



Dari Mitos ke Fakta: Edukasi Kesehatan Menstruasi bagi Santri Perempuan di SMP-IT Al-Kautsar Batam

**Yulianti Wulandari¹, Wulan Pramadhani², Nur Latifa³, Audi Dini Hafizah⁴,
Dhea Aliffah Istiqomah⁵, Gilang Noor Arif⁶, Nasywa Alifah Nurhuriah⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros

E-mail: wwoelan@gmail.com

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2025-07-14

Revised : 2025-07-29

Accepted: 2025-07-31

KEYWORD

Health education,

Menstruation,

Adolescent girls,

Counseling,

Reproduction

KATA KUNCI

Edukasi kesehatan,

Menstruasi,

Remaja putri,

Penyuluhan,

Reproduksi

ABSTRACT

Menstrual health is an important aspect of reproductive health for adolescent girls that is often neglected due to limited information and persistent myths in society. This study aims to improve female students' knowledge about menstrual cycles and personal hygiene through community-based education programs. The activity method consisted of comprehensive counseling including lectures, demonstrations, educational videos, and interactive mini games for 20 female students aged 12-15 years at SMP-IT Al-Kautsar Batam. Evaluation was carried out through pre-test and post-test to measure participants' knowledge improvement. The results showed a significant increase in participants' understanding, with 100% of participants able to answer all post-test questions correctly, compared to pre-test results which showed only 65% of participants answered all questions correctly. This program successfully eliminated erroneous myths about menstruation and increased knowledge about proper hygiene practices during menstruation.

ABSTRAK

Kesehatan menstruasi merupakan aspek penting dalam kesehatan reproduksi remaja putri yang sering kali diabaikan karena keterbatasan informasi dan masih kuatnya mitos di masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santri perempuan mengenai siklus menstruasi dan kebersihan diri melalui program edukasi berbasis komunitas. Metode kegiatan berupa penyuluhan komprehensif yang mencakup ceramah, demonstrasi, video edukasi, dan mini game interaktif kepada 20 santri perempuan usia 12-15 tahun di SMP-IT Al-Kautsar Batam. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta, dengan 100% peserta mampu menjawab seluruh pertanyaan post-test dengan benar, dibandingkan dengan hasil pre-test yang menunjukkan hanya 65% peserta menjawab benar semua soal. Program ini berhasil menghilangkan mitos-mitos keliru seputar menstruasi dan meningkatkan pengetahuan tentang praktik kebersihan yang benar selama menstruasi.

1. Pendahuluan

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal dan menjadi tanda kematangan sistem reproduksi pada perempuan. Meskipun demikian, banyak remaja putri masih memiliki pemahaman

yang terbatas atau keliru mengenai siklus menstruasi serta cara menjaga kebersihan diri selama masa haid. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya edukasi dan masih kuatnya mitos di masyarakat, termasuk di lingkungan pondok pesantren (Qolbah et al., 2024). Fenomena yang sering ditemui adalah rasa malu

untuk membicarakan menstruasi, mengganti pembalut hanya jika sudah penuh, serta kebiasaan tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut (Ramly et al., 2020). Selain itu, penggunaan produk pembersih kewanitaan yang tidak sesuai anjuran medis juga masih ditemukan, yang berisiko menimbulkan iritasi atau infeksi (Tanda et al., 2024).

Di lingkungan pondok pesantren, keterbatasan akses informasi serta budaya malu dalam membahas masalah kewanitaan menjadi tantangan tersendiri. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri perempuan masih memiliki pengetahuan yang kurang memadai tentang kesehatan menstruasi dan praktik kebersihan yang benar. Oleh karena itu, kegiatan edukatif yang menyampaikan informasi secara tepat dan sesuai nilai-nilai lingkungan sangat penting dilakukan. Pemberian informasi yang benar sejak dini akan membentuk perilaku hidup bersih dan sehat serta menumbuhkan sikap positif terhadap proses alami ini. Melalui kegiatan ini, santri perempuan diharapkan dapat memahami dan menerima menstruasi sebagai bagian normal dari kehidupan, mampu membedakan antara mitos dan fakta, serta terampil dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi dengan cara yang benar. Untuk itu, kegiatan edukasi berbasis komunitas ini sangat diperlukan untuk memberdayakan remaja putri dalam memahami kesehatan menstruasi dan mengembangkan praktik kebersihan yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas pentingnya edukasi kesehatan di masyarakat umum maupun di institusi pendidikan formal, masih terdapat kesenjangan pada konteks pesantren. Pesantren memiliki karakteristik unik, seperti lingkungan asrama, kedisiplinan tinggi, sistem pembelajaran yang berbasis agama, serta jumlah santri yang besar dan hidup berkelompok. Kondisi ini menjadikan pesantren sebagai tempat yang rentan terhadap penyebaran penyakit menular maupun masalah kesehatan perilaku (misalnya pola makan, kebersihan diri, dan kesehatan reproduksi remaja). Oleh karena itu, edukasi kesehatan di pesantren bukan hanya penting, tetapi juga memiliki urgensi lebih dibandingkan sekolah reguler.

2. Tinjauan Literatur

Penyuluhan kesehatan tentang menstruasi dan kebersihan diri pada remaja perempuan perlu dilandasi oleh pendekatan teoritis yang kuat agar materi tidak hanya informatif, tetapi juga membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan. Salah satu teori yang digunakan adalah Health Belief

Model (HBM), yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap ancaman penyakit dan keyakinan akan manfaat tindakan pencegahan. Dalam konteks ini, remaja putri yang merasa dirinya rentan terhadap infeksi akibat kebersihan yang buruk saat menstruasi akan lebih terdorong untuk menjaga higienitas. Hal ini sesuai dengan hasil temuan Ramly et al. (2020) dan Tanda et al. (2024) yang menunjukkan bahwa perilaku buruk seperti jarang mengganti pembalut, tidak mencuci tangan, serta membuang pembalut sembarangan masih sering terjadi karena minimnya pengetahuan dan kesadaran. Selain pendekatan persepsi individual, Social Cognitive Theory (SCT) oleh Albert Bandura juga menjadi landasan dalam mendesain penyuluhan berbasis praktik. SCT menekankan pentingnya penguatan perilaku melalui proses observasi (modeling), peningkatan self-efficacy (keyakinan diri), dan dukungan lingkungan. Pada penyuluhan yang dilakukan oleh kelompok A2 di SMP-IT Al-Kautsar Batam, peserta tidak hanya menerima materi melalui ceramah, tetapi juga menyaksikan dan mencoba langsung praktik menjaga kebersihan diri dengan alat peraga seperti pembalut dan phantom genitalia. Kegiatan seperti ini memberikan pengalaman belajar aktif yang dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam menerapkan kebiasaan bersih selama haid, sebagaimana juga didukung oleh Qolbah et al. (2024). Dengan menggabungkan kedua teori tersebut, kegiatan penyuluhan tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku. HBM membantu peserta memahami pentingnya menjaga kebersihan menstruasi dari aspek risiko dan manfaat, sementara SCT membantu mereka membentuk kebiasaan sehat melalui praktik langsung dan penguatan sosial. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan sikap positif remaja terhadap menstruasi serta menurunkan stigma dan mitos yang masih banyak beredar di masyarakat. Dengan demikian, penyuluhan berbasis teori mampu memberikan dampak nyata dalam peningkatan literasi kesehatan reproduksi remaja.

3. Metode

1) Desain Kegiatan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santri perempuan mengenai siklus menstruasi dan kebersihan diri melalui program edukasi berbasis komunitas. Salah satu teori yang digunakan adalah *Health Belief Model* (HBM), yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan sangat dipengaruhi oleh persepsi individu

terhadap ancaman penyakit dan keyakinan akan manfaat tindakan pencegahan.

2) Subjek dan Lokasi

20 santri perempuan usia 12-15 tahun di SMP-IT Al-Kautsar Batam.

3) Tahapan Program

Metode kegiatan berupa penyuluhan komprehensif yang mencakup ceramah, demonstrasi, video edukasi, dan mini game interaktif kepada 20 santri perempuan usia 12-15 tahun di SMP-IT Al-Kautsar Batam.

4) Teknik Pengumpulan Data

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

5) Teknik Analisis

Peserta mampu menjawab seluruh pertanyaan post-test dengan benar, dibandingkan dengan hasil pre-test yang menunjukkan hanya 65% peserta menjawab benar semua soal.

Dalam konteks ini, remaja putri yang merasa dirinya rentan terhadap infeksi akibat kebersihan yang buruk saat menstruasi akan lebih terdorong untuk menjaga higienitas. Hal ini sesuai dengan hasil temuan Ramly et al. (2020) dan Tanda et al. (2024) yang menunjukkan bahwa perilaku buruk seperti jarang mengganti pembalut, tidak mencuci tangan, serta membuang pembalut sembarangan masih sering terjadi karena minimnya pengetahuan dan kesadaran. Selain pendekatan persepsi individual, Social Cognitive Theory (SCT) oleh Albert Bandura juga menjadi landasan dalam mendesain penyuluhan berbasis praktik. SCT menekankan pentingnya penguatan perilaku melalui proses observasi (modeling), peningkatan self-efficacy (keyakinan diri), dan dukungan lingkungan. Pada penyuluhan yang dilakukan oleh kelompok A2 di SMP-IT Al-Kautsar Batam, peserta tidak hanya menerima materi melalui ceramah, tetapi juga menyaksikan dan mencoba langsung praktik menjaga kebersihan diri dengan alat peraga seperti pembalut dan phantom genitalia.

4. Hasil

Kegiatan edukasi kesehatan menstruasi berhasil dilaksanakan dengan baik pada tanggal 24 Juni 2025 di SMP-IT Al-Kautsar Batam. Seluruh peserta yang berjumlah 20 santri perempuan mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan antusiasme tinggi. Hasil Pre-test dan Post-test Evaluasi pengetahuan peserta menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan:

a. Hasil Pre-test:

1. 3 siswi (65%) menjawab benar semua 5 soal
2. 5 siswi (25%) menjawab benar 4 soal.
3. 2 siswi (10%) menjawab benar 3 soal
4. Kesalahan terbanyak terjadi pada soal nomor 5 tentang fase folikular (3 siswi salah) dan soal nomor 3 tentang langkah-langkah membersihkan areaewanitaan (2 siswi salah)
5. Hasil Post-test: 20 siswi (100%) menjawab benar semua 5 soal

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang kesehatan menstruasi.

b. Respons Peserta

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung, terutama pada sesi:

1. Video edukasi siklus menstruasi: Membantu peserta memvisualisasikan proses biologis
2. Mini game flip-card: Berhasil mengklarifikasi mitos-mitos yang beredar di Masyarakat
3. Demonstrasi produk menstruasi: Memberikan pengetahuan praktis tentang berbagai
4. jenis pembalut dan cara penggunaannya
5. Sesi tanya jawab: Peserta aktif bertanya tentang pengalaman pribadi dan kekhawatiran

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Qolbah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan menstruasi. Peningkatan pengetahuan dari 65% menjadi 100% peserta yang menjawab benar menunjukkan efektivitas pendekatan multi-metode yang digunakan. Keberhasilan program ini dapat diatribusikan pada beberapa faktor:

1. Metode Pembelajaran Interaktif: Kombinasi ceramah, demonstrasi, video, dan permainan membuat pembelajaran lebih menarik dan mudah dipahami.
2. Materi yang Komprehensif: Mencakup aspek biologis, praktis, dan psikososial menstruasi memberikan pemahaman holistik kepada peserta.
3. Pendekatan yang Sesuai Konteks: Penyampaian materi disesuaikan dengan nilai-nilai dan norma lingkungan pesantren.
4. Media Pembelajaran yang Variatif: Penggunaan poster, video, alat peraga, dan flip-card membantu peserta dengan gaya belajar yang berbeda.

Temuan ini mendukung penelitian Ramly et al. (2020) yang menekankan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi yang tepat sasaran untuk mengubah perilaku dan persepsi remaja tentang menstruasi. Program ini berhasil mengatasi stigma dan mitos yang selama ini menghambat pemahaman yang benar tentang menstruasi.

5. Kesimpulan

Program edukasi kesehatan menstruasi "Dari Mitos ke Fakta" terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan santri perempuan tentang siklus menstruasi dan kebersihan diri. Peningkatan dari 65% menjadi 100% peserta yang memiliki pengetahuan lengkap menunjukkan keberhasilan metode pembelajaran yang digunakan. Program ini berhasil mencapai tujuan utama yaitu:

1. Meningkatkan pemahaman tentang proses biologis menstruasi
2. Menghilangkan mitos-mitos keliru yang beredar di masyarakat
3. Mengajarkan praktik kebersihan menstruasi yang benar
4. Menumbuhkan sikap positif terhadap menstruasi sebagai proses alami

Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi multi-metode dengan materi yang komprehensif dan sesuai konteks dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja putri di lingkungan pesantren.

6. Saran

- 1) Sekolah/pondok pesantren perlu menyediakan edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif serta fasilitas sanitasi yang layak agar siswi merasa nyaman dan tidak terganggu dalam kegiatan belajar;
- 2) Pemerintah diharapkan memperkuat kebijakan dan program kesehatan remaja melalui penyediaan sarana prasarana, pelatihan guru, serta kampanye publik yang mengurangi stigma terkait menstruasi; dan
- 3) Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kajian lebih mendalam mengenai faktor psikososial, efektivitas intervensi edukasi, serta strategi kebijakan yang berkelanjutan dalam meningkatkan literasi menstruasi dan kesejahteraan remaja.

7. Persembahan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya:

1. Dr. Yulianti Wulandari, SKM., MARS selaku fasilitator yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama pelaksanaan proyek.
2. Pihak SMP-IT Al-Kautsar Batam yang telah memberikan izin dan dukungan fasilitas dalam pelaksanaan program edukasi kesehatan menstruasi.
3. Santri perempuan SMP-IT Al-Kautsar Batam yang telah bersedia menjadi peserta dan menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti program edukasi.
4. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Awal Bros atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan.
5. Semua pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun turut membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan ini.

6. Referensi

- Hennegan, J., Shannon, A. K., Rubli, J., Schwab, K. J., & Melendez-Torres, G. J. (2019). Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis. *PLoS Medicine*, 16(5), e1002803. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002803>
- Qolbah, H., Hamidah, H., Purnamawati, D., & Subiyatin, A. (2024). Hubungan pengetahuan dengan perilaku kebersihan menstruasi pada remaja. *MyJM: My Journal of Midwifery*, 6(1), 45–54. <https://doi.org/10.33023/myjm.v6i1.18647>
- Ramly, I. Q., Ndoen, H. I., & Ndoen, E. M. (2020). Perilaku kebersihan diri saat menstruasi pada siswi SMPN 13 Kupang. *Timorese Journal of Public Health*.
- Sommer, M., & Sahin, M. (2013). Overcoming the taboo: Advancing the global agenda for menstrual hygiene management for schoolgirls. *American Journal of Public Health*, 103(9), 1556–1559. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301374>
- Sumpter, C., & Torondel, B. (2013). A systematic review of the health and social effects of menstrual hygiene management. *PLoS ONE*, 8(4), e62004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062004>

- Tanda, K. E., Takaeb, A. E. L., & Romeo, P. (2024). Faktor yang berhubungan dengan perilaku kebersihan diri saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 9 Kota Kupang. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 426–435.
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3586>
- World Health Organization. (2018). *Adolescent health: Menstrual hygiene management*. Geneva: WHO.
- Yulianti, W., Pramadhani, W., Latifa, N., Hafizah, A. D., Istiqomah, D. A., Arif, G. N., & Nurhuriah, N. A. (2025). Dari mitos ke fakta: Edukasi kesehatan menstruasi bagi santri perempuan di SMP-IT Al-Kautsar Batam. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, xx(xx), 1–12.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).