

Penyuluhan Edukasi Menstruasi dan Kesehatan Reproduksi bagi Siswi SMP Negeri 3 Polongbangkeng Utara, Kabupaten Takalar

Menstrual Education and Reproductive Health Counseling for Students of SMP Negeri 3 Polongbangkeng Utara, Takalar Regency

Sudirman¹; Pertiwi Ishak^{2,*}; Ariyani Buang³; Sustrin Abasa⁴; Farid Fani Temarwut⁵; Suryanti⁶; Firman Aziz⁷; Alham Muchtar⁸

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Pancasakti, Makassar 90121, Indonesia

⁸ Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Massenrempulu, Enrekang 91711, Indonesia

¹sudirwangka444@gmail.com; ²pertiwi.ishak@unpacti.ac.id; ³ariyanibuang5@gmail.com; ⁴sustrin.abasa@unpacti.ac.id;

⁵farid.fani@unpacti.ac.id; ⁶suryanti@unpacti.ac.id; ⁷firman.aziz@unpacti.ac.id; ⁸alhammuchtar11041985@gmail.com

* Corresponding author: pertiwi.ishak@unpacti.ac.id

Abstrak

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami oleh remaja putri, namun hingga saat ini masih banyak siswi yang memiliki pemahaman terbatas serta dipengaruhi oleh mitos dan stigma sosial. Kurangnya edukasi yang tepat mengenai kesehatan reproduksi dapat berdampak pada perilaku higienis, kesehatan mental, serta kepercayaan diri remaja perempuan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi SMP Negeri 3 Polongbangkeng Utara, Kabupaten Takalar, terhadap menstruasi dan kesehatan reproduksi melalui penyuluhan edukatif dan partisipatif. Metode pelaksanaan meliputi identifikasi masalah, penyusunan materi, pelaksanaan penyuluhan, evaluasi melalui pre-test dan post-test, serta tindak lanjut. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 20% peserta yang memiliki pengetahuan baik (skor ≥ 75), sementara setelah penyuluhan meningkat menjadi 78%. Peningkatan juga terlihat pada aspek sikap dan keberanian peserta dalam mendiskusikan topik yang sebelumnya dianggap tabu. Penyuluhan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswi serta menumbuhkan sikap positif terhadap kesehatan reproduksi. Diharapkan program ini dapat direplikasi di sekolah lain sebagai bagian dari upaya preventif dan promotif kesehatan remaja.

Kata Kunci: Menstruasi, Kesehatan Reproduksi, Penyuluhan, Remaja, Edukasi

Abstract

Menstruation is a natural biological process experienced by adolescent girls; however, many students still possess limited understanding and are influenced by myths and social stigma. The lack of proper education on reproductive health can negatively impact hygienic behavior, mental well-being, and self-confidence. This community service activity aimed to improve the knowledge and attitudes of junior high school students at SMP Negeri 3 Polongbangkeng Utara, Takalar Regency, regarding menstruation and reproductive health through educational and participatory counseling. The implementation method included problem identification, material preparation, educational sessions, evaluation through pre-test and post-test, and follow-up. Pre-test results showed that only 20% of participants had good knowledge (score ≥ 75), while post-test results increased significantly to 78%. There was also a notable improvement in attitudes and the willingness to openly discuss previously taboo topics. This counseling activity proved effective in enhancing students' understanding and fostering a positive attitude toward reproductive health. It is expected that this program can be replicated in other schools as part of preventive and promotive efforts for adolescent health.

Keywords: Menstruation, Reproductive Health, Counseling, Adolescents, Education

Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan biologis paling signifikan pada remaja perempuan adalah terjadinya menstruasi [1]. Menstruasi, sebagai bagian dari siklus reproduksi perempuan, sering kali menjadi pengalaman pertama yang membingungkan, menakutkan, bahkan memalukan bagi remaja, terutama jika tidak dibekali dengan pengetahuan dan pemahaman yang benar [2], [3].

Sayangnya, dalam banyak kasus, menstruasi masih dianggap sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan secara terbuka di lingkungan keluarga maupun sekolah [4]. Akibatnya, banyak siswi yang mengalami menstruasi tanpa persiapan, tidak tahu cara menjaga kebersihan, tidak memahami apa yang sedang terjadi dalam tubuhnya, dan terpengaruh oleh berbagai mitos yang keliru [5]. Padahal, pemahaman yang benar tentang menstruasi dan kesehatan reproduksi sejak dini sangat penting untuk membentuk pola pikir yang sehat dan bertanggung jawab terhadap tubuh sendiri [6], [7].

Salah satu tantangan utama dalam pendidikan kesehatan reproduksi di Indonesia, khususnya di daerah, adalah minimnya akses terhadap informasi yang benar, terbuka, dan sesuai dengan usia [8]. Banyak siswi hanya memperoleh informasi dari teman sebaya atau media sosial, yang sering kali tidak dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah [9]. Selain itu, tidak semua guru atau orang tua memiliki kapasitas atau kenyamanan untuk menyampaikan materi ini secara efektif [10]. Hal ini berisiko menimbulkan kesalahpahaman dan praktik yang tidak higienis, seperti jarang mengganti pembalut, mencuci area genital dengan tidak tepat, atau bahkan menghindari mandi karena mitos yang keliru [11], [12].

Melihat kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat merasa perlu melakukan intervensi edukatif dalam bentuk penyuluhan kesehatan yang fokus pada edukasi menstruasi dan kesehatan reproduksi. Kegiatan ini dilakukan di SMP Negeri 3 Polongbangkeng Utara, Kabupaten Takalar, yang merupakan salah satu sekolah di wilayah pedesaan dengan siswi dari berbagai latar belakang sosial ekonomi [13]. Penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi sarana pembelajaran yang menyenangkan, terbuka, dan interaktif bagi para siswi dalam memahami tubuh mereka dan pentingnya menjaga kebersihan serta kesehatan reproduksi.

Lebih dari sekadar menyampaikan informasi, penyuluhan ini juga bertujuan untuk membangun keberanian para siswi untuk bertanya, berdiskusi, dan menyuarakan pengalaman serta kebingungan mereka mengenai menstruasi. Dengan pendekatan yang komunikatif dan berbasis pada kebutuhan peserta, diharapkan terjadi perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku yang lebih baik dalam menghadapi menstruasi dan menjaga kesehatan reproduksi [14], [15].

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode **partisipatif edukatif**, yang melibatkan partisipasi aktif dari peserta dan memberikan edukasi melalui pendekatan komunikatif, interaktif, dan berbasis kebutuhan. Kegiatan ini dilakukan secara sistematis dalam lima tahap utama, yaitu: (A) identifikasi masalah dan kebutuhan peserta, (B) perencanaan kegiatan, (C) pelaksanaan penyuluhan, (D) evaluasi dan refleksi, serta (E) tindak lanjut kegiatan.

A. Identifikasi Masalah dan Kebutuhan

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian melakukan koordinasi dan diskusi awal dengan pihak SMP Negeri 3 Polongbangkeng Utara. Langkah ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh siswi terkait pemahaman mereka terhadap menstruasi dan kesehatan reproduksi.

Kegiatan identifikasi dilakukan melalui:

- Wawancara informal dengan guru Bimbingan Konseling dan wali kelas untuk mengetahui latar belakang, karakteristik, dan kebutuhan siswi.
- Observasi lapangan awal untuk memahami kondisi lingkungan sekolah dan kesiapan fasilitas penunjang.
- Diskusi kelompok kecil dengan beberapa siswi sebagai sampling untuk mengetahui pengetahuan awal mereka terkait menstruasi.

Hasil identifikasi menunjukkan bahwa mayoritas siswi belum memiliki pemahaman yang utuh tentang proses menstruasi, cara menjaga kebersihan selama menstruasi, serta masih mempercayai beberapa mitos yang berkembang di masyarakat.

B. Perencanaan Kegiatan

Berdasarkan temuan awal, tim menyusun rencana kegiatan pengabdian dengan tujuan utama: meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan siswi SMP terkait menstruasi dan kesehatan reproduksi. Beberapa aspek dalam perencanaan meliputi:

- Penyusunan materi edukatif yang mencakup topik:
 - Anatomi dan fisiologi sistem reproduksi perempuan

- Menstruasi: pengertian, siklus, dan manajemen kebersihan
- Mitos dan fakta seputar menstruasi
- Body image dan kesehatan mental saat menstruasi
- Penyusunan instrumen evaluasi berupa kuisioner pre-test dan post-test dengan 15 butir pertanyaan pilihan ganda.
- Pembuatan media edukatif: PowerPoint, poster, dan video edukatif sederhana yang sesuai dengan usia peserta.
- Penjadwalan kegiatan dan pembagian tugas narasumber, moderator, dan fasilitator.

C. Metode Pendampingan

Kegiatan dilaksanakan selama satu hari penuh di aula sekolah dengan melibatkan 60 siswi kelas VII dan VIII. Rangkaian kegiatan dibagi menjadi beberapa sesi sebagai berikut:

- Pembukaan
 - Sambutan dari Kepala Sekolah dan Ketua Tim Pengabdian
 - Penjelasan singkat tentang tujuan kegiatan dan alur acara
- Pre-Test
 - Pembagian kuisioner kepada seluruh peserta untuk mengukur pengetahuan awal mereka
- Sesi Edukasi (Penyuluhan)

Disampaikan oleh dua narasumber dengan pendekatan ceramah interaktif, diselingi dengan tanya jawab, video singkat, dan diskusi kelompok kecil.

 - Sesi 1: Sistem reproduksi dan proses menstruasi
 - Sesi 2: Praktik higienis selama menstruasi (pemilihan pembalut, frekuensi penggantian, pembuangan pembalut)
 - Sesi 3: Mitos dan fakta seputar menstruasi (misalnya: tidak boleh keramas, tidak boleh minum es, tidak boleh olahraga)
 - Sesi 4: Mengenali emosi dan menjaga kesehatan mental saat menstruasi
- Post-Test
 - Kuisioner diberikan kembali untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap setelah penyuluhan
- Refleksi dan Penutup
 - Sesi berbagi pengalaman peserta
 - Pembagian hadiah kecil untuk peserta aktif
 - Dokumentasi foto bersama

D. Evaluasi dan Refleksi

Evaluasi kegiatan dilakukan dalam dua bentuk:

- Evaluasi Kuantitatif
 - Analisis hasil pre-test dan post-test menggunakan statistik deskriptif sederhana (rerata dan persentase) untuk melihat peningkatan pengetahuan.
- Evaluasi Kualitatif
 - Observasi selama kegiatan untuk melihat keaktifan dan antusiasme peserta.
 - Refleksi terbuka di akhir sesi untuk mengetahui respons peserta terhadap materi dan cara penyampaian.

Secara umum, hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan signifikan dan perubahan sikap yang lebih positif terhadap menstruasi dan tubuh mereka.

E. Tindak Lanjut

Sebagai upaya menjaga keberlanjutan hasil pengabdian, dirancang tindak lanjut sebagai berikut:

- Distribusi leaflet dan booklet edukatif yang berisi ringkasan materi penyuluhan.
- Koordinasi dengan guru BK dan UKS untuk melanjutkan bimbingan topik menstruasi dan kesehatan reproduksi secara berkala.
- Pembuatan grup WhatsApp edukatif (opsional) untuk siswa yang ingin bertanya lebih lanjut secara pribadi.
- Rencana kunjungan ulang dalam 3 bulan ke depan untuk melakukan monitoring dan sesi lanjutan jika diperlukan.

Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Polongbangkeng Utara dan diikuti oleh 60 siswi dari kelas VII dan VIII. Peserta memiliki rentang usia antara 12 hingga 15 tahun, dan sekitar 85% di antaranya telah mengalami menstruasi.



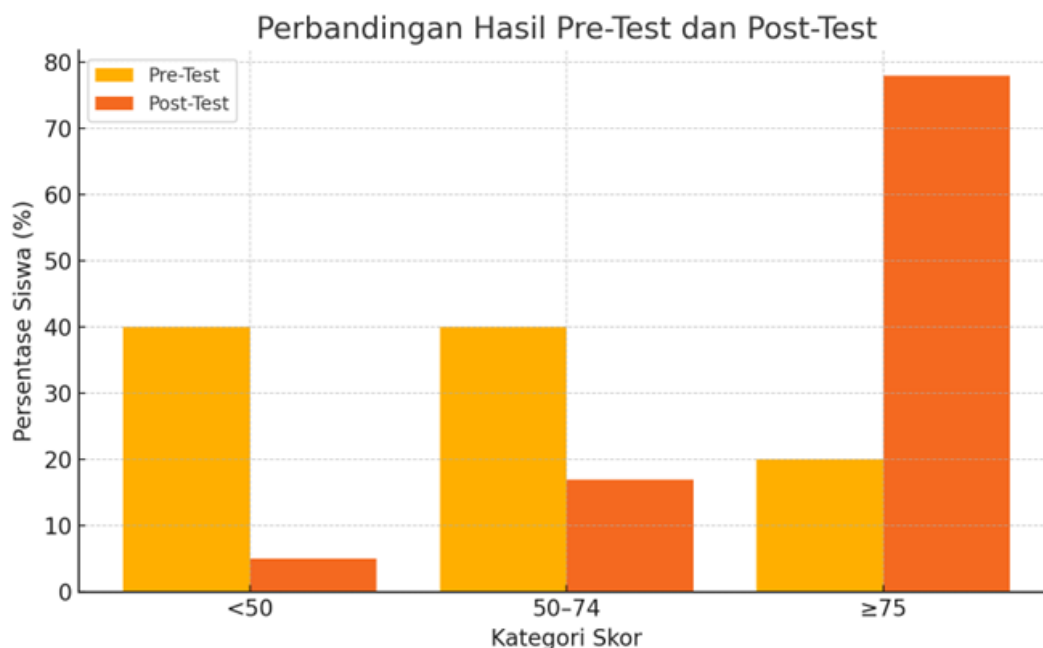
Gambar 1. Dokumentasi Pengisian Form

Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat awal pengetahuan peserta mengenai menstruasi dan kesehatan reproduksi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 20% siswi yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi (dengan skor ≥ 75), sedangkan 40% berada pada tingkat pengetahuan sedang (skor 50–74), dan siswanya 40% berada pada kategori rendah (skor < 50).

Setelah dilakukan penyuluhan yang bersifat edukatif dan partisipatif, dilanjutkan dengan pelaksanaan post-test untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan: 78% siswi berada pada kategori pengetahuan tinggi, 17% berada pada kategori sedang, dan hanya 5% yang masih berada dalam kategori rendah. Rata-rata skor peserta meningkat dari 52,3 pada pre-test menjadi 84,7 pada post-test. Peningkatan ini mencerminkan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif yang kuat terhadap pemahaman siswi mengenai topik yang dibahas.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Kategori Skor	Pre-Test (%)	Post-Test (%)
< 50	40%	5%
50–74	40%	17%
≥ 75	20%	78%



Gambar 2. Grafik Perbandingan Pre-Test dan Post-Test

Peningkatan pengetahuan paling signifikan terjadi pada topik-topik yang sebelumnya banyak disalahpahami, seperti pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi, pemahaman fungsi organ reproduksi, dan kemampuan membedakan antara mitos dan fakta seputar menstruasi. Misalnya, sebelum penyuluhan, banyak peserta yang masih percaya bahwa mandi saat menstruasi dapat menyebabkan sakit atau mandul, namun setelah dijelaskan secara ilmiah, sebagian besar menyatakan bahwa mereka kini memahami pentingnya menjaga kebersihan tubuh, termasuk mandi secara rutin saat haid.





Gambar 3. Dokumentasi Penyampaian Materi

Respons peserta terhadap kegiatan juga sangat positif. Sebagian besar siswi merasa senang dan lebih percaya diri setelah mengikuti penyuluhan. Mereka menyatakan bahwa sebelumnya merasa malu untuk bertanya atau berbicara tentang menstruasi, tetapi setelah mengikuti kegiatan ini mereka merasa lebih terbuka dan nyaman berdiskusi. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan saat sesi diskusi berlangsung, serta cerita-cerita pengalaman pribadi yang mereka bagikan secara sukarela.



Gambar 4. Dokumentasi Interaksi Peserta

Selain peningkatan pengetahuan dan sikap, kegiatan ini juga berhasil menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan. Media pembelajaran seperti poster visual, video pendek, dan diskusi kelompok kecil sangat membantu dalam menyampaikan informasi secara jelas dan menarik. Penggunaan bahasa sederhana dan pendekatan yang sesuai dengan usia peserta juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan penyuluhan ini.

Namun demikian, terdapat beberapa kendala teknis selama pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan ruang yang menyebabkan pembagian kelompok diskusi kurang optimal, serta durasi waktu yang terbatas sehingga sesi tanya jawab tidak dapat sepenuhnya dimanfaatkan. Meski demikian, antusiasme peserta dan dukungan dari pihak sekolah menjadi penunjang utama keberhasilan program ini.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi terhadap isu menstruasi dan kesehatan reproduksi, tetapi juga menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran kritis tentang pentingnya menjaga kesehatan diri sejak usia remaja. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model edukatif yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah lain, khususnya di daerah yang memiliki akses informasi terbatas dan masih terkungkung oleh tabu sosial terkait kesehatan reproduksi perempuan.



Gambar 5. Dokumentasi Penyerahan Cendera Mata dan Penutupan Kegiatan

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil memberikan edukasi yang signifikan kepada siswi SMP Negeri 3 Polongbangkeng Utara mengenai menstruasi dan kesehatan reproduksi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang nyata, dari rata-rata skor pre-test 52,3 menjadi 84,7 pada post-test. Selain itu, terdapat perubahan sikap yang positif, di mana peserta menjadi lebih terbuka, percaya diri, dan memahami pentingnya menjaga kebersihan serta kesehatan selama menstruasi. Penyuluhan yang dikemas secara interaktif, dengan pendekatan berbasis kebutuhan dan usia, terbukti mampu mengatasi hambatan komunikasi dan stigma yang melekat pada isu menstruasi. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga membentuk kesadaran kritis remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi sejak dini. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar sekolah menyediakan program edukasi kesehatan reproduksi secara berkelanjutan melalui UKS atau bimbingan konseling. Kegiatan serupa juga perlu diperluas ke sekolah lain, terutama di wilayah dengan akses informasi terbatas, guna mendukung kesehatan dan kesejahteraan remaja perempuan secara holistik.

Daftar Pustaka

- [1] Kementerian Kesehatan RI, Buku Saku Kesehatan Reproduksi Remaja, Jakarta: Kemenkes, 2018.
- [2] A. Sulistyawati, Kesehatan Reproduksi Remaja, Yogyakarta: Nuha Medika, 2015.
- [3] N. Maulida, "Efektivitas Penyuluhan Menstruasi terhadap Pengetahuan Siswi SMP," Jurnal Ilmu Kesehatan, vol. 13, no. 1, pp. 45–52, 2020.
- [4] T. Rahayu, "Mitos Menstruasi di Kalangan Remaja," Jurnal Sosial dan Budaya, vol. 4, no. 1, pp. 25–30, 2018.
- [5] R. A. Putri, "Edukasi Menstruasi pada Remaja di Sekolah," Jurnal Kesehatan Masyarakat, vol. 12, no. 2, pp. 145–152, 2020.
- [6] UNICEF, Guidance on Menstrual Health and Hygiene, New York: UNICEF, 2019.
- [7] WHO, "Adolescent Health," 2020. [Online]. Available: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- [8] BKKBN, Panduan Kesehatan Reproduksi Remaja, Jakarta: BKKBN, 2017.
- [9] N. Fitriyani, "Peran Guru dalam Edukasi Reproduksi Remaja," Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, vol. 17, no. 1, pp. 33–40, 2022.
- [10] Depkes RI, Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja, Jakarta: Departemen Kesehatan, 2014.
- [11] S. Utami, "Praktik Higiene Menstruasi di Sekolah," Jurnal Pendidikan Kesehatan, vol. 9, no. 2, pp. 66–72, 2021.
- [12] D. Hapsari, "Persepsi Remaja tentang Menstruasi," Jurnal Psikologi Remaja, vol. 8, no. 3, pp. 201–210, 2021.
- [13] KemenPPPA, Data dan Fakta Kesehatan Remaja Perempuan, Jakarta: KemenPPPA, 2019.
- [14] D. Gultom, Remaja dan Tantangan Kesehatan Reproduksi, Medan: USU Press, 2019.
- [15] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pendidikan Kesehatan Reproduksi dalam Kurikulum, Jakarta: Kemendikbud, 2020.