

PENYULUHAN TENTANG MENSTRUASI DAN PENANGANANNYA PADA SISWI SMPN 1 BADAR KECAMATAN BADAR KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2026

Rohani¹, Devi Susanti², Herlitawati³

Program Studi Diploma III Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh Tenggara^{1,2,3}

Corresponding Author: rohanikep19@gmail.com^{1*}, susantidevi669@gmail.com²,

herlitawati772@gmail.com³

Info Artikel

Submitted: 26 Februari 2026

Revised : 01 Maret 2026

Accepted: 31 Maret 2026

Published: 23 April 2026

Keywords: Menstruation, Adolescents, Reproductive Health, Problem-Based Learning, Health Education

Kata Kunci: Menstruasi, Remaja, Kesehatan Reproduksi, Pembelajaran Berbasis Masalah, Edukasi Kesehatan

Abstract

This community service program was designed to enhance adolescent girls' understanding and attitudes toward menstruation and its management at SMPN 1 Badar, Aceh Tenggara. The activity was motivated by limited access to accurate reproductive health information and the persistence of misconceptions surrounding menstruation among students. A Problem-Based Learning approach was applied using a structured seven-step tutorial process, covering preparation, implementation, evaluation, and reporting stages. Data were obtained through pre-and post-intervention questionnaires to assess changes in knowledge and attitudes. The findings revealed that prior to the intervention, most participants demonstrated insufficient knowledge and unfavorable attitudes. Following the educational sessions, there was a noticeable improvement in both aspects, although a small proportion of participants remained unchanged due to personal and environmental influences. Overall, this program indicates that participatory and problem-oriented learning methods are effective in strengthening adolescents' comprehension of reproductive health issues.

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman serta sikap remaja putri mengenai menstruasi dan penanganannya di SMPN 1 Badar Kabupaten Aceh Tenggara. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh terbatasnya akses informasi kesehatan reproduksi yang benar serta masih kuatnya kepercayaan terhadap mitos menstruasi di kalangan siswi. Pendekatan yang digunakan adalah Problem Based Learning dengan model tutorial seven jump yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan pelaporan. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan untuk melihat perubahan pengetahuan dan sikap peserta. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan rendah dan sikap yang kurang tepat, sedangkan setelah kegiatan terjadi peningkatan yang cukup signifikan, meskipun masih terdapat sebagian kecil peserta yang belum mengalami perubahan optimal akibat faktor individu dan lingkungan.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Nusantara

Pendahuluan

Periode remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan

penting yang mencakup aspek fisik, emosional, dan sosial. Pada remaja putri, salah satu perubahan biologis utama yang terjadi adalah menstruasi, yang menandakan mulai berfungsinya sistem reproduksi. Meskipun merupakan proses alami, tidak semua remaja memiliki kesiapan pengetahuan maupun sikap yang memadai dalam menyikapinya, sehingga seringkali muncul kesalahpahaman serta perilaku yang kurang tepat.

Kondisi tersebut juga ditemukan pada siswi di SMPN 1 Badar Kabupaten Aceh Tenggara. Berdasarkan hasil pengamatan awal, diketahui bahwa sebagian besar siswi belum memperoleh edukasi yang cukup mengenai kesehatan reproduksi, khususnya terkait menstruasi. Proses pembelajaran di sekolah lebih menitikberatkan pada aspek akademik sehingga informasi mengenai kesehatan reproduksi belum tersampaikan secara optimal. Selain keterbatasan informasi formal, pengaruh lingkungan sosial juga berperan dalam membentuk pemahaman remaja. Berbagai mitos yang berkembang di masyarakat, seperti larangan tertentu saat menstruasi tanpa dasar ilmiah, masih diyakini oleh sebagian siswi. Hal ini menyebabkan munculnya persepsi yang kurang tepat serta sikap negatif terhadap menstruasi.

Kurangnya pemahaman mengenai menstruasi juga berdampak pada perilaku menjaga kebersihan diri selama periode tersebut. Beberapa remaja belum mengetahui cara penggunaan pembalut yang benar, frekuensi penggantian yang ideal, maupun pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan, seperti infeksi pada organ reproduksi.

Selain dampak fisik, perubahan hormonal yang terjadi selama menstruasi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis remaja. Perubahan suasana hati, rasa tidak nyaman, serta tingkat sensitivitas yang meningkat seringkali tidak dapat dikelola dengan baik apabila remaja tidak memiliki pemahaman yang cukup. Upaya peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terhadap menstruasi memerlukan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga melibatkan partisipasi aktif peserta. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah Problem Based Learning (PBL), yang menekankan pada kemampuan peserta dalam memahami dan menyelesaikan permasalahan nyata.

Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran melalui diskusi, analisis kasus, dan pemecahan masalah secara kelompok. Dengan demikian, materi yang disampaikan menjadi lebih mudah dipahami dan relevan dengan pengalaman sehari-hari remaja.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk

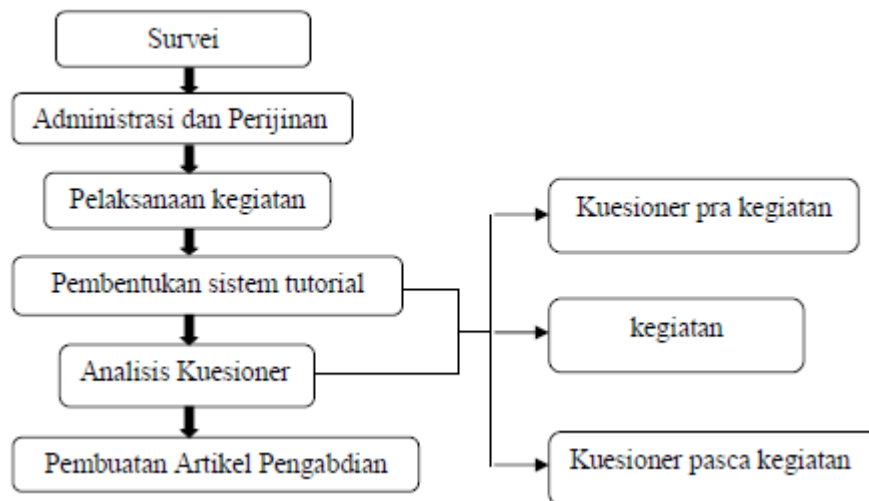
memberikan edukasi mengenai menstruasi dan penanganannya dengan menggunakan metode Problem Based Learning, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perilaku sehat pada remaja putri.

Metode Penelitian

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan edukatif berbasis Problem Based Learning yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai menstruasi. Lokasi kegiatan berada di SMPN 1 Badar Kabupaten Aceh Tenggara dengan sasaran utama siswi yang berada pada fase pubertas.

Tahap awal kegiatan dimulai dengan persiapan yang mencakup survei lokasi, koordinasi dengan pihak sekolah, serta penyusunan materi edukasi yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung. Selain itu, disusun pula instrumen berupa kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap peserta sebelum dan sesudah intervensi.

Pada tahap pelaksanaan, peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil guna memfasilitasi interaksi dan diskusi yang lebih efektif. Setiap kelompok memiliki struktur sederhana yang terdiri dari ketua dan pencatat, sehingga proses diskusi dapat berjalan dengan terarah. Metode yang digunakan adalah tutorial seven jump, dimana peserta diajak untuk mengidentifikasi permasalahan, merumuskan hipotesis, serta mencari solusi berdasarkan kasus yang diberikan. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk aktif dalam proses pembelajaran.



Gambar 1. Diagram alir penelitian

Sebelum sesi edukasi dimulai, peserta mengisi kuesioner awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap yang dimiliki. Selanjutnya, peserta diberikan skenario kasus yang berkaitan

dengan menstruasi, yang kemudian dibahas secara kelompok.

Setelah diskusi kelompok, peserta mempresentasikan hasil pemikirannya dan mendapatkan umpan balik dari fasilitator. Proses ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman serta melatih kemampuan berpikir kritis peserta. Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner akhir setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan yang terjadi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan Pengabdian ini resmi dibuka pada tanggal 10 Februari 2026 oleh ketua SMPN 1 Badar. Setelah pembukaan, dilakukan kegiatan pengenalan dan pendekatan antara pelaksana dengan peserta kegiatan. Respon dari peserta kegiatan sangat baik dan aktif bertanya. Kemudian dilakukan pengisian kuesioner pra-kegiatan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap peserta kegiatan. Didapatkan hasil tingkat pengetahuan peserta kegiatan tentang kesehatan reproduksi masih berada dikelas rendah, sedangkan sikapnya terhadap kesehatan reproduksi sekitar 50% masih dinilai negatif.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kuesioner Pra-Kegiatan Sub Pengetahuan

No.	Klasifikasi Penilaian Kuesioner	Jumlah Nilai Target	Jumlah Peserta	% Pencapaian
1	Rendah	1-3	11 orang	61%
2	Sedang	4-6	7 orang	39%
3	Tinggi	7-9	-	0%

Tabel 2. Hasil Evaluasi Kuesioner Pra-Kegiatan Sub Sikap

No.	Klasifikasi Penilaian Kuesioner	Jumlah Nilai Target	Jumlah Peserta	% Pencapaian
1	Positif	≥ 44	9 orang	50%
3	Negatif	< 44	9 orang	50%

Tahap selanjutnya adalah penyampaian materi melalui tutorial *seven jump* dengan metode *problem based learning*. Semua materi yang ditargetkan untuk disampaikan dalam kegiatan pengabdian ini berjalan 100%. Kemudian peserta kegiatan diberikan kembali kuesioner pasca kegiatan untuk mengetahui perkembangan pengetahuan dan sikap peserta dan menilai keberhasilan program.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Kuesioner Pasca-Kegiatan Sub Pengetahuan

No.	Klasifikasi Penilaian Kuesioner	Jumlah Nilai Target	Jumlah Peserta	% Pencapaian
1	Rendah	1-3	3 orang	17%
2	Sedang	4-6	7 orang	39%
3	Tinggi	7-9	8 orang	44%

Tabel 4. Hasil Evaluasi Kuesioner Pasca-Kegiatan Sub Sikap

No.	Klasifikasi Penilaian Kuesioner	Jumlah Nilai Target	Jumlah Peserta	% Pencapaian
1	Positif	≥ 47	11 orang	61%
3	Negatif	< 47	7 orang	39%

Dari tabel tersebut, diketahui bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan dan sikap peserta kegiatan tentang kesehatan reproduksi. Namun, masih terdapat beberapa peserta yang masih berada di kelas rendah dan negatif, hal ini disebabkan oleh faktor individual ataupun faktor lingkungan. Berikut ini ketercapaian target luaran dari pengabdian yang dilaksanakan di SMPN 1 Badar Padang. Dari 4 indikator ketercapaian target luaran, kegiatan PKM ini sudah mencapai keberhasilan 100%.

Tabel 5. Capaian Program Pengabdian

Indikator	Hasil
Pelaksanaan kegiatan	100% terlaksana
Partisipasi peserta	Sangat aktif
Peningkatan pengetahuan	Terjadi peningkatan
Perubahan sikap	Lebih positif

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan yang cukup nyata pada tingkat pengetahuan dan sikap peserta setelah diberikan edukasi. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta masih berada pada kategori pengetahuan rendah, yang menunjukkan bahwa pemahaman mereka mengenai menstruasi masih terbatas. Setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan dimana sebagian besar peserta beralih ke kategori sedang dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman secara efektif.

Perubahan sikap juga terlihat dari meningkatnya jumlah peserta yang memiliki pandangan positif terhadap menstruasi. Sebelumnya, sebagian peserta memiliki persepsi yang kurang tepat, namun setelah diberikan edukasi, mereka mulai memahami bahwa menstruasi merupakan proses

alami yang perlu disikapi dengan benar.

Keberhasilan ini tidak terlepas dari penggunaan metode Problem Based Learning yang mendorong peserta untuk aktif dalam proses pembelajaran. Diskusi kelompok dan pemecahan masalah membuat peserta lebih terlibat secara emosional dan kognitif.

Namun demikian, masih terdapat beberapa peserta yang belum mengalami perubahan signifikan. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan keluarga serta faktor internal seperti motivasi belajar. Meskipun terdapat keterbatasan, secara keseluruhan kegiatan ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap yang lebih positif terhadap kesehatan reproduksi.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan menstruasi dengan pendekatan Problem Based Learning di SMPN 1 Badar menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap kesehatan reproduksi, meskipun masih terdapat sebagian kecil peserta yang belum mengalami perubahan optimal akibat faktor individu dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hennegan, J., Winkler, I. T., Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., & Mahon, T. (2021). Menstrual health: A definition for policy, practice, and research. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 1911618. <https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelayanan kesehatan reproduksi remaja*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Kemenkes RI.
- Miller, K., & Jones, A. (2023). Improving adolescent knowledge through problem-based learning in health education. *International Journal of Educational Research*, 120, 102234. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102234>
- Nursalam, N. (2022). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Edisi 5). Salemba Medika.

- Sommer, M., Caruso, B. A., Sahin, M., Calderon, T., Cavill, S., Mahon, T., & Phillips-Howard, P. (2021). A time for global action: Addressing girls' menstrual hygiene management needs in schools. *PLOS Medicine*, 18(7), e1003679. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003679>
- UNESCO. (2022). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach*. UNESCO Publishing.
- UNFPA. (2023). *Adolescent and youth sexual and reproductive health strategy 2023–2030*. United Nations Population Fund.
- UNICEF. (2022). *Guidance on menstrual health and hygiene*. UNICEF.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization. (2022). *Programming for adolescent health and development*. WHO.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent health and well-being*. WHO.
- Yanti, N., & Sari, D. (2022). Hubungan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan perilaku personal hygiene. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 123–130.
- Zulaeha, I., & Haekal, M. H. (2021). Implementation of problem-based learning in improving students' critical thinking skills. *Journal of Educational Science*, 5(3), 210–218.