

Penguatan Pengetahuan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi pada Santri Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Munawar Jarnauziyyah Kota Tasikmalaya

Enhancing Knowledge of Menstrual Personal Hygiene Practices Among Adolescent Female Students at Al Munawar Jarnauziyyah Islamic Boarding School, Tasikmalaya

Sausan Karimah ^{1*}, Mediana Aulia ², Risma Najmi Nuradila ³,
Yolanda Priasti Irchamni ⁴, Aprilla Andini ⁵, Lutfi Hilman Abdullah ⁶,
Sabila Syahadah Azizah ⁷

¹⁻⁷ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi, Indonesia

Korespondensi email: 224101093@student.unsil.ac.id

Article History:

Received: April 12, 2025;

Revised: April 28, 2025;

Accepted: May 15, 2025;

Published: May 19, 2025;

Keywords: Menstruation, Personal Hygiene, Community Service

Abstract: Personal hygiene during menstruation is important to determine the health of reproductive organs in adolescent girls to avoid infection. According to the Central Bureau of Statistics, 2023, the number of adolescent girls in Indonesia in the early adolescent stage is more than 21 million. Errors in maintaining personal hygiene during menstruation can increase the risk of reproductive health disorders in adolescent girls. The purpose of this service is to increase the knowledge and awareness of adolescent girls about the importance of maintaining personal hygiene behavior during menstruation. The method used was an interactive lecture using an educational and participatory approach. The evaluation results showed a significant increase in knowledge scores from an average of 2.65 in the pre-test to 9.30 in the post-test ($p < 0.001$). These results reflect that the lecture method with an educational and participatory approach used, as well as the leaflet media, is effective in increasing the understanding of adolescent female students about the importance of maintaining personal hygiene during menstruation., without any reference or formula.

Abstrak

Personal hygiene saat menstruasi merupakan hal penting untuk menentukan kesehatan organ reproduksi pada remaja putri agar terhindar dari infeksi. Menurut data dari Badan Pusat Statistik, 2023, jumlah remaja putri di Indonesia pada tahap remaja awal berjumlah 10.746,700 dan remaja putri akhir berjumlah 10.714,600 jiwa. Kesalahan dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi berlangsung ini dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi pada remaja putri. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri akan pentingnya menjaga perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi. Metode yang digunakan yaitu ceramah interaktif dengan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan dari rata-rata 2,65 pada pre-test menjadi 9,30 pada post-test ($p < 0,001$). Hasil ini mencerminkan bahwa metode ceramah dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang digunakan, serta adanya media leaflet, efektif dalam meningkatkan pemahaman santri remaja putri tentang pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

Kata Kunci: menstruasi, personal hygiene, pengabdian masyarakat

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan atau peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa biasanya fase ini berlangsung antara usia 10 tahun hingga 19 tahun. Jumlah remaja di dunia sekitar 1,2 miliar atau sekitar 18 persen dari total penduduk penghuni bumi (WHO, 2022 dalam Asep Sopari, S.Pd, 2023).

Sementara itu di Indonesia sendiri, jumlah penduduk usia 10 – 24 tahun sebesar 66,74 juta jiwa atau 24,2 persen dari 275,77 juta total populasi pada tahun 2022. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, jumlah remaja putri di Indonesia pada tahap remaja awal (usia 10-14 tahun) berjumlah 10.746,700 dan remaja putri akhir (usia 15-19 tahun) berjumlah 10.714,600 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2023).

Pada masa remaja ini banyak terjadi perkembangan yang baik secara fisik, biologis, psikologis, moral, agama, pemikiran, dan sosial. Pada masa remaja ini sering dikenal dengan masa pubertas. Masa pubertas merupakan masa dimana remaja mengalami perubahan hormon, mengalami kematangan seksual dan sudah mulai berfungsinya organ reproduksi (UNESCO, 2014 dalam Wiratmo & Utami, 2022). Ada dua tanda perubahan yang sering menjadi tanda terjadinya pubertas pada remaja putri yaitu perubahan tanda-tanda seks primer dan tanda-tanda seks sekunder. Perubahan seks primer yang terjadi pada remaja perempuan yaitu ditandai dengan terjadinya menstruasi yang diikuti dengan perubahan seks sekunder seperti pinggul melebar, pertumbuhan rahim dan vagina, tumbuh rambut disekitar kemaluan dan vagina dan payudara membesar, sebagai tanda bahwa organ reproduksi mulai berfungsi.

Menstruasi yang terjadi setiap bulan sering disertai dengan berbagai keluhan diantaranya nyeri haid (dismenore). Saat menstruasi, terjadi pelebaran pembuluh darah secara fisiologis, yang membuat saluran reproduksi menjadi lebih rentan terhadap masuknya kuman. Kesalahan dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi berlangsung ini dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi pada remaja putri misalnya penyakit radang panggul dan bahkan infertilitas. Hal ini dikarenakan oleh kondisi organ reproduksi berada dalam keadaan yang lembab sehingga lingkungan yang bersih dan sehat dibutuhkan untuk dapat melaksanakan personal hygiene menstruasi pada remaja.

Personal hygiene adalah upaya menjaga kebersihan dan kesehatan diri guna mencapai kesejahteraan, baik secara fisik maupun mental. Sementara itu, Personal hygiene saat menstruasi termasuk dalam hal penting untuk menentukan kesehatan organ reproduksi pada remaja putri agar terhindar | 379 dari infeksi. Pada masa haid, kebersihan area reproduksi, khususnya vagina, harus benar-benar diperhatikan. Jika tidak dijaga dengan baik, area tersebut dapat menjadi tempat berkembangnya mikroorganisme seperti bakteri dan jamur (Sabaruddin et al., 2021).

Pondok pesantren Almunawwar Jarnauziyyah merupakan salah satu pondok pesantren informal yang berada di Kota Tasikmalaya yang memiliki jumlah santriwati sebanyak 18 orang. Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tradisional yang hanya berfokus

pada pembinaan keagamaan, tetapi juga turut berkontribusi dalam kegiatan ekonomi masyarakat sekitarnya. Dalam konteks ekonomi, pesantren dikategorikan sebagai bagian dari sektor informal karena banyak aktivitas ekonominya tidak tercatat secara formal dalam sistem administrasi negara dan tidak tunduk pada regulasi ketenagakerjaan formal.

Aktivitas ekonomi di lingkungan pesantren seperti warung pesantren (badan usaha milik pesantren), seringkali dikelola secara swadaya oleh komunitas pesantren tanpa sistem kontrak kerja formal. Kegiatan ini memberdayakan para santri, karena itu pesantren sebagai entitas sosial-keagamaan yang berperan aktif dalam pengembangan sektor informal di Indonesia, maka dari itu perlu dilakukannya upaya personal hygiene di pesantren.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran santri mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi (personal hygiene). Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 11 Mei 2025, di Pondok Pesantren Al Munawwar Jarnauziyah, Gunung Kadu, Padayungan, Tugu Jaya, Kecamatan Cihideung, Kota Tasikmalaya. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan Tahapan awal dimulai dengan perencanaan program oleh tim pengabdian, termasuk pengumpulan informasi terkait kondisi santri dan lingkungan pesantren. Pendekatan dilakukan secara informal melalui komunikasi dengan pimpinan pesantren dan pengajar untuk memastikan kegiatan dapat diterima dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Beberapa kegiatan yang dilakukan pada tahap ini meliputi pembentukan panitia pelaksana, menyusun materi edukasi, persiapan alat evaluasi berupa pre-test dan post-test, serta media pendukung seperti leaflet untuk menunjang pemahaman peserta.
- b. Tahap Pelaksanaan Pelaksanaan kegiatan diselenggarakan pada tanggal 11 Mei 2025 di aula pesantren. Kegiatan diawali dengan pengisian pre-test yang berisi pertanyaan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal santri mengenai kebersihan saat menstruasi. Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi menggunakan metode ceramah interaktif dan tanya jawab. Topik yang disampaikan meliputi pemahaman dasar tentang menstruasi, pentingnya menjaga kebersihan selama haid, serta cara menjaga kesehatan organ reproduksi. Setelah sesi edukasi selesai, peserta kembali mengisi post-test sebagai alat ukur peningkatan pengetahuan setelah menerima materi.

- c. Tahap Evaluasi Evaluasi dilakukan melalui analisis hasil pre-test dan post-test guna mengukur efektivitas kegiatan edukatif. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan santri setelah kegiatan berlangsung. Selain itu, partisipasi aktif para peserta selama sesi edukasi dan praktik menjadi indikator bahwa pendekatan partisipatif mampu membangun kesadaran dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya personal hygiene selama menstruasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan bersama santri remaja putri di Pondok Pesantren Al Munawar Jarnauziyyah, Kota Tasikmalaya yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi sehingga dapat mengurangi terkena penyakit sistem reproduksi dan menjaga kesehatan reproduksi. Kegiatan ini dimulai dari tahap persiapan dan pelaksanaan yang didalamnya meliputi penyampaian materi edukatif, pembagian leaflet, serta *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Metode yang digunakan dalam kegiatan kali ini yaitu metode ceramah, materi yang disampaikan meliputi definisi Personal Hygiene, remaja, jenis pembalut, cara perawatan untuk genetalia, dan dampak yang terjadi ketika tidak menjaga kebersihan saat menstruasi.

Sebelum dilakukan sesi penyampaian materi, para peserta mengisi lembar *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai personal hygiene menstruasi. Selanjutnya sesi penyampaian materi mengenai personal hygiene menstruasi yang dibantu juga dengan media leaflet, diikuti dengan adanya sesi tanya jawab dalam sesi penyampaian materi ini para peserta memiliki antusias yang tinggi dalam bertanya. Setelah penyampaian materi selesai, peserta melakukan sesi mengisi lembar *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan akhir dari peserta setelah diberikan materi.

Berdasarkan kegiatan penyampaian materi edukatif yang telah dilakukan dengan adanya tolak ukur berupa pre-test dan post-test untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan materi mengenai personal hygiene saat menstruasi yang dapat dibuktikan melalui uji SPSS menggunakan uji wilcoxon.

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Sebelum dan Sesudah diberi Edukasi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	P Values
<i>Pre-test</i>	18	6	10	7.44	1.503	<, 001
<i>Post-test</i>	18	8	10	9.33	0.766	

Berdasarkan hasil analisis data dari *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada 18 santri remaja putri di Pondok Pesantren Al Munawar Jarnauziyyah, diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi mengenai personal hygiene saat menstruasi. Nilai rata-rata *pre-test* sebelum edukasi adalah 7,44 dengan standar deviasi 1,503, sedangkan nilai rata-rata *post-test* setelah edukasi meningkat menjadi 9,33 dengan standar deviasi 0,766. Rentang nilai juga menunjukkan adanya peningkatan, di mana nilai minimum meningkat dari 6 menjadi 8, dan nilai maksimum tetap berada di angka 10. Uji statistik menggunakan Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) < 0,001, yang menandakan bahwa peningkatan pengetahuan ini secara statistik sangat signifikan. Hasil ini mencerminkan bahwa metode edukatif partisipatif yang digunakan, melalui ceramah interaktif dan media leaflet, efektif dalam meningkatkan pemahaman santri tentang pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Antusiasme peserta dalam sesi tanya jawab juga menjadi indikator keberhasilan pendekatan yang diterapkan, karena mampu membangun keterlibatan aktif dan meningkatkan kesadaran mereka terhadap risiko kesehatan yang dapat timbul akibat kurangnya perhatian terhadap personal hygiene selama masa menstruasi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryaningsih et al. (2021), yang menunjukkan bahwa edukasi personal hygiene saat menstruasi dapat meningkatkan kualitas hidup remaja di masa depan. Penelitian tersebut menekankan pentingnya edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja putri terkait kebersihan diri selama menstruasi. Selain itu, penelitian oleh Pythagoras (2018) menggambarkan bahwa perilaku personal hygiene remaja putri selama menstruasi masih perlu ditingkatkan. Studi tersebut menyarankan perlunya kolaborasi antara sekolah dan institusi kesehatan lokal untuk menyediakan kegiatan edukatif yang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku kebersihan diri remaja putri selama menstruasi.

Penelitian lain oleh Putri, Kurniawan, dan Nuryati (2024) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan personal hygiene dengan perilaku kebersihan menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan berbanding lurus dengan peningkatan perilaku kebersihan diri selama menstruasi.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang dikemas secara partisipatif dan didukung media visual seperti leaflet dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri terhadap

pentingnya menjaga personal hygiene selama menstruasi. Upaya semacam ini sangat penting dalam mendukung pencegahan penyakit pada sistem reproduksi dan menjaga kesehatan remaja, terutama di lingkungan pondok pesantren yang mungkin memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan reproduksi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada santriwati di Pondok Pesantren Al Munawwar Jarnauziyyah di Kota Tasikmalaya melalui pendekatan edukatif dan partisipatif dengan metode ceramah interaktif dan media *leaflet* mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang pentingnya menjaga perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test*, terjadi peningkatan signifikan rata-rata skor pengetahuan peserta setelah kegiatan ini berlangsung. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran akan pentingnya perilaku remaja putri mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak Pondok Pesantren Al Munawwar Jarnauziyyah Kota Tasikmalaya, khususnya kepada pimpinan pesantren dan para pengajar yang telah memberikan izin serta dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh santri remaja putri yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi, serta menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi penyampaian materi. Tak lupa, kami menghargai kerja sama tim pengabdian dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi yang telah merancang, mempersiapkan, dan melaksanakan kegiatan ini dengan penuh dedikasi. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi para peserta dan lingkungan pesantren.

DAFTAR REFERENSI

- Andarmaoyo, S., & Isro'in, L. (2012). *Personal hygiene: Konsep, proses dan aplikasi dalam praktik keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ester, M., Yulianti, D., & Parulian, I. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktik* (Edisi ke-4). Jakarta: EGC.
- Fathoni, M. A., & Rohim, A. N. (2019, Agustus). Peran pesantren dalam pemberdayaan ekonomi umat di Indonesia. *Proceeding of Conference on Islamic Management, Accounting, and Economics*, 133–140. https://journal.uii.ac.id/CIMAE/article/download/12766/9450/30799?utm_source=ch

atgpt.com

- Nuryaningsih, N., Rosyati, H., Hadiyani, A., & Istiqomah, S. N. (2021). Personal hygiene education saat menstruasi: Solusi peningkatan kualitas hidup remaja di masa depan. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 753–759. <https://media.neliti.com/media/publications/534525-none-dbb82489.pdf>
- Patricia. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan konsep* (Edisi ke-4). Jakarta: EGC.
- Pythagoras, K. C. (2017). Personal hygiene remaja putri ketika menstruasi. *Jurnal Promkes*, 5(1), 12–24. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-promkes9178435b3dfull.pdf>
- Azizah, L. (2018). Edukasi personal hygiene saat menstruasi untuk meningkatkan perilaku bersih dan sehat pada remaja putri. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(2), 25–30. <https://doi.org/10.31294/jpk.v1i2.3445>
- Ministry of Health of Indonesia. (2015). *Pedoman pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Utami, R. A., & Hapsari, D. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dengan praktik personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMP. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 15–22. <https://doi.org/10.7454/jki.v23i1.812>
- Wulandari, I., & Dewi, R. K. (2019). Penyuluhan personal hygiene pada remaja putri di sekolah menengah pertama. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 4(1), 41–46. <https://ejurnal.stikeswm.ac.id/index.php/jakes/article/view/160>