada penyampaian materi secara satu arah, tetapi juga melibatkan peserta melalui diskusi interaktif, sesi tanya jawab, dan pemberian leaflet sebagai media pendukung. Metode pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif peserta dapat membantu meningkatkan penerimaan informasi karena remaja diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, bertanya mengenai permasalahan yang dialami, serta memperoleh klarifikasi terhadap informasi yang sebelumnya belum dipahami. Menurut Notoatmodjo (2012), pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku kesehatan masyarakat melalui proses pembelajaran yang terencana.

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan masih terdapat keterbatasan pemahaman siswi mengenai beberapa aspek personal hygiene menstruasi, terutama mengenai frekuensi penggantian pembalut dan risiko yang dapat terjadi apabila kebersihan menstruasi tidak dijaga dengan baik. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh masih terbatasnya akses informasi kesehatan reproduksi yang diperoleh remaja. Menstruasi sering kali masih dianggap sebagai topik yang sensitif untuk dibicarakan, baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat, sehingga sebagian remaja hanya memperoleh informasi dari teman sebaya atau sumber yang belum tentu benar. UNICEF (2019) menjelaskan bahwa kurangnya informasi mengenai manajemen kebersihan menstruasi menjadi salah satu hambatan utama dalam membentuk praktik kebersihan menstruasi yang tepat pada remaja putri.

Penyebab utama kurangnya kesadaran akan pentingnya kebersihan saat haid di antaranya adalah rasa malu, kurangnya informasi, dan ketidakpastian dalam bertindak ketika mengalami gejala tidak normal selama menstruasi (Pemiliana, 2019),selain faktor pendukung, terdapat pula beberapa hambatan yang dihadapi, seperti keterbatasan waktu kegiatan yang hanya berlangsung sekitar 90 menit serta kurangnya ruang diskusi pribadi bagi siswa yang ingin berkonsultasi lebih dalam. Meskipun demikian, secara umum kegiatan ini berjalan lancar dan mendapatkan respon positif dari peserta. Sikap remaja putri yang belum baik dalam menjaga kebersihan saat menstruasi bisa terjadi karena mereka masih cuek atau malu membicarakannya dengan orang lain, termasuk teman. Mereka juga jarang mengajak orang lain untuk peduli soal kebersihan saat haid. Karena itu, remaja perlu mulai memperhatikan apa saja yang harus dilakukan selama menstruasi dan memahami akibat jika tidak menjaga kebersihan. Kurangnya pengetahuan juga jadi alasan kenapa mereka belum bisa menjaga kebersihan dengan baik. Sikap yang kurang ini sering muncul karena mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan. Dukungan dari keluarga juga sangat penting. Remaja butuh perhatian dan bantuan dari orang tua untuk mendapatkan informasi dan perlengkapan yang dibutuhkan, seperti pembalut. Selain itu,

kondisi ekonomi juga berpengaruh. Jika ekonomi keluarga baik, maka remaja lebih mudah mendapatkan perlengkapan untuk menjaga kebersihan diri saat menstruasi (Dinny Sri Utami, 2022)

Perilaku personal hygiene selama menstruasi merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan reproduksi. Kebiasaan seperti mengganti pembalut secara berkala, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, membersihkan area genital dengan benar, serta membuang pembalut secara higienis merupakan langkah sederhana yang dapat mencegah berbagai gangguan kesehatan. Apabila kebiasaan tersebut tidak diterapkan, kondisi lembap akibat darah menstruasi yang tertinggal terlalu lama dapat mendukung pertumbuhan mikroorganisme dan meningkatkan risiko terjadinya iritasi, pruritus vulvae, infeksi saluran kemih, maupun infeksi saluran reproduksi. Penelitian Das et al. (2021) menunjukkan bahwa praktik kebersihan menstruasi yang kurang baik berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan urogenital pada perempuan.

Selain faktor pengetahuan, pembentukan perilaku personal hygiene juga dipengaruhi oleh dukungan lingkungan, terutama keluarga dan sekolah. Sekolah memiliki peran strategis sebagai tempat yang memberikan informasi kesehatan secara sistematis karena sebagian besar waktu remaja dihabiskan dalam lingkungan pendidikan. Dukungan dari guru dan tenaga kesehatan sekolah dapat menciptakan lingkungan yang lebih terbuka sehingga remaja tidak merasa malu untuk membicarakan masalah kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan reproduksi di sekolah perlu dilakukan secara berkelanjutan agar peningkatan pengetahuan dapat diikuti dengan perubahan sikap dan perilaku. Pada pelaksanaan kegiatan ini terdapat beberapa faktor pendukung, yaitu adanya dukungan dari pihak sekolah, antusiasme peserta, serta penggunaan metode penyampaian materi yang mudah dipahami. Namun, terdapat pula keterbatasan berupa waktu pelaksanaan yang relatif singkat sehingga belum dapat mengevaluasi perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang. Peningkatan skor pengetahuan setelah penyuluhan menunjukkan keberhasilan tahap awal intervensi edukasi, tetapi diperlukan kegiatan lanjutan berupa pemantauan dan penyuluhan berkala untuk memastikan pengetahuan tersebut dapat diterapkan menjadi kebiasaan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan personal hygiene saat menstruasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswi mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan remaja putri. Pelaksanaan program serupa secara rutin diharapkan mampu membangun kesadaran remaja untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta mengurangi risiko permasalahan kesehatan reproduksi di masa mendatang.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan SMA Negeri 1 Kec.Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kec.Percut Sei Tuan, Kab, Deli Serdang, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai personal hygiene saat menstruasi berdampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri. Penyuluhan kesehatan reproduksi di sekolah perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya meningkatkan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan hormat, kami sampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya atas penerimaan dan publikasi artikel kami yang berjudul personal hygine saat menstruasi. Kami sangat menghargai kesempatan untuk berkontribusi pada jurnal termuka ini, yang telah memberikan wadah bagi penyebaran pengetahuan. Terimakasih juga kepada ibu Nova Linda Rambe SST,M.Keb yang telah membimbing kami untuk menyelesaikan artikel ini. Kami berharap semoga artikel yang sudah kami tulis ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi perkembangan pengetahuan dibidang tersebut.

REFERENSI

Das, P., Baker, K. K., Dutta, A., Swain, T., Sahoo, S., Das, B. S., & Torondel, B. (2021). Menstrual hygiene practices, WASH access and the risk of urogenital infection in women from Odisha, India. *PLOS ONE, 16*(2), e0246040. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246040

Faj'ri, R. A., Sunirah, & Wada, F. H. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan *personal hygiene* terhadap perilaku remaja putri saat menstruasi.

Fikree, F. F., Hussein, S., & Khan, A. (2017). Perceptions and experiences of menstruation in low-income urban girls. *Reproductive Health Matters, 25*(49), 61–70.

Hanum, D. F., Has, D. F. S., & Munisah. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan reproduksi pada remaja putri terhadap *personal hygiene* saat menstruasi.

Hanum, D. F., Rochma, N., & Nabila, M. A. (2021). Pendidikan kesehatan untuk remaja putri tentang cara menjaga kebersihan saat menstruasi.

Hesty, & Nurfitriani. (2023). Pengajaran tentang kebersihan saat menstruasi untuk siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman kesehatan reproduksi remaja*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

Natalia, K. (2023). *Pentingnya personal hygiene selama menstruasi*.

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Rineka Cipta.

Pemiliana, D. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku menjaga kebersihan menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja, 3*(1), 25–30.

Rasjidi, I. (2012). *Kesehatan reproduksi dan seksualitas remaja*. Sagung Seto.

Lestari, R., Realita, F., & Rosyida, H. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan *personal hygiene* terhadap perilaku *personal hygiene* remaja saat menstruasi: *Literature review*.

Utami, D. S. (2022). *Hubungan pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga pada remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 1 Cimalaka*.

UNICEF. (2019). *Guidance on menstrual health and hygiene*. United Nations Children's Fund.

World Health Organization. (2020). *Menstrual health management*. WHO.