



**MENSTRUAL EDUCATION TO ENHANCE KNOWLEDGE IN FEMALE
ADOLESCENTS AGED 8-14 YEARS**

**EDUKASI KESIAPAN MENSTRUASI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN
PENGETAHUAN PADA ANAK PEREMPUAN USIA 8-14 TAHUN**

**Rufidah Maulina^{*1} , Evina Kusumawardhani¹, Efrila Antika Puji Lestari¹,
Eka Yunanda Permata Putri¹ , Elshinta Damayanti Antoro Puteri¹,
Evvy Anjar Puspitasari¹, Fanny Fatatin Nabila¹, Fressyana Kusuma Ratri¹,
Jihan Abdillah Nur Jamilah¹, Karisma Sakina Mujahida¹,
Khairunnisa Meinawati¹, Laily Mazaya¹**

^{*1} Prodi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran, Universitas
Sebelas Maret

*e-mail: maulinarufidah@staff.uns.ac.id

Abstract

Vulnerable groups include several groups of individuals who experience obstacles or restrictions in achieving a decent standard of living. One of the groups included in the vulnerable group is girls living in orphanages. They have reproductive rights that must be fulfilled, for example getting education and information related to reproductive health. One of them is related to menstrual education. This activity was carried out at the LKSAM Bina Umat Orphanage on May 19, 2024. The purpose of this community service is to increase the knowledge of adolescent children in preparing for menstruation. The method of implementing community service is carried out by brainstorming which contains counseling on menarche, menstruation, dysmenorrhea and personal hygiene using educational media flipcharts and posters, as well as pre-test and post-test to evaluate the level of understanding of the material. The research method used was total sampling technique. This activity involved the sample students used, namely 15 children from the LKSAM Bina Umat orphanage with an age range of 8-14 years. The results of the activity are: of the 16 targeted participants, 15 participants or 93.75% attended the counseling activities; the average pre-test score was 81.25% and the post-test was 92.5%, it can be seen that there was an average increase of 11.25%. From this activity, it can be obtained that there has been an increase in understanding of menstrual readiness in children aged 8-14 years at Panti.

Keywords: *Female; Adolescent; Reproductive Health; Menstruation.*

Abstrak

Kelompok rentan mencakup beberapa golongan individu yang mengalami kendala atau pembatasan dalam mencapai standar hidup yang layak. Salah satu golongan yang termasuk dalam kelompok rentan adalah anak-anak perempuan yang tinggal di panti asuhan. Mereka memiliki hak reproduksi yang harus dipenuhi, contohnya mendapatkan edukasi dan informasi terkait kesehatan reproduksi salah satunya terkait edukasi menstruasi. Kegiatan ini dilakukan di Panti Asuhan LKSAM Bina Umat pada tanggal 19 Mei 2024. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak remaja pada kondisi rentan yang beranjak remaja dalam menyiapkan menstruasi. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan brainstorming yang berisi penyuluhan tentang

Received 29 July 2024; Received in revised form 31 October 2024; Accepted 1 November 2024;
Available online 27 March 2025.

 [10.20473/jlm.v9i1.2025.120-132](https://doi.org/10.20473/jlm.v9i1.2025.120-132)



Copyright: © by the author(s) Open access under CC BY-SA license
[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

menarche, menstruasi, dismenore dan personal hygiene menggunakan media edukasi flipchart dan poster, serta dilakukan pre-test dan post-test untuk mengevaluasi tingkat pemahaman materi. Metode penelitian yang digunakan adalah teknik total sampling. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa sampel yang digunakan yaitu 15 anak panti asuhan LKSAM Bina Umat dengan rentang usia 8-14 tahun. Hasil kegiatan adalah: dari 16 peserta yang ditargetkan, 15 peserta atau 93,75% hadir pada kegiatan penyuluhan; rata-rata nilai pre-test adalah 81,25% dan post-test adalah 92,5%, dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan rata-rata sebesar 11,25%. Dari kegiatan ini dapat diperoleh bahwa telah terjadi peningkatan pemahaman mengenai kesiapan menstruasi pada anak usia 8-14 tahun di Panti Asuhan LKSAM Bina Umat. Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan reproduksi sedini mungkin yang merupakan investasi masa depan serta dampak buruk apabila tidak menjaga kesehatan reproduksi.

Kata kunci: Anak Perempuan; Kesehatan Reproduksi; Menstruasi.

PENDAHULUAN

Menurut Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia, kelompok rentan adalah individu yang mengalami kendala atau pembatasan dalam mencapai kehidupan yang layak. Kerentanan adalah perasaan tidak aman yang di alami pada kehidupan individu, keluarga dan komunitas ketika menghadapi perubahan diluar lingkungannya yang menyebabkan kerawanan sosial (Humaedi, Wibowo, and Raharjo 2020) Mereka mempunyai hak untuk mendapat perlakuan khusus dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Kategori dalam kelompok rentan adalah anak-anak, wanita hamil, penyandang disabilitas, dan fakir miskin. Beberapa hal yang menjadi faktor seseorang tergolong ke dalam kelompok rentan, yaitu faktor ekonomi, psikologis, budaya, dan biologis.

Umumnya di Indonesia anak yang kehilangan orang tua kandungnya (meninggal dunia) sebelum ia mencapai usia dewasa disebut anak yatim piatu. Anak dengan status yatim, piatu, yatim-piatu, dan anak terlantar biasanya melanjutkan hidupnya di panti asuhan. Panti asuhan adalah lembaga kesejahteraan sosial yang berfungsi sebagai tempat penampungan, perawatan, dan pendidikan bagi anak-anak tersebut (Fadilah et al. 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, mengatakan bahwa anak-anak perempuan yang tinggal di panti asuhan sebagian besar memiliki masalah kesehatan, terutama pada kesehatan reproduksi (Faramade, Olugbenga-Bello, and Goodman 2023).

Anak-anak di Indonesia termasuk anak perempuan yang tinggal di panti asuhan memiliki hak reproduksi yang harus dipenuhi (Rachmalia and Harisman 2024) . Hak reproduksi tersebut salah satunya adalah kemudahan dalam mendapatkan edukasi dan informasi mengenai kesehatan reproduksi. Edukasi terkait dengan kesehatan reproduksi pada anak perempuan dapat meliputi edukasi tentang menstruasi dan *personal hygiene*. Sebagian besar perempuan, akan mengalami menstruasi setiap bulannya. Menstruasi adalah tanda kematangan organ seksual pada perempuan. Terkadang, pembahasan mengenai menstruasi masih dianggap sebagai suatu hal yang baru dan tabu sehingga menyulitkan perempuan untuk mendapat pengetahuan yang tepat terkait kebersihan diri dan menjaga organ reproduksi selama menstruasi (Adri et al. 2022) . Menstruasi ini disebabkan oleh peluruhan lapisan dinding uterus yang mengandung banyak pembuluh darah, biasanya berlangsung sekitar 5 sampai 7 hari (Rudatiningtyas et al., 2022).

Sistem reproduksi perempuan memiliki risiko lebih rentan terhadap berbagai penyakit, fungsi dan daya reproduksi perempuan sering dikaitkan dengan kondisi kesehatan.

Penyakit pada sistem reproduksi dapat muncul karena organ seksual, terutama rahim, memiliki banyak pembuluh darah saat menstruasi, sehingga mudah terinfeksi oleh bakteri. Menjaga kesehatan dan kebersihan fisik adalah langkah awal untuk mencegah penyakit, terutama yang berkaitan dengan kebersihan diri sendiri. Minimnya informasi terkait kebersihan diri saat menstruasi membuat kesadaran untuk memelihara dan menjaga kebersihan diri menjadi rendah (Rudatiningtyas et al., 2022).

Kondisi rentan saat menstruasi ini dapat mengakibatkan morbiditas maupun komplikasi bila seorang perempuan mengabaikan kebersihan dirinya (Nuryaningsih et al. 2021). Untuk menjaga kesehatan selama masa menstruasi dapat dilakukan dengan perawatan kebersihan diri dan organ reproduksi perempuan. Menjaga kesehatan reproduksi adalah hal yang sangat penting terutama pada masa transisi dari anak ke remaja sebagai persiapan membentuk kebiasaan baik dalam menjaga (Fitria et al. 2022).

Data dari penelitian terdahulu mengenai jumlah remaja perempuan yang mengetahui edukasi reproduksi dimana dari 62 responden terdapat 21 responden (33,9%) remaja yang tahu tentang kesehatan reproduksi. 11 responden (17,7%) mendapatkan pengetahuan melalui media cetak dan 10 responden (16,1%) melalui media elektronik. Sedangkan terdapat 41 responden (66,1%) remaja yang tidak tahu tentang kesehatan reproduksi. Dimana, 6 responden (9,7%) mendapatkan pengetahuan melalui media cetak dan 35 responden (56,5%) melalui media elektronik (Thaha, Riswan, and Yani 2021).

Penelitian dari (Wahyuni, Ceria, and Nugroho 2023) menyatakan bahwa remaja mengetahui edukasi produksi yaitu sebanyak 66 remaja (84,61%) lebih besar dari pengetahuan kategori rendah (12,82%) dan pengetahuan baik (2,56%). Dari data tersebut menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan remaja dalam edukasi reproduksi tergolong sedang.

Edukasi reproduksi ini sangat penting diberikan kepada perempuan khususnya mereka yang akan memasuki fase menstruasi. Edukasi reproduksi ini dapat membantu perempuan dalam menghindari mitos dan informasi yang salah dari sumber yang tidak bisa dijaga kredibilitasnya. Berdasarkan penelitian sebelumnya di Jakarta, 97% remaja mengakses media sosial untuk mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi dimana banyak dari remaja yang tidak tahu cara menentukan sumber yang valid dan kredibel (Karima, Pristya, and Herbawani 2023; Maitz et al. 2020).

Pemberian edukasi reproduksi ini juga membantu perempuan untuk hak-hak reproduksi mereka dan mengendalikan kesehatan mereka sendiri. Pendidikan reproduksi adalah investasi penting untuk masa depan anak perempuan remaja (Ingrit et al. 2022).

Dampak negatif ketika perempuan tidak mendapatkan edukasi reproduksi yaitu munculnya penyakit seperti PMS, aktivitas penyimpangan seksual yaitu seks bebas dan abortus, pelecehan seksual serta pernikahan dini (Mahmudah 2022).

Kegiatan pemberian edukasi mengenai *menarche*, menstruasi, dismenore, dan *personal hygiene* pada anak usia 8-14 tahun di Panti Asuhan Yatim Dhuafa/LKSAM Bina Umat "Muslimah Teladan" bertujuan untuk: Melakukan *brainstorming* sekaligus meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai *menarche*, menstruasi, nyeri haid, dan kebersihan diri. Sebagai usaha untuk meningkatkan kebersihan dan kesehatan diri anak usia 8-14 tahun. Juga upaya pengenalan dan pencegahan dini penyakit reproduksi yang dapat dialami oleh remaja, terutama bagi remaja yang sudah pubertas Metode edukasi ini

dipilih karena dianggap efektif untuk menjangkau anak-anak usia 8-14 tahun yang mungkin belum memiliki banyak pengetahuan tentang kesehatan reproduksi.

Metode ini menggunakan pendekatan yang sederhana dan mudah dipahami, serta melibatkan interaksi langsung antara pendidik dan anak-anak, walaupun cenderung konvensional karena fokus pada penyampaian informasi secara langsung dari pendidik kepada anak-anak. Namun, metode ini dapat dikombinasikan dengan metode lain, seperti *brainstorming*, untuk meningkatkan interaksi dan pemahaman anak-anak. Dalam *brainstorming*, anak-anak perempuan panti asuhan yang sedang dalam fase mempersiapkan menstruasi menjadi sasaran utama dalam kegiatan ini. Tujuan dari *brainstorming* adalah : 1) Mendorong partisipasi anak-anak seperti berbagi pengalaman, pertanyaan dan kekhawatiran mengenai kesehatan reproduksi, 2) Membantu memahami berbagai aspek kesehatan reproduksi dari perspektif yang berbeda, 3) Menemukan solusi untuk masalah yang mereka hadapi terkait kesehatan reproduksi.

Teori konstruktivisme menekankan bahwa pengetahuan dibangun oleh individu melalui interaksi dengan lingkungan. Teori konstruktivisme sejalan dengan kegiatan *brainstorming* dan edukasi yang interaktif membantu anak-anak untuk membangun pengetahuan mereka sendiri melalui pengalaman, refleksi, dan interaksi dengan orang lain.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan judul "Edukasi Kesiapan Menstruasi dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Anak Usia 8-14 Tahun di Panti Asuhan Surakarta". Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak yang beranjak remaja dalam menyiapkan menstruasi.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan, metode ini berisi mengenai *menarche*, menstruasi, dismenore, dan *personal hygiene* pada anak Panti Asuhan Yatim Dhuafa/LKSAM Bina Umat "Muslimah Teladan. Kegiatan ini dilakukan di Panti Asuhan LKSAM Bina Umat pada tanggal 19 Mei 2024. Sasaran pada kegiatan ini adalah anak-anak perempuan dalam kelompok rentan usia 8-14 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah teknik total sampling. Teknik total sampling atau sampling jenuh adalah metode pemilihan sampel ketika semua anggota dalam populasi dijadikan sampel (Ayu A and Prodalima Sinulingga 2020). Teknik ini sesuai digunakan dalam penelitian ini karena dalam penelitian ini melibatkan semua anak panti asuhan LKSAM Bina Umat digunakan sebagai sampel.

Pelaksanaan rangkaian kegiatan ini melibatkan mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas Sebelas Maret, dan anak Panti Asuhan Yatim Dhuafa/LKSAM Bina Umat "Muslimah Teladan" yang berjumlah 15 anak. Kegiatan ini melibatkan mitra kerja sama dengan Kepala Panti Asuhan LKSAM Bina Umat untuk pengajuan permohonan izin, kebutuhan data responden, dan untuk mengajak para responden aktif dalam kegiatan. Dalam pelaksanaan dilakukan dengan cara per sesi, dimana terdapat 2 sesi pengelompokan tim belajar yaitu kelompok usia 8-11 tahun dan kelompok usia 12-14 tahun dilakukan di ruangan yang berbeda dan dengan kegiatan yang berbeda dengan waktu yang digunakan dalam tiap sesi adalah 30 menit.

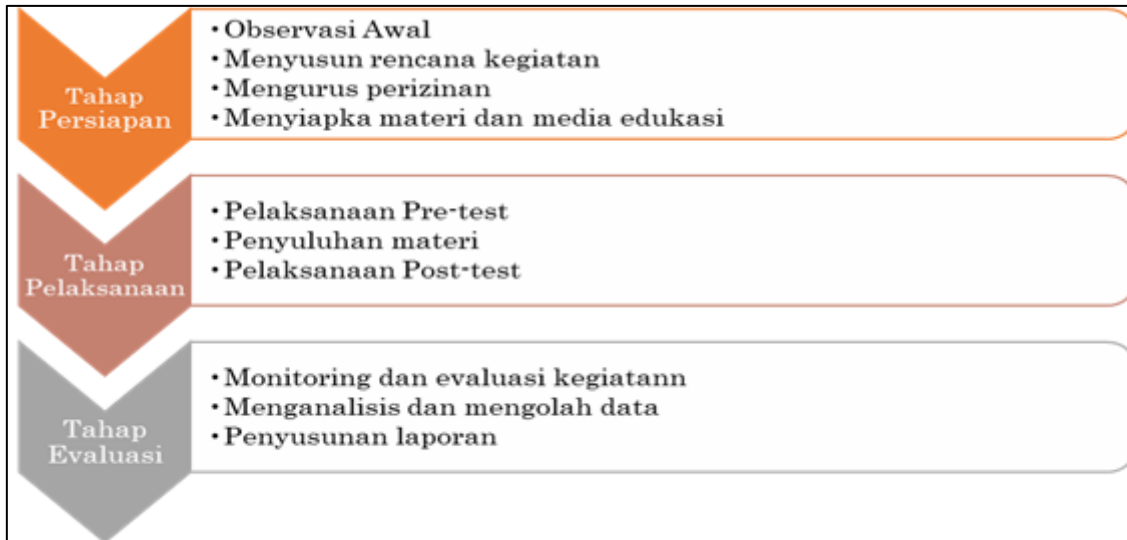
Peserta pada kegiatan ini adalah sejumlah 15 anak dengan rentang usia 8-14 tahun di Panti Asuhan Yatim Dhuafa/LKSAM Bina Umat "Muslimah Teladan". Peserta akan mendapatkan edukasi mengenai *menarche*, menstruasi, dismenore, dan *personal hygiene*. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan menggunakan dua media yang dibedakan berdasarkan usianya, yaitu media *flipchart* pada anak usia 8-11 tahun dan media poster pada anak usia 12-14 tahun.

Flipchart adalah media edukasi yang berbentuk seperti kalender berukuran sedang dengan ringkasan tulisan dan gambar yang menarik sehingga lebih efektif untuk menyampaikan materi, media ini mudah untuk digunakan dan juga mudah untuk didapatkan (Marhamah 2016). Media ini cocok untuk digunakan pada usia tersebut karena visual yang menarik contohnya banyak ilustrasi berwarna, kemudian interaktif, cocok dengan karakter anak usia tersebut karena dalam tahap operasional konkret sehingga menarik minat anak usia tersebut (Raihana and Futriani 2023).

Sedangkan poster adalah media edukasi berbentuk selebar kertas berukuran besar yang berisi ilustrasi yang terdiri dari gambar dan tulisan yang menarik media ini juga efektif karena dapat menarik perhatian peserta untuk melihat dan memperhatikan materi yang akan disampaikan serta mempermudah pemahaman bagi peserta (Nurjannah and Siregar 2022). Media ini cocok untuk digunakan dalam pendidikan seksual usia 12 tahun keatas karena dalam media ini terdapat informasi singkat dan padat, visual dan warna yang menarik, dan membangkitkan rasa ingin tahu anak usia tersebut yang sedang berada di tahap operasinal formal. Tahap tersebut memungkinkan anak mampu berpikir dengan logika untuk penyelesaian masalah dan belajar merencanakan sesuatu (Ni Nyoman Sudiartini 2023).

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan anak-anak usia 8-14 tahun yang berada di panti asuhan tersebut dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai *menarche*, menstruasi, dismenore, dan *personal hygiene* sehingga dapat lebih siap menghadapi menstruasi dengan percaya diri, aman dan nyaman.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini mengutip langkah-langkah *tapping research* yang terbagi dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Ketiga tahapan tersebut telah tercantum pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan.

Tahapan tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut: (1) tahap persiapan, persiapan kegiatan ini dimulai dengan melakukan survei lokasi tempat serta menganalisis masalah yang ada di panti asuhan dan memohon izin kepada pihak panti asuhan untuk melakukan edukasi. Melakukan koordinasi dengan pihak panti asuhan terkait waktu dan tempat pelaksanaan. Menyusun proposal kegiatan serta mengurus pengajuan uji kelayakan etik. Mempersiapkan media edukasi yang akan digunakan dan membuat soal *pre-test* dan *post-test* dengan jumlah 16 butir soal dengan pilihan ganda benar-salah, untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan. soal *pre-test* dan *post-test* ini berisi pengetahuan tentang *hygiene*, *menarch*, dan menstruasi, : (2) tahap pelaksanaan, kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi “Bela Sehati” (Belajar Happy Kesehatan Wanita Masa Kini) diawali dengan memberikan soal *pre-test* kemudian dilanjutkan kegiatan pemaparan materi yang juga disisipkan dengan sesi *games*. Interpretasi dari *pre-test* dan *post-test* adalah nilai total skor dari 16 pertanyaan dimana penilaian didasarkan pada total skor, bukan kategorikal. Selanjutnya, total skor akan dibandingkan nilainya sebelum dan sesudah intervensi.

Setelah pemaparan materi, diberikan soal *post-test* untuk menguji kembali pemahaman materi yang telah diberikan; (3) tahap evaluasi, mengolah data dengan menganalisis rata-rata hasil nilai *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pemahaman peserta baik sebelum maupun sesudah pemberian materi berdasarkan media edukasi yang disediakan. Selanjutnya, data kuesioner yang terkumpul akan direkapitulasi dan disajikan dalam bentuk tabel nilai kemudian dianalisis dan diinterpretasikan secara naratif deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu “Edukasi Kesiapan Menstruasi Dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Anak Usia 8-14 tahun di Panti Asuhan Surakarta adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak yang beranjak remaja dalam mempersiapkan menstruasi Kegiatan pengabdian masyarakat telah terlaksana dengan baik. Dari yang sebelumnya Penyuluhan dilakukan pada tanggal 19 Mei 2024 di Panti Asuhan LKSAM Bina Umat. Dari 16 peserta yang telah ditargetkan, 15 peserta atau 93,75% peserta hadir

di acara penyuluhan. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan membagi peserta menjadi dua kelompok berdasarkan usia dan masing-masing menggunakan media yang berbeda.

Kelompok usia 8-11 tahun menggunakan media *flipchart*, sedangkan kelompok usia 12-14 tahun menggunakan media poster. Media tersebut berisi materi mengenai *menarche*, menstruasi, dismenore dan *personal hygiene* yang dilengkapi gambar sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Kegiatan penyuluhan pada kelompok usia 8-11 tahun dan kelompok usia 12-14 tahun dilakukan di ruangan yang berbeda. Tujuannya agar masing-masing kelompok usia dapat lebih fokus dalam menyimak materi yang disampaikan. Penyampaian materi dilaksanakan kurang lebih selama 30 menit.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan.

Dengan adanya sesi penyuluhan ini, dapat menyadarkan anak-anak perempuan yang berusia 8-14 tahun atau pada fase awal pubertas hingga akhir fase pubertas, bahwa mereka merupakan kelompok yang rentan terhadap risiko infeksi pada saluran reproduksi. Infeksi pada saluran reproduksi yang berkelanjutan dan tidak tertangani dapat mengakibatkan berbagai masalah pada sistem organ reproduksi di masa depan, salah satunya adalah kehamilan ektopik dan infertilitas (Febrina 2020). Selama kegiatan berlangsung peserta mengikuti acara dengan antusias terutama pada saat sesi tanya jawab, peserta menanyakan beberapa hal mengenai materi yang masih belum dipahami. Selain sesi tanya jawab, pemateri dan peserta juga melakukan *sharing* pengalaman seputar menstruasi dengan membuka sesi *sharing* untuk menceritakan pengalaman saat *menarche* dan hal-hal lain yang berkaitan dengan materi yang disampaikan. Setelah itu, beberapa peserta mulai terbuka dan juga berani untuk menceritakan pengalamannya saat menstruasi, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 3. Peserta Mengerjakan Pre-Test.

Kegiatan yang diikuti oleh 16 peserta dari Panti Asuhan LKSAM Bina Umat berjalan dengan sangat interaktif. Untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pengetahuan mengenai *menarche*, menstruasi, dismenore dan *personal hygiene* pada peserta, dilakukan pemberian soal *pre-test* dan *post-test* mengenai materi tersebut. Pada pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* peserta diberikan soal sejumlah 16 butir dengan jawaban Benar atau Salah. Peserta terlihat tekun pada saat mengerjakan soal-soal, seperti terlihat pada Gambar 3.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test.

No	Pertanyaan	Pre Test		Post Test	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1	Menstruasi adalah keluarnya darah dari alat reproduksi seorang perempuan.	15	0	15	0
2	Umumnya lama menstruasi berlangsung sekitar 10-20 hari.	7	8	12	3
3	Jenis pembalut yang baik untuk digunakan adalah pembalut sekali pakai dan pembalut berbahan kain.	9	6	14	1
4	Tidak perlu mencuci tangan ketika sesudah mengganti pembalut.	15	0	14	1
5	Dismenore adalah rasa nyeri saat menstruasi pada bagian perut dan dapat diatasi.	15	0	14	1
6	Dismenore dapat diatasi dengan mengompres bagian perut dengan air hangat.	12	3	15	0
7	Tanda dismenore adalah kram dan nyeri pada perut disertai dengan mual/muntah dan pusing	9	6	14	1
8	Ketika nyeri menstruasi, seorang perempuan dianjurkan untuk makan makanan yang menyebabkan perut kembung seperti gorengan dan mie instan.	13	2	14	1
9	Untuk menjaga kebersihan kemaluan dengan mengganti pakaian dalam 2-3x dalam sehari	15	0	15	0
10	<i>Personal hygiene</i> saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara mengganti pembalut setiap 4 jam dalam sehari	11	4	15	0
11	Menjaga kebersihan dengan mencuci tangan dengan cara yang benar menggunakan 6 langkah	12	3	15	0
12	Memakai deodoran yang aman untuk kulit dan tidak memiliki efek panas di kulit saat dipakai.	12	3	14	1
13	Menjaga kebersihan gigi dengan menyikat gigi saat gigi sakit saja	15	0	14	1
14	<i>Menarche</i> (menars) adalah haid pertama dari rahim yang merupakan awal dari fungsi menstruasi dan tanda telah terjadinya pubertas pada remaja putri	15	0	15	0

15	Gejala menjelang menstruasi antara lain timbul perasaan bahagia, <i>mood</i> baik, muka tidak timbul jerawat.	8	7	9	6
16	Tujuan mengetahui tentang <i>menarche</i> agar memiliki kesiapan untuk menerima segala perubahan yang akan dialami dan memahami apa yang akan dialami ketika <i>menarche</i>	13	2	14	1

Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan, peserta dibagikan soal *pre-test* untuk mengukur seberapa jauh pengetahuan terkait *menarche*, menstruasi, dismenore dan *personal hygiene*. Kemudian setelah penyuluhan selesai dilaksanakan, peserta mengerjakan soal *post-test* yang akan digunakan untuk mengukur taraf pemahaman peserta yang mengikuti penyuluhan. Daftar pertanyaan dan distribusi nilai tertera pada Tabel 1.

Tabel 2. Statistik Deskriptif untuk Skor Pre-test dan Skor Post-test.

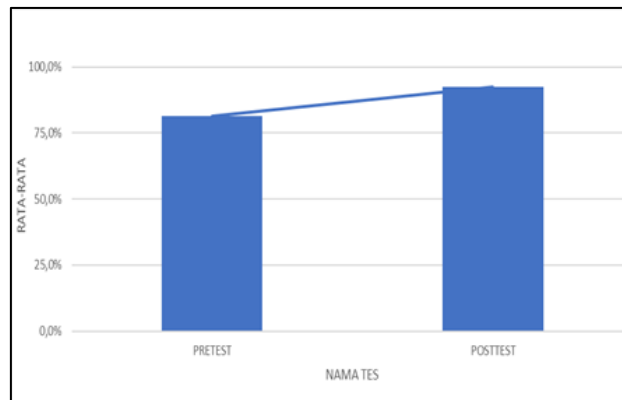
Variabel	Jumlah peserta	Rata-rata	Min	Max
<i>Pre-Test</i> skor	15	81,25	56,25	100
<i>Post-Test</i> skor	15	92,50	81,25	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa rerata nilai pre-test dan post-test mengalami kenaikan. Hampir semua pertanyaan dalam soal *pre-test* dan *post-test* menunjukkan kenaikan jumlah jawaban yang benar. Namun, pada hasil *post-test* menunjukkan bahwa terdapat beberapa nomor yang mengalami penurunan skor benar dibandingkan *pre-test*. Penurunan soal benar dari pre-test ke post-test adalah pada nomor 4,5, dan 13, dimana soal nomor berisi “Tidak perlu mencuci tangan ketika sesudah mengganti pembalut”, skor menjawab benar pada pre-test adalah 15, sedangkan skor menjawab benar pada post-test adalah 1. Soal nomor 5 berisi “Dismenore adalah rasa nyeri saat menstruasi pada bagian perut dan dapat diatasi”, skor menjawab benar pada pre-test adalah 15, sedangkan skor menjawab benar pada post-test adalah 1. Kemudian soal nomor 13 berisi “Menjaga kebersihan gigi dengan menyikat gigi saat gigi sakit saja” skor menjawab benar pada pre-test adalah 15.

Beberapa nomor soal yang diidentifikasi sulit dijawab oleh anak adalah nomor 2 yang berisi “lama menstruasi berlangsung”, terdapat 3 anak yang menjawab salah pada nomor tersebut di post-test. Kemudian soal post-test nomor 15 yang berisi soal “Gejala menjelang menstruasi antara lain timbul perasaan bahagia, *mood* baik, muka tidak timbul jerawat”, terdapat 6 anak yang menjawab salah pada soal tersebut.

Setelah dilakukan evaluasi menggunakan metode *recall* kejadian, faktor penyebab yang mungkin terjadi ialah lingkungan belajar yang kurang kondusif dan kualitas bahasa saat penyampaian materi masih kurang familiar bagi peserta. Hal ini dibuktikan dengan penelitian (Arianti 2019), bahwa kelas yang nyaman dapat mencegah siswa merasa jenuh, bosan, dan lelah secara mental, serta meningkatkan minat, motivasi, dan ketahanan belajar mereka. Selain itu, pembelajaran yang menyenangkan memungkinkan siswa lebih mudah memahami materi yang disampaikan oleh guru dan lebih tertarik untuk mempelajarinya lebih mendalam.

Berdasarkan faktor penyebab tersebut, strategi perbaikan yang dapat dilakukan yakni perlunya memberikan jeda atau istirahat yang cukup sebelum melaksanakan *post-test* sehingga, peserta dapat lebih fokus dan teliti dalam mengerjakan *post-test*. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi secara berkala untuk memastikan materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta.



Gambar 4. Grafik Peningkatan Pengetahuan.

Hasil evaluasi berdasarkan grafik pada gambar 4 menunjukkan hasil pengisian *pre-test*, didapatkan bahwa pengetahuan kesiapan menstruasi peserta memiliki rata-rata sebesar 81,25%. Kemudian setelah kegiatan penyuluhan dilakukan, peserta mengerjakan soal *post-test* dengan hasil rata-rata sebesar 92,5% yang artinya terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 11,25%, seperti terlihat pada Gambar 4. Hasil ini membuktikan bahwa terdapat keterkaitan yang saling mendukung antara pemberian edukasi dengan peningkatan pengetahuan anak-anak terhadap kesiapan menghadapi menstruasi. Diketahui hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Dolang and Kiriwenno 2020), bahwa pemberian edukasi kesiapan menstruasi dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Pemberian edukasi melalui media mampu meningkatkan minat dan ketertarikan peserta agar fokus saat sesi materi berlangsung. Hal ini berdampak positif terhadap perubahan tingkat pengetahuan peserta.

Kegiatan penyuluhan ini didukung oleh antusiasme peserta yang terlibat secara aktif mulai dari awal hingga akhir kegiatan. Peserta aktif bertanya saat sesi diskusi yang dapat diinterpretasikan bahwa peserta memiliki minat tinggi terhadap materi yang disampaikan. Umpan balik dari peserta dinilai positif karena peserta menyebutkan bahwa sebelumnya belum pernah mendapatkan materi terkait kesiapan menstruasi. Media edukasi berupa *flipchart* dan poster yang disediakan oleh tim memberikan unsur visual yang lebih menarik dan jelas sehingga peserta semakin termotivasi untuk belajar lebih dalam mengenai materi edukasi. Hasil positif ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ardhiani, Wardhani, and Mardiana 2024), yang mana dengan media edukasi berupa poster dan leaflet, mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sebagai upaya pencegahan pernikahan dini sebesar 24%. Dengan begitu, secara keseluruhan kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak positif dan mencapai tujuan berupa meningkatnya pengetahuan tentang kesiapan menstruasi.

PENUTUP

Simpulan. Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pada anak usia 8–14 tahun di Panti Asuhan LKSAM Bina Umat mengenai *menarche*, menstruasi, dismenore dan *personal hygiene* dapat disimpulkan bahwa kegiatan pemberian edukasi ini memberikan dampak positif dan dapat meningkatkan pengetahuan anak-anak terhadap kesiapan menghadapi menstruasi. Selain itu anak juga dapat membangun ketahanan diri dalam menghadapi tantangan mengenai kesehatan reproduksi, percaya diri akan perubahan badan pada masa pubertas dan lebih memahami kesehatan reproduksi dan dampaknya apabila tidak menjaga kesehatan reproduksi. Kesiapan menstruasi adalah bentuk keadaan mental, fisik, dan sosial seorang perempuan dalam menghadapi siklus menstruasi pertamanya dan tahapan pubertas dengan pengetahuan, keterampilan, sikap positif, dan dukungan sosial yang memadai. Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pemberian edukasi anak-anak mengerjakan *pre-test*, didapatkan hasil rata-rata *pre-test* sebesar 81,25% pengetahuan mengenai kesiapan menstruasi. Setelah dilaksanakan edukasi mengenai *menarche*, menstruasi, dismenore dan *personal hygiene* anak-anak kembali mengerjakan *post-test* dan didapatkan hasil rata-rata sebesar 92,5% pengetahuan mengenai kesiapan menstruasi. Kegiatan penyuluhan ini meningkatkan 11,25% pengetahuan anak-anak mengenai pengetahuan tentang kesiapan menstruasi yang semula adalah 81,25% menjadi 92,5%.

Saran. Tim penulis memberikan rekomendasi kepada peneliti selanjutnya untuk mengadakan penyuluhan secara rutin contohnya webinar, kunjungan ke sekolah baik itu di dalam maupun di luar LKSAM Bina Umat serta dapat bekerja sama dengan puskesmas dan tenaga kesehatan untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai *menarche* dan menstruasi. Diharapkan remaja putri akan mendapatkan lebih banyak pengetahuan dan kesiapan mengenai menstruasi sehingga dapat menghadapi datangnya menstruasi di masa yang akan datang. Adanya penyuluhan kesiapan menstruasi diharapkan bermanfaat untuk remaja putri agar mengetahui secara dini bagaimana pentingnya menjaga kesehatan reproduksi mereka yang merupakan investasi masa depan dan dampak buruk apabila tidak menjaga kesehatan reproduksi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala panti asuhan, pengurus dan anak-anak Panti Asuhan LKSAM Bina Umat yang telah mengizinkan dilaksanakannya penyuluhan mengenai *menarche*, menstruasi, dismenore, dan *personal hygiene*. Serta tak lupa tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran yang mendukung pelaksanaan penyuluhan di Panti Asuhan LKSAM Bina Umat.

DAFTAR PUSTAKA

Adri, Rantih F, Liza Andriyani, Chyka Febria, Pagdya Haninda, Kartika Maryona, Mega A Nugrahmi, Yuliza Anggraini, and Ernita L. 2022. “Edukasi Tentang Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pati Asuhan Aisyiyah.” *Jurnal Salingka Abdimas* 2, no. 1: 111–14. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110>.

Ardhiani, Innas T, Ratih K Wardhani, and Heppy R Mardiana. 2024. “Pendidikan

- Kesehatan Dalam Pemberdayaan Remaja Sehat Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pernikahan Dini Di MTS Nurul Huda.” *Jurnal Layanan Masyarakat* 8, no. 2: 219–24.
- Arianti. 2019. “Urgensi Lingkungan Belajar Yang Kondusif Dalam Mendorong Siswa Belajar Aktif.” *Education : Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 11, no. 1. <https://doi.org/10.51903/education.v2i1.148>.
- Ayu A, Delfriana, and Prodalima Sinulingga. 2020. “Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche.” *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda* 6, no. 2: 123–27. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.405>.
- Dolang, Mariene Wiwin, and Erlin Kiriwenno. 2020. “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Higiene Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri.” *Biosel: Biology Science and Education* 9, no. 1: 101. <https://doi.org/10.33477/bs.v9i1.1327>.
- Fadilah, Nadya Audina, Sekar Ayu Putri, Winda Nadya, and Chahya Kharin Herbawani. 2022. “Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Yayasan Panti Asuhan Sakinah Depok.” *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6, no. 3: 664–73. <https://doi.org/10.31571/gervasi.v6i3.3887>.
- Faramade, Ifedola Olabisi, Adenike Iyanuoluwa Olugbenga-Bello, and Olayinka Olufisayo Goodman. 2023. “Sexual Knowledge, Risk Behavior, and Access to Reproductive Health Services among Orphaned Adolescents in Southwest Nigeria: Implications for Institutionalized Care.” *Frontiers in Global Women’s Health* 4, no. May. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2023.1151099>.
- Febrina, Ria. 2020. “Edukasi Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi.” *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 2, no. 3: 201. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i3.130>.
- Fitria, Nila E, Dian F Sari, S Suciana, A Syahid, Wulandari, and Gyta M Vilosta. 2022. “Peningkatan Pengetahuan Dan Edukasi Sikap Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Di Panti Asuhan Aisyiyah Kec. Kuranji Kota Padang.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 5, no. 3: 916–24.
- Humaedi, Sahadi, Budi Wibowo, and Santoso T Raharjo. 2020. “KELOMPOK RENTAN DAN KEBUTUHANNYA (Sebuah Kajian Hasil Pemetaan Sosial CSR PT Indonesia Power UPJP Kamojang).” *Share : Social Work Journal* 10, no. 1: 51. <https://doi.org/10.24198/share.v10i1.26896>.
- Ingrit, Belet Lydia, Christie Lidya Rumerung, Dwi Yulianto Nugroho, Komilie Situmorang, Maria Maxmila Yoche A, and Marisa Junianti Manik. 2022. “Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja.” *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)* 5, no. December: 1–10. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1461>.
- Karima, Ulya Q., Terry Y.R. Pristya, and Chahya K. Herbawani. 2023. “Information-Seeking Behavior of Reproductive Health Based on Socio-Demographic among

Adolescents in Jakarta, Indonesia.” *Journal of Education and Health Promotion* 12, no. 1 (August). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1131_22.

Mahmudah, Nurul. 2022. “Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja.” *Jurnal Abdimas: Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat* 4, no. 2: 24–28. <https://doi.org/10.30630/jppm.v4i2.909>.

Maitz, Emanuel, Katharina Maitz, Gerald Sendlhofer, Christina Wolfsberger, Selma Mautner, Lars-Peter Kamolz, and Barbara Gasteiger-Klicpera. 2020. “Internet-Based Health Information–Seeking Behavior of Students Aged 12 to 14 Years: Mixed Methods Study.” *Journal of Medical Internet Research* 22, no. 5 (May): e16281. <https://doi.org/10.2196/16281>.

Marhamah, M.Pd. 2016. “Flipchart Sebagai Alternatif Media Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Matematika.” *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang.*, 969–75.