

## EDUKASI TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Mustika Hana Harahap<sup>1</sup>, Rena Afri Ningsih<sup>2</sup>, T Hartian SN<sup>3</sup>, Andriani<sup>4</sup>, Siska Mulyani<sup>5</sup>,  
Hamidah Sari Batubara<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Ikes Payung Negeri Pekanbaru  
harahaomustikahana@gmail.com

---

### Article History:

Received: 28-Desember-2023

Revised: 18-April-2024

Accepted: 05-Juni-2024

### Kata Kunci :

Kesehatan reproduksi;  
remaja; fisik; psikologis

### Keywords:

Reproductive health; teenage;  
physique; psychological

**Abstrak:** Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) merupakan bagian integral dari program kesehatan dan keluarga berencana di Indonesia. Remaja merupakan salah satu sasaran dalam kesehatan reproduksi. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana pada masa tersebut banyak terjadi perubahan baik fisik maupun psikis. Kesehatan reproduksi merupakan suatu keadaan, kondisi dimana remaja sehat secara sosial, fisik, mental, yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi reproduksi dan peran reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan siswa MTs. Muhammadiyah 02 Pekanbaru. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media power point dapat digunakan untuk menambah pengetahuan. Melalui kegiatan ini, disarankan agar informasi kesehatan reproduksi terus disampaikan kepada siswi. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan peserta kegiatan mengikuti dengan serius dan antusias.

**Abstract:** Adolescent Reproductive Health (ARH) is an integral part of health and family planning programs in Indonesia. Adolescents are one of the targets in reproductive health. Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, during which many changes occur, both physical and psychological. Reproductive health is a condition where adolescents are socially, physically and spiritually healthy in relation to the reproductive system, reproductive function and reproductive roles of adolescents. The aim of this community service is to increase the knowledge of MTs Muhammadiyah

---

*02 Pekanbaru students. Community service activities in the form of health education using power point media can be used to increase knowledge. Through this activity, it is recommended that reproductive health information continue to be conveyed to female students. This activity ran smoothly and the activity participants participated seriously and enthusiastically.*

---

## **PENDAHULUAN**

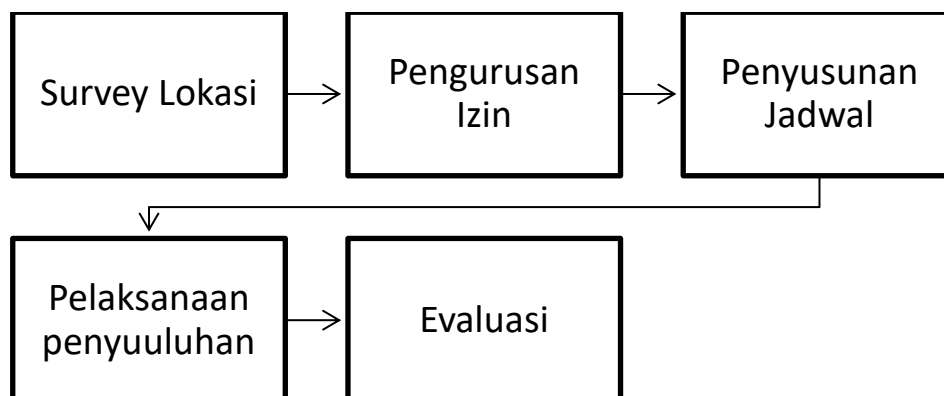
Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) merupakan bagian integral dari program kesehatan dan keluarga berencana di Indonesia. Program terpadu ini secara khusus ditujukan untuk menangani isu-isu terkait pernikahan dini, kehamilan yang tidak diinginkan, penggunaan tembakau dan alkohol, serta HIV/AIDS. (Sukmawati et al., 2022) Berdasarkan hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), mengenai kesehatan reproduksi perubahan fisik masa pubertas masih kurang baik. Perubahan fisik pada anak laki-laki yang paling banyak diketahui oleh remaja wanita adalah perubahan suara (77%), diikuti oleh tulang jakun menonjol (68%), dan tumbuh rambut di wajah, sekitar alat kelamin, ketiak, dada, kaki atau lengan (49%). Adapun perubahan fisik pada anak laki-laki yang paling banyak diketahui oleh remaja pria adalah perubahan suara (53%), diikuti oleh pertumbuhan rambut di wajah, sekitar alat kelamin, ketiak, dada, kaki atau lengan (52%), serta mimpi basah (51%). Perubahan fisik pada anak perempuan yang paling banyak diketahui oleh remaja wanita adalah mulai haid (89%), payudara membesar (78%), serta tumbuh rambut disekitar alat kelamin atau ketiak (39%). Selanjutnya, perubahan fisik pada anak perempuan yang paling banyak diketahui oleh remaja pria adalah payudara membesar (60%), mulai haid (58%) serta tumbuh rambut disekitar alat kelamin atau ketiak (23%).(Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia, 2017)

Kesehatan reproduksi merupakan hal yang sangat penting untuk pria maupun wanita. Kesehatan reproduksi didefinisikan sebagai suatu kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara utuh tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya.(Atik & Susilowati, 2021) Remaja merupakan salah satu sasaran dalam kesehatan reproduksi. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana pada masa tersebut banyak terjadi perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik pada remaja ditandai dengan tanda-tanda seks primer dan tanda-tanda seks sekunder, sedangkan perubahan psikis ditandai dengan perubahan emosi dan perubahan kecerdasan.(Ira Marti Ayu et al., 2020) Istilah remaja sering disebut sebagai masa peralihan dari masa anak - anak ke masa dewasa, hal ini di mulai saat anak secara seksual matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Menurut World Health Organization (WHO) rentang usia remaja ialah pada usia 10 sampai 19 tahun.

Kesehatan reproduksi merupakan suatu keadaan, kondisi dimana remaja sehat secara sosial, fisik, mental, yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi reproduksi dan peran reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Masa remaja yakni masa antara anak-anak menuju masa dewasa. (Atik & Susilowati, 2021) Remaja didefinisikan sebagai masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja juga diartikan sebagai masa yang rentan dengan perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional (Karneli, Firman & Netrawati, 2018). Perubahan biologis (perubahan fisik) remaja ditandai oleh permulaan pubertas dan penghentian pertumbuhan fisik; perubahan kognitif pada remaja adalah perubahan dalam kemampuan berpikir secara abstrak; sedangkan perubahan sosial-emosional pada masa remaja adalah periode persiapan untuk menjadi dewasa, dimana remaja mulai berpikir tentang sekelilingnya dan mengekspresikan emosinya baik tingkah laku maupun tidak. (Sukmawati et al., 2022) Untuk itu pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk promosi kesehatan reproduksi perilaku hidup bersih dan sehat di MTs. Muhammadiyah 02 Pekanbaru.

## METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di MTs. Muhammadiyah 02 Pekanbaru untuk kelas VII, VIII, IX. Tahapan pelaksanaan kegiatan seperti; melakukan survey lokasi, pengurusan izin pelaksanaan kegiatan penyuluhan, penyusunan jadwal kegiatan yang disesuaikan dengan jadwal belajar siswa. Selanjutnya pelaksanaan penyuluhan dengan tema kesehatan reproduksi perilaku hidup bersih dan sehat dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi serta evaluasi. Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Tahapan Kegiatan

## HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat Tanggal 13 Oktober 2023 Pukul 09.00 – 11.00 di Mesjid Attaqwa Srikandi Pada kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema kesehatan reproduksi perilaku hidup bersih dan sehat di MTs. Muhammadiyah 02 Pekanbaru dengan total siswa yang mengikuti 200 orang siswa. Kegiatan

ini dilakukan dengan metode kognitif dan proaktif. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan siswa MTs. Muhammadiyah 02 Pekanbaru aktif dalam diskusi.



Gambar 2 Kegiatan Penyuluhan pada siswa kelas VII dan VIII



Gambar 3 Kegiatan Penyuluhan dengan siswa kelas IX

## PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan yang mempengaruhi pengetahuan, dimana pengetahuan ini nantinya akan mempengaruhi perilaku seksual remaja . Sehingga remaja nantinya dapat memutuskan kapan usia yang tepat untuk menikah dan memulai hubungan seksual serta usia yang tepat untuk memiliki anak. Penyuluhan kesehatan ini merupakan pendidikan kesehatan dengan sasaran adalah remaja.(Ira Marti Ayu et al., 2020) Pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja merupakan hal yang penting untuk diberikan. (Fatkhayah et al., 2020)

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu dari strategi promosi kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan penyuluhan. Tujuan pendidikan kesehatan yaitu untuk menyampaikan informasi dan pengetahuan. Pengetahuan akan mempengaruhi perilaku suatu individu atau organisasi dan akan mempengaruhi kesehatannya.(Ira Marti Ayu et al., 2020) Pendidikan reproduksi pada remaja perlu disesuaikan dengan perkembangan pada remaja. Pada usia remaja dalam pembelajaran cenderung ingin tahu terhadap suatu hal. (Fatkhayah et al., 2020)

Pada penelitian yang dilakukan Ratiyun dan Juksen 2023 menyatakan bahwa ada 44,1% remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan seksual dan reproduksi remaja. Ada 20% yang pernah mencari layanan kesehatan seksual dan reproduksi pada remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja, dan masih rendahnya perilaku pencarian terhadap pelayanan kesehatan seksual dan reproduksi remaja.(Ratiyun & Juksen, 2023).

Pendidikan kesehatan reproduksi dengan metode kognitif dan proaktif lebih menekankan bagaimana dalam kegiatan pembelajaran remaja diajak untuk berpartisipasi atau terlibat aktif (ranah proaktif) mengutarakan pendapatnya tentang suatu topik (ranah kognitif), dilihat dari aspek positif dan negatifnya akibat yang akan ditimbulkan sampai remaja tersebut dapat menyimpulkan sendiri apakah permasalahan tersebut baik atau tidak bagi seorang remaja. Metode ini dirasakan lebih efektif dibandingkan pendidikan kesehatan reproduksi yang hanya melalui metode ceramah di kelas yang hanya berkalen satu arah. Pendidikan kesehatan reproduksi metode kognitif-proaktif dapat dilakukan antar teman sebaya, peer group, ataupun dengan seorang fasilitator.(Fatkhayah et al., 2020)

Pengetahuan dan sikap tentang kesehatan reproduksi pada remaja yang selama ini terdapat dalam buku-buku ilmu kesehatan reproduksi atau buku tentang remaja. Pemahaman tentang pengetahuan perilaku seksual menjadi lebih baik lagi. Penyuluhan meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya perilaku seksual pranikah melalui pemberian penyuluhan atau pendidikan kesehatan reproduksi secara terkait.(Atik & Susilowati, 2021)

## PENUTUP

Kesehatan reproduksi merupakan hal yang penting bagi remaja, didalamnya berisi mengenai perubahan pubertas dan upaya pencegahan pergaulan bebas untuk menciptakan pribadi yang ehan dan unggul. Kegiatan penyuluhan kesehatan repereduksi hidup bersih dan sehat berjalan dengan lancar dan diakhiri dengan diskusi tanya jawab semua siswa dan MTs. Muhammadiyah 02 Pekanbaru mengikuti kegiatan tersebut dengan penuh perhatian.

## TERIMA KASIH

Terimakasih kepada yayasan Muhammadiyah dan MTs. Muhammadiyah 02 Pekanbaru yang telah memberikan izin dan mewadahi penyulhan ini sehingga berjalan dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atik, N. S., & Susilowati, E. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan denagn Perilaku Kesehatan Reproduksi Remaja pada Siswa SMK Kabupaten Semarang. *JIKA*, 1(1), 91–99.
- Fatkhiyah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 4(1), 84–89. <https://doi.org/10.24903/jam.v4i1.776>
- Ira Marti Ayu, Situngkir, D., Nitami, M., & Ira Marti Ayu1, Decy Situngkir2, Mayumi Nitami3, N. (2020). Program Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di SMK "X" Tangerang Raya. *URNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 3(April), 87–95.
- Ratiyun, R. S., & Juksen, L. (2023). Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ners*, 7(3), 1033–1039.
- Sukmawati, I., Afdal, A., Andriani, W., Syapitri, D., & Fikri, M. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja (Konsep Dasar dan Modul Pelayanan Bimbingan dan Konseling)*. Eureka Media Aksara.
- Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. (2017). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017 : Kesehatan Reproduksi Remaja. *Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional*, 1–606. <http://www.dhsprogram.com>.