

Promosi Kesehatan Menstruasi Melalui Penyuluhan Interaktif bagi Remaja Putri

¹⁾Erlin Kiriwenno*, ²⁾Dewi Simanjuntak, ³⁾Asih Dwi Astuti

^{1,2,3)}DIII Kebidanan, STIKes Maluku Husada, Ambon, Indonesia
Email Corresponding: kiriwennoerlin32@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Menstruasi Promosi Kesehatan Remaja Putri Kesehatan Reproduksi	Menstruasi merupakan proses biologis yang normal dan menjadi bagian dari siklus reproduksi pada setiap perempuan yang telah memasuki usia reproduktif. Meskipun demikian, tingkat pengetahuan remaja putri terkait menstruasi dan penerapan kebersihan menstruasi (<i>menstrual hygiene</i>) masih tergolong rendah, sehingga diperlukan upaya edukasi untuk meningkatkan pemahaman dan membentuk perilaku yang lebih sehat. Kondisi ini dapat menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi akibat perilaku higiene yang kurang tepat. Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu bentuk intervensi edukasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi melalui penyuluhan interaktif. Metode yang digunakan melalui pendekatan edukatif yang meliputi penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi penggunaan pembalut yang benar, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Kegiatan dilaksanakan pada siswi SMA Negeri 4 Maluku Tengah sebanyak 50 orang. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 66% menjadi 85% setelah penyuluhan. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi diskusi serta mampu menjelaskan kembali praktik kebersihan menstruasi yang benar. Pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai kesehatan menstruasi sehingga dapat menjadi salah satu strategi promosi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah.
Keywords: Menstruation Health Promotion Adolescent Girls Reproductive Health	ABSTRACT Menstruation is a normal biological process and part of the reproductive cycle for every woman of reproductive age. However, adolescent girls' knowledge of menstruation and the practice of menstrual hygiene remains low (<i>menstrual hygiene</i>) is still relatively low, so educational efforts are needed to increase understanding and develop healthier behaviors. This condition can be a factor that can increase the risk of reproductive health problems due to inappropriate hygiene behaviors. This community service is a form of educational intervention aimed at increasing adolescent girls' knowledge about menstruation and menstrual hygiene management through interactive counseling. The method used is an educational approach that includes material delivery, discussion, question and answer sessions, and demonstrations of correct sanitary pad use. The activity was conducted with 50 female students at State Senior High School 4, Central Maluku. The evaluation results showed an increase in average knowledge scores from 66% to 85% after the counseling. Participants also showed high enthusiasm during the discussion session and were able to re-explain proper menstrual hygiene practices. The implementation of this activity demonstrates that interactive counseling is effective in increasing adolescent knowledge and awareness about menstrual health, making it a strategy for promoting reproductive health in schools.
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang menjembatani masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan pada aspek fisik, psikologis, sosial, serta emosional (Batubara et al., 2024). Pada remaja putri, salah satu indikator utama kematangan fungsi reproduksi adalah dimulainya menstruasi pertama (*menarche*), yang menandakan bahwa organ reproduksi telah mulai berfungsi secara

fisiologis (Putri et al., 2024). Menurut *world health organization* remaja merupakan salah satu kelompok penduduk dengan jumlah yang besar di tingkat global sehingga menjadi sasaran utama dalam pelaksanaan berbagai program kesehatan, termasuk upaya peningkatan kesehatan reproduksi (WHO, 2025). Berdasarkan Profil Remaja UNICEF Indonesia mencatat bahwa jumlah penduduk berusia 10–19 tahun mencapai sekitar 46 juta orang (UNICEF, 2025). Jumlah tersebut menggambarkan besarnya populasi remaja yang memerlukan akses terhadap informasi dan pendidikan kesehatan reproduksi yang memadai, khususnya mengenai menstruasi, sehingga remaja putri mampu memahami perubahan yang terjadi pada tubuhnya serta menerapkan perilaku yang mendukung kesehatan reproduksi sejak usia remaja (Wulan et al., 2025).

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal dan terjadi secara alami pada remaja putri sebagai bagian dari fungsi sistem reproduksi. Meskipun demikian, pemahaman mengenai menstruasi masih belum sepenuhnya dimiliki oleh banyak remaja putri (Adyani & Realita, 2026). Rendahnya tingkat pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi dapat berpengaruh terhadap kurang tepatnya praktik personal hygiene selama periode tersebut. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya infeksi pada saluran reproduksi, menimbulkan rasa tidak nyaman, serta berdampak pada penurunan kualitas hidup remaja putri secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai kesehatan reproduksi dan kebersihan menstruasi menjadi hal yang penting untuk ditingkatkan (Kurniawati et al., 2025).

Diperlukan upaya promosi kesehatan melalui berbagai kegiatan edukatif berupa penyuluhan interaktif yang dilaksanakan di lingkungan sekolah, khususnya yang ditujukan kepada remaja putri yang sedang berada pada masa awal pubertas (Eryani et al., 2024). Pada tahap perkembangan ini, remaja mengalami perubahan yang pesat dalam kondisi fisik serta aspek emosional dan psikologis, termasuk terjadinya menstruasi sebagai bagian dari proses biologis yang normal (Harahap et al., 2024). Namun di sisi lain masih ditemukan adanya keterbatasan pengetahuan dan pemahaman yang memadai terkait kesehatan menstruasi, terutama dalam aspek kebersihan diri selama periode menstruasi, pengelolaan menstruasi yang benar dan higienis, penggunaan serta penggantian pembalut yang sesuai, hingga cara pembuangan limbah menstruasi yang aman, serta kurangnya pemahaman mengenai pencegahan berbagai risiko gangguan kesehatan reproduksi yang dapat timbul apabila kebersihan menstruasi tidak dijaga dengan baik (Ismawati et al., 2023). Sehingga kondisi ini menuntut adanya intervensi edukatif yang lebih terarah, sistematis, dan mudah dipahami agar remaja putri mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (Hadina et al., 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan tingkat pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang kesehatan menstruasi melalui pelaksanaan penyuluhan interaktif. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kapasitas remaja putri dalam memahami pentingnya kesehatan menstruasi, mendorong penerapan praktik kebersihan menstruasi yang tepat, menjaga kesehatan reproduksi, serta menumbuhkan peran remaja sebagai agen edukasi kesehatan bagi teman sebaya di lingkungan sekolah dan masyarakat.

II. MASALAH

Menstruasi adalah proses alami yang dialami remaja putri sebagai bagian dari perkembangan menuju kematangan sistem reproduksi. Meskipun merupakan kondisi yang normal, pengetahuan remaja putri tentang kesehatan menstruasi masih belum optimal, sehingga diperlukan peningkatan pengetahuan melalui kegiatan edukasi. Terbatasnya pemahaman mengenai kesehatan menstruasi dapat memengaruhi kemampuan remaja putri dalam menerapkan praktik higiene menstruasi yang benar, sehingga berpotensi memberikan dampak terhadap kesehatan reproduksi pada masa mendatang. Oleh karena itu, promosi kesehatan mengenai menstruasi menjadi salah satu upaya penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat pada remaja putri.

Di SMA Negeri 4 Maluku Tengah, remaja putri berada pada rentang usia yang sedang mengalami masa pubertas, yaitu periode yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini, banyak siswi mengalami menstruasi pertama (menarche) atau telah menjalani siklus menstruasi secara rutin. Namun, tidak semua siswi memiliki pemahaman yang memadai mengenai proses menstruasi, cara menjaga kebersihan organ reproduksi, penanganan nyeri haid, maupun pentingnya menjaga pola hidup sehat selama menstruasi. Akses informasi terkait menstruasi yang diperoleh melalui teman sebaya dan media sosial dapat menjadi sumber pengetahuan bagi remaja putri, tetapi informasi yang tersedia belum tentu sesuai dengan fakta sehingga berisiko menimbulkan pemahaman yang tidak tepat. Selain kurangnya pengetahuan, masih

terdapat berbagai mitos dan kepercayaan yang berkembang di masyarakat mengenai menstruasi. Misalnya, anggapan bahwa perempuan yang sedang menstruasi tidak boleh melakukan aktivitas tertentu, tidak boleh mengonsumsi makanan tertentu, atau harus menyembunyikan kondisi menstruasinya karena dianggap sebagai sesuatu yang memalukan. Kepercayaan seperti ini dapat memengaruhi cara pandang remaja terhadap menstruasi sehingga mereka merasa malu untuk bertanya atau mencari informasi yang benar mengenai kesehatan reproduksi.

Permasalahan lainnya adalah kurangnya kebiasaan menjaga kebersihan menstruasi (*menstrual hygiene*). Sebagian remaja masih belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya melakukan penggantian pembalut secara berkala serta menjaga kebersihan tangan sebelum dan setelah proses penggantian pembalut, membersihkan organ intim dengan cara yang benar, serta membuang pembalut bekas pada tempat yang sesuai. Kebiasaan yang kurang baik tersebut dapat berisiko menyebabkan munculnya infeksi saluran reproduksi, iritasi, maupun gangguan kesehatan lainnya. Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi yang berkelanjutan agar remaja mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat selama menstruasi.

Di sisi lain, pembahasan mengenai kesehatan menstruasi di lingkungan sekolah masih relatif terbatas. Materi kesehatan reproduksi sering kali hanya disampaikan secara umum sehingga belum memberikan kesempatan kepada siswi untuk berdiskusi secara terbuka mengenai berbagai permasalahan yang mereka alami selama menstruasi. Rasa malu, takut, atau khawatir dianggap tabu menyebabkan banyak siswi memilih menyimpan pertanyaan mereka sendiri dari pada berkonsultasi kepada guru maupun tenaga kesehatan.

Metode penyampaian informasi yang bersifat satu arah juga menjadi salah satu hambatan dalam meningkatkan pemahaman remaja. Penyuluhan yang hanya berupa ceramah sering kali membuat peserta kurang aktif sehingga proses penerimaan informasi oleh peserta belum berlangsung secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan penyuluhan yang lebih interaktif melalui diskusi, tanya jawab, permainan edukatif, maupun demonstrasi sederhana agar peserta lebih mudah memahami materi serta berani mengemukakan pertanyaan dan pengalaman.

Promosi kesehatan menstruasi melalui penyuluhan interaktif di SMA Negeri 4 Maluku Tengah diharapkan mampu menjawab berbagai permasalahan tersebut. Kegiatan ini tidak hanya memberikan informasi mengenai proses menstruasi, tetapi juga membahas pentingnya menjaga kebersihan diri, mengenali tanda-tanda gangguan menstruasi, mengatasi nyeri haid secara tepat, menjaga pola makan bergizi, serta menghilangkan berbagai mitos yang masih berkembang di masyarakat. Dengan adanya penyuluhan yang interaktif, siswi dapat memperoleh informasi yang benar dari sumber yang terpercaya sekaligus meningkatkan kepercayaan diri dalam menjaga kesehatan reproduksinya.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan tingkat pengetahuan peserta melalui penyampaian informasi dan edukasi yang tepat serta perubahan sikap, agar terbentuk perilaku positif dalam menjaga kesehatan menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Maluku Tengah. Selain itu, Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk lingkungan sekolah yang mendukung upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan reproduksi remaja sehingga siswi merasa nyaman untuk memperoleh informasi dan berdiskusi apabila mengalami permasalahan yang berkaitan dengan menstruasi. Dengan demikian, promosi kesehatan menstruasi melalui penyuluhan interaktif menjadi salah satu langkah preventif yang penting dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja putri serta meningkatkan taraf kehidupan yang memberikan pengaruh positif secara berkelanjutan.

III. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan promosi kesehatan melalui penyuluhan interaktif dengan pendekatan edukatif-partisipatif. Metode ini dipilih karena mampu meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran remaja putri mengenai kesehatan menstruasi melalui kombinasi penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, dan permainan edukatif. Pendekatan partisipatif memberikan kesempatan kepada peserta untuk terlibat secara aktif selama proses edukasi sehingga informasi yang diberikan dapat diterima, dipahami, dan diingat dengan lebih baik oleh peserta.

Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 4 Maluku Tengah Kecamatan Kota Masohi Kabupaten Maluku Tengah. Dengan sasaran sebanyak 50 orang remaja putri yang telah mengalami menstruasi maupun yang sedang memasuki masa pubertas. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka di ruang aula sekolah

yang telah disiapkan oleh pihak sekolah dengan tetap memperhatikan kenyamanan peserta selama mengikuti kegiatan.

Sasaran pelaksanaan kegiatan ini mencakup remaja putri pada tingkat pendidikan menengah atas dengan rentang usia 15 sampai 18 tahun. Pemilihan sasaran ini didasarkan pada pertimbangan bahwa remaja berada pada tahap perkembangan yang mengalami berbagai perubahan kompleks, meliputi aspek biologis, emosional, dan sosial yang berkaitan dengan awal siklus menstruasi. Dalam periode ini, remaja membutuhkan akses terhadap informasi kesehatan reproduksi yang akurat sehingga dapat menerapkan kebiasaan hidup yang bersih dan sehat selama menstruasi serta mencegah berbagai masalah kesehatan yang dapat timbul akibat kurangnya pengetahuan mengenai *personal hygiene* menstruasi.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan, meliputi:

1. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah serta penyusunan materi edukasi yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung.
2. Peserta terlebih dahulu mengerjakan pre-test sebelum mengikuti sesi edukasi sebagai upaya untuk menilai pengetahuan awal terkait materi yang akan diberikan
3. Pemberian materi edukasi meliputi:
 - a. Pengertian menstruasi
 - b. Siklus menstruasi normal
 - c. Perubahan fisik dan emosional saat menstruasi
 - d. *Personal hygiene* selama menstruasi
 - e. Pemilihan dan penggunaan pembalut yang benar
 - f. Tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan tenaga kesehatan
4. Diskusi interaktif dan sesi tanya jawab.

Pada tahap ini, peserta dilibatkan secara aktif melalui beberapa kegiatan interaktif, yaitu

- a. Diskusi interaktif dan sesi tanya jawab

Melalui kegiatan diskusi, peserta diberikan kesempatan untuk berinteraksi secara aktif dengan mengajukan pertanyaan dan membagikan pengalaman maupun permasalahan yang dialami selama menstruasi. Fasilitator memberikan penjelasan secara komunikatif dan berbasis ilmiah untuk meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai kesehatan menstruasi, termasuk aspek kebersihan, perubahan tubuh, dan penanganan keluhan saat menstruasi.

- b. Demonstrasi penggunaan pembalut

Kegiatan ini dilakukan menggunakan alat peraga, edukasi yang diberikan bertujuan untuk memperkuat pemahaman peserta mengenai langkah-langkah penggunaan pembalut yang benar. Demonstrasi bertujuan agar peserta memperoleh keterampilan praktis dalam menjaga kebersihan menstruasi.

Tahapan demonstrasi meliputi:

1. Memperlihatkan cara membuka kemasan pembalut secara benar
2. Menunjukkan cara menempelkan pembalut pada pakaian dalam dengan posisi yang tepat
3. Menjelaskan pentingnya memastikan pembalut terpasang dengan baik agar tidak mudah bergeser atau bocor
4. Menjelaskan frekuensi penggantian pembalut yang dianjurkan setiap 4–6 jam atau lebih sering apabila pembalut telah penuh
5. Mendemonstrasikan cara melipat dan membungkus pembalut bekas sebelum dibuang ke tempat sampah
6. Menjelaskan pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun sebagai langkah penting yang dilakukan sebelum dan sesudah penggantian pembalut.

Setelah demonstrasi selesai, peserta diberikan kesempatan melakukan praktik sederhana menggunakan alat peraga sehingga keterampilan yang diperoleh dapat diaplikasikan.

1. Permainan edukatif (kuis interaktif)

Untuk meningkatkan partisipasi dan motivasi peserta, dilakukan kuis seputar materi kesehatan menstruasi. Kegiatan ini dibuat dalam bentuk permainan kelompok dengan sistem poin atau hadiah sederhana. Dengan demikian, proses pembelajaran berlangsung lebih interaktif, menarik, dan mampu meningkatkan keterlibatan peserta.

2. Post-Test

Setelah kegiatan penyuluhan berakhir, peserta mengikuti post-test sebagai tahap evaluasi untuk mengetahui perubahan dan peningkatan pengetahuan remaja putri setelah memperoleh edukasi.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat promosi kesehatan menstruasi melalui penyuluhan interaktif bagi remaja putri telah dilaksanakan di SMA Negeri 4 Maluku Tengah dengan melibatkan 50 orang siswi sebagai peserta. Setiap tahapan kegiatan dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana pelaksanaan yang telah ditetapkan, dimulai dari pelaksanaan pre-test, penyampaian materi, diskusi interaktif, demonstrasi penggunaan pembalut, permainan edukatif (kuis), hingga post-test sebagai evaluasi akhir.

Tahapan awal kegiatan diawali dengan pelaksanaan pre-test yang bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan peserta mengenai kesehatan menstruasi sebelum mendapatkan edukasi. Berdasarkan hasil pre-test, sebanyak 33 siswi (66%) memiliki tingkat pengetahuan kategori baik, sedangkan 17 siswi (34%) masih berada pada kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pengetahuan dasar mengenai menstruasi, namun masih terdapat sepertiga peserta yang belum memahami secara optimal mengenai siklus menstruasi, personal hygiene, penggunaan pembalut yang benar, maupun tanda bahaya menstruasi.

Selanjutnya dilakukan penyuluhan menggunakan metode interaktif yang mengombinasikan ceramah, diskusi, demonstrasi, dan permainan edukatif. Proses penyampaian materi berjalan dengan baik, ditandai oleh antusiasme dan keterlibatan aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Keaktifan peserta terlihat melalui berbagai pertanyaan yang disampaikan, khususnya mengenai keluhan nyeri haid yang sering dialami, siklus menstruasi yang tidak teratur, pemilihan pembalut yang aman, serta cara menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi. Suasana pembelajaran menjadi lebih aktif karena peserta tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga berpartisipasi dalam diskusi kelompok dan praktik penggunaan pembalut menggunakan alat peraga.

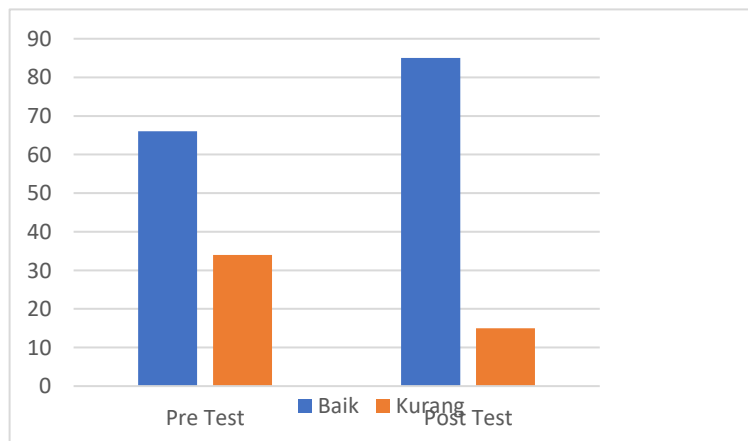
Pada sesi demonstrasi, sebagian besar peserta mampu mempraktikkan kembali langkah-langkah penggunaan pembalut yang benar, mulai dari pemasangan, frekuensi penggantian, hingga cara membuang pembalut bekas secara higienis. Kegiatan kuis interaktif juga meningkatkan partisipasi peserta karena dikemas dalam bentuk permainan kelompok dengan pemberian poin dan hadiah sederhana. Melalui metode tersebut, peserta lebih mudah mengingat materi yang telah disampaikan.

Setelah seluruh kegiatan dilaksanakan, evaluasi akhir dilakukan melalui pemberian post-test dengan menggunakan instrumen yang sama seperti pada saat pre-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. Sebanyak 43 siswi (85%) memiliki tingkat pengetahuan kategori baik, sedangkan 7 siswi (15%) masih berada pada kategori kurang. Dengan demikian terjadi peningkatan proporsi pengetahuan baik sebesar 19 poin persentase, yaitu dari 66% sebelum penyuluhan menjadi 85% setelah penyuluhan. Sebaliknya, proporsi peserta dengan pengetahuan kurang menurun dari 34% menjadi 15%. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai kesehatan menstruasi.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan Pre-test(%) Post-test(%)		
Baik	33 (66%)	43 (85%)
Kurang	17 (34%)	7 (15%)
Total	50 (100%)	50 (100%)

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan interaktif memberikan manfaat edukatif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan menstruasi. Peningkatan jumlah peserta yang memiliki kategori pengetahuan baik dari 66% menjadi 85% menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan pendekatan partisipatif mampu meningkatkan pemahaman peserta secara efektif.



Gambar 1. Grafik Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Setelah Dilakukan Penyuluhan

Keberhasilan tersebut dipengaruhi oleh metode penyuluhan yang tidak hanya menggunakan ceramah, tetapi juga mengombinasikan diskusi interaktif, demonstrasi, dan permainan edukatif. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran sehingga materi lebih mudah dipahami dibandingkan dengan metode ceramah satu arah. Diskusi yang terbuka memungkinkan peserta mengemukakan pengalaman dan masalah yang selama ini dialami saat menstruasi, sehingga fasilitator dapat memberikan penjelasan yang sesuai dengan kebutuhan peserta.

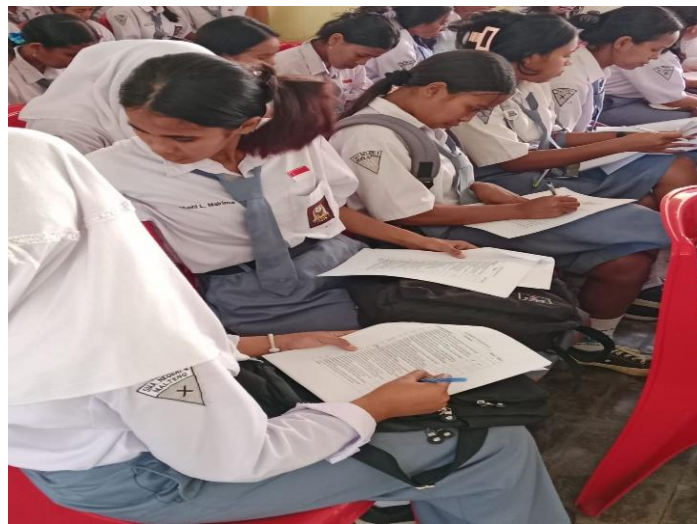
Demonstrasi penggunaan pembalut menjadi salah satu bagian penting dalam kegiatan karena memberikan pengalaman belajar yang bersifat praktis. Sebagian besar peserta sebelumnya telah menggunakan pembalut, namun belum seluruhnya memahami cara pemasangan yang tepat, frekuensi penggantian yang dianjurkan, maupun cara pembuangan pembalut bekas secara higienis. Melalui demonstrasi langsung, peserta memperoleh keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah infeksi. Permainan edukatif atau kuis interaktif juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta. Suasana belajar yang menyenangkan meningkatkan motivasi peserta untuk memperhatikan materi serta mengingat kembali informasi yang telah diberikan. Pendekatan belajar sambil bermain terbukti mampu meningkatkan konsentrasi dan partisipasi aktif remaja selama proses penyuluhan.

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan, masih terdapat 15% peserta yang berada pada kategori pengetahuan kurang setelah penyuluhan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain perbedaan kemampuan menerima informasi, pengalaman pribadi mengenai menstruasi, tingkat konsentrasi selama kegiatan, maupun keterbatasan waktu penyuluhan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), guru, tenaga kesehatan, maupun puskesmas agar informasi mengenai kesehatan reproduksi dapat terus diperkuat.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat diketahui bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai kesehatan menstruasi melalui penyuluhan interaktif merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan menjadi dasar terbentuknya sikap positif dan perilaku yang benar dalam menjaga kebersihan selama menstruasi, menggunakan pembalut secara tepat, mengenali tanda bahaya menstruasi, serta lebih percaya diri dalam menjaga kesehatan reproduksi. Kegiatan ini menjadi salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang dapat mendukung peningkatan pengetahuan serta kualitas kesehatan reproduksi remaja putri dalam lingkungan pendidikan.



Gambar 2. Pemberian Materi Penyuluhan



Gambar 3. Pelaksanaan Pre-test dan Post-test

V. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui metode penyuluhan dengan pendekatan interaktif terbukti memberikan pengaruh yang baik dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri terkait kesehatan menstruasi. Melalui kegiatan edukasi ini, peserta memperoleh wawasan yang lebih komprehensif mengenai tahapan menstruasi, penerapan kebersihan diri yang benar, penggunaan pembalut secara tepat, serta cara menghadapi berbagai keluhan yang dapat muncul selama periode menstruasi. Kegiatan promosi kesehatan serupa perlu dilakukan secara berkesinambungan di lingkungan sekolah sebagai salah satu strategi dalam mendukung peningkatan kesehatan reproduksi pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala SMA Negeri 4 Maluku Tengah, para guru, serta seluruh staf yang telah memberikan dukungan, memfasilitasi pelaksanaan kegiatan, dan membantu koordinasi selama proses pengabdian berlangsung. Apresiasi yang tinggi diberikan kepada seluruh siswi SMA Negeri 4 Maluku Tengah yang telah berpartisipasi secara aktif, menunjukkan antusiasme yang tinggi, serta berkontribusi dalam setiap rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

Adyani, K., & Realita, F. (2026). Promosi Kesehatan Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Remaja Putri di MI Attarbiyatul Islamiyah, Kudus, Jawa Tengah. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(1), 206–212.

- <https://journal.umpr.ac.id/index.php/pengabdianmu/article/view/10313/6407>
- Batubara, N. S., Heriansyah, R., Lubis, T. E. F., Putri, A., Saadah, L., & Mayasari, D. (2024). Penyuluhan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja di Desa Lubuk Raya Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(2), 1–6. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/1577/1137>
- Eryani, M. C., Winarti, L., & Wardhani, F. A. (2024). Penyuluhan Interaktif Tentang Pubertas dan Kesehatan Reproduksi Remaja Bagi Siswa SMP Negeri 14 Jember. *Jurnal Pengabdian UDIKMA*, 5(4), 733–738. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jpu/article/view/12879/6453>
- Hadina, Batjo, S. H., & Hadriani. (2023). Promosi Menstrual Hygiene Management Pada Remaja Putri: Sebuah Inisiatif Pengabdian Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Bidan Nasuha*, 3(2), 33–39. <https://doi.org/10.33860/jpbn.v3i2.1313>
- Harahap, N. H., Harahap, I., Siregar, R., Nasution, N. A., Siregar, N. J., Lubis, M. S., & Tanjung, H. (2024). Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Tahap Awal Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(2), 2–5.
- Ismawati, I., Lufar, N., & Mahmudah, R. (2023). Sosialisasi Menstrual Hygiene Mangement Pada Siswa Di Pondok Pesantren Al-Mubarak Serang Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama*, 2(2), 104–111. <https://www.ejournal.pancabhakti.ac.id/index.php/jpmj/article/view/289/160>
- Kurniawati, E., Afriana, & Husna, N. (2025). Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri SMA Muhammadiyah Kota Banda Aceh. *Community Development Journal*, 6(6), 6560–6564. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/55237/33392>
- Putri, R., Hayatullah, M. M., & Rahayu, N. A. (2024). Peningkatan Pengetahuan dan Kesiapan Remaja Menghadapi Menarche Melalui Pendidikan Kesehatan Berbasis Online. 2, 712–719. <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/ejoin/article/view/2672/2652>
- UNICEF. (2025). *Profil Kesehatan Remaja Indonesia 2024*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan/laporan/profil-kesehatan-remaja>
- WHO. (2025). *Adolescent health WHO*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Wulan, Dwianto, I., & Sugarni, M. (2025). Edukasi Menstruasi Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari*, 2(3), 1–10. <https://ojs.stikes.gunungsari.id/index.php/jpmgs/article/view/242/176>