

Penyuluhan Tentang Pentingnya Menjaga Kebersihan Genitalia Wanita Pada Saat Menstruasi

Beny Arnita¹, Atika Kurnia Sari², Weda Ayu Ardini³, Ekta Puspita Sari⁴, Sefria Indah Primasari⁵, Rina Wahyuni⁶

^{1, 2, 3, 4, 5, 6} Akbid Wahana Husada Bandar Jaya, Lampung, Indonesia

E-mail: benyarnita936@gmail.com

Article History:

Received: January 27, 2026

Revised: January 29, 2026

Accepted: February 2, 2026

Keywords: *menstruasi, kebersihan organ reproduksi, remaja putri, penyuluhan kesehatan*

Abstract: *Beberapa remaja belum paham menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi mereka, kemungkinan disebabkan kurangnya informasi, untuk itu kami melakukan penyuluhan kesehatan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran siswi SMA Negeri 2 Metro agar bisa menjaga kesehatan dan kebersihan organ wanitanya selama menstruasi. Metode penyuluhan dengan presentasi, pembagian leaflet, diskusi inetraktif dan pertanyaan pre test sebelum dilakukannya penyuluhan serta dilakukan post test setelah penyuluhan terhadap 34 siswi kelas XII. Hasilnya terdapat penambahan pengetahuan, ada 32 (94%) siswi paham sedangkan belum paham hanya 2 (6%) siswi. Pembahasan dalam penyuluhan ini memberikan dampak positif dengan hasil penambahan pemahamann remaja putri mengenai merawat kebersihan dan kesehatan organ wanita ketika menstruasi, juga diharapkan kedepannya bisa diaplikasikan dalam kesehariannya saat menstruasi. Kesimpulannya tim dosen meberikan dampak positif melalui aktiviats ini bahwasannya pendidikan kesehatan di sekolah wajib agar pemahaman siswi tentang menjaga dan merawat kesehatan juga kebersihan organ wanita saat menstruasi*

Pendahuluan

Masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri seringkali dikaitkan dengan kurangnya pemahaman tentang kebersihan organ intim, para remaja biasanya belum memahami akan cara menjaga kesehatan organ reproduksi (Tania Mery, dkk, 2025). Rendahnya pengetahuan keseharan reproduksi pada remaja dapat menimbulkan permasalahan dalam kesehatan reproduksi seperti peningkatam seks pranikah, aborsi, pernikahan dini, HIV dan AIDS (Ardini, W.A., (2025).

Menstruasi atau haid merupakan proses fisiologis berupa keluarnya darah dan jaringan endometrium dari rahim melalui vagina secara periodik pada perempuan sebagai bagian dari siklus reproduksi normal (WHO, 2018; Cunningham et all., 2022).

Menarche merupakan menstruasi pertama kali yang dialami oleh remaja putri, yang umumnya terjadi pada usia 9–12 tahun dan paling lambat sekitar usia 15 tahun (Kemenkes RI, 2020; Bobak et al., 2018). Menarche merupakan periode awal pada remaja ditengah masa pubertas sebelum seorang remaja memasuki masa reproduksi (Ardini, W.A., 2022).

Namun demikian, masih terdapat remaja putri yang belum memahami cara menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi. Kondisi ini dapat disebabkan oleh keterbatasan informasi kesehatan reproduksi serta anggapan bahwa pembahasan mengenai menstruasi masih dianggap tabu di masyarakat (Notoatmodjo, 2018). Kurangnya pengetahuan tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti keputihan, bau tidak sedap, gatal, iritasi, hingga infeksi pada organ reproduksi (Kemenkes RI, 2020).

Remaja putri perlu memperoleh informasi yang benar dan komprehensif mengenai pentingnya dalam menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi selama masa menstruasi agar terhindar dari gangguan kesehatan serta mampu merawat diri secara mandiri dan tepat (WHO, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada salah satu guru di SMA Negeri 2 Metro, diperoleh informasi bahwa masih terdapat siswi kelas XII yang merasa malu untuk menanyakan permasalahan terkait menstruasi, bahkan beberapa di antaranya belum mengetahui cara mengganti dan memasang pembalut dengan benar. Kondisi tersebut menunjukkan masih rendahnya pengetahuan dan keterampilan siswi terkait manajemen kebersihan menstruasi.

Menanggapi permasalahan tersebut, tim dosen dari Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu berupa penyuluhan kesehatan dengan tema *“Pentingnya Menjaga Kesehatan dan Kebersihan Organ Wanita Saat Menstruasi”*. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi-siswi mengenai cara menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi selama masa menstruasi, sehingga diharapkan dapat membawa perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.

Metode

Proses aktivitas penyuluhan ini yaitu menggunakan cara ceramah, diskusi interaktif memakai PowerPoint serta siswi diberi leaflet edukatif, juga ada bagian tanya jawab interaktif dilanjutkan sesi evaluasi pengetahuan lewat soal pre test dan soal post test sederhana dan seluruhnya menggunakan bahasa Indonesia. Usai itu jawaban soal pre test dan post test akan dihitung menggunakan rumus sederhana $P = f/n \times 100$ untuk menghitung presentasi jawaban dari 34 siswi atau responden.

Hasil

Aktivitas ini berlangsung baik juga sambutan positif dari pihak sekolah maupun peserta. Sebelum dan sesudah penyuluhan, peserta diberikan pertanyaan sederhana terkait materi yang disampaikan. Dari hasil serangkaian kegiatan penyuluhan yang dilakukan didapatkan hasil ada peningkatan pemahaman siswi dari kelompok pre test kategori paham sebanyak 12 siswi dan setelah diberikan materi penyuluhan kelompok post test kategori paham menjadi 32 siswi, untuk kategori belum paham pada kelompok pre test kategori belum paham ada 22 siswi dan setelah diberikan materi penyuluhan kelompok post test kategori belum paham menurun menjadi 2 siswi yang belum paham. Artinya ada 32 (94%) siswi paham dan hanya tersisa 2 (6%) siswi yang belum paham. Hasil evaluasi pemahaman peserta ditunjukkan dalam tabel berikut :

Table. 1 Distribusi frekuensi pemahaman responden

No	Kategori	Pretes	%	Post test	%
1	Paham	12	35.30	32	94.1
2	Belum Paham	22	64.70	2	5.9
Total		34	100	34	100

Diskusi

Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan berjalan dengan lancar dan mendapatkan antusiasme yang tinggi dari peserta. Para siswi terlihat aktif dalam sesi diskusi dalam kegiatan ini dan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh narasumber, yang menunjukkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran kesehatan reproduksi (Notoatmodjo 2018).

Berdasarkan hasil evaluasi melalui tanya jawab langsung, sebagian besar peserta telah memahami pentingnya menjaga kebersihan genitalia selama menstruasi. Pemahaman tersebut meliputi cara mengganti pembalut dengan benar, frekuensi penggantian pembalut yang dianjurkan, pentingnya membersihkan area genitalia menggunakan air bersih, serta dampak buruk yang dapat terjadi apabila kebersihan tidak dijaga (Kementerian Kesehatan RI 2020; World Health Organization 2018).

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak positif bagi peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan diri selama proses menstruasi. Hal tersebut sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan dapat memengaruhi sikap dan perilaku individu ke arah yang lebih sehat (Notoatmodjo 2018).

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya menjaga kebersihan dan Kesehatan organ reproduksi Wanita terutama pada remaja saat menstruasi di SMA Negeri 2 Kota Metro telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon positif dari peserta. Berdasarkan hasil evaluasi dari 34 siswi yang mengikuti kegiatan diketahui bahwa 32 siswi (94%) telah paham dengan materi yang disampaikan. Sedangkan 2 (6%) masih belum paham. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang tata cara dalam menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi saat menstruasi serta pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah infeksi atau gangguan reproduksi

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih diberikan pada semua pihak yang telah mendukung dan terlibat dalam kegiatan penyuluhan ini, yaitu :

1. Allah SWT, atas berkat rahmat dan ridhonya penyuluhan ini dapat terselenggara dengan baik dan lancar
2. Yayasan pendidikan wahana husada yang telah memberikan kesempatan dan mendanai kegiatan penyuluhan ini.
3. Kepala sekolah SMA Negeri 2 Metro beserta jajarannya yang telah memberikan izin penyuluhan.
4. Seluruh dosen dan staf Akbid Wahana Husada Bandar Jaya yang telah berkontribusi dalam penyusunan proposal, kegiatan dan laporan kegiatan penyuluhan.

Daftar Pustaka

- Alfiani, D. R., Naimah, H., & Purwadi, H. N. (2025). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku kebersihan remaja putri pada saat menstruasi*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(05), 542–550. <https://journals.uima.ac.id/index.php/jikm/article/view/3959>
- Aisyah, M., Ikhsan, M., Susliyanti Hasiu, T., & Sompi, I. M. (2023). *Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang kebersihan diri saat menstruasi*. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 1–9. <https://www.jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj/article/view/1552>
- Ardini, W.A., (2022). *Hubungan Status Gizi Remaja dengan Siklus Menstruasi*. Wahana :

Jurnal Ilmiah Kebidanan dan Ilmu Kesehatan, Vol. 01 No. 02, ISSN 3021-7997 (Online).

- Ardini, W.A. dan Primasari, S. I., (2025). *The influence Of Social Media On adolescents Knowledge About reproductive health*. Jurnal Kesehatan Wira Buana Volume 8 no 4, April 2025 p-ISSN : 2541-5387(p), e-ISSN : 2747-2795. DOI: <https://doi.org/10.55919/jk.v9i1>
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2018). *Maternity and women's health care* (11th ed.). Elsevier.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Irianti, D., & Tiarahma, L. (2020). *Tingkat pengetahuan remaja putri dalam menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi*. Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat, 9(1), 1–7. <https://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis/article/view/19>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Buku saku kesehatan reproduksi remaja*. Kementerian Kesehatan RI.
- Tania Mery, dkk., (2025). *Menjaga Kebersihan Reproduksi pada Remaja*. Jurnal Masyarakat Mandiri Dan Berdaya Volume IV, Nomor 3, Tahun 2025.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Widyasturi, N. P. D., Gunapria, M. W., & Ningtyas, L. A. W. (2025). *Higienitas menstruasi remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Blahbatuh*. Jurnal Kesehatan Tambusai, 6(4), Article 53732. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/53732>
- World Health Organization. (2018). *Adolescent health and development*. World Health Organization.