



PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWI TENTANG MENSTRUASI DAN PERMASALAHANNYA MELALUI EDUKASI DENGAN MEDIA VIDEO

Etri Yanti¹, Siti Aisyah Nur¹, Eliza¹, Zakiyah tulHusni¹

¹Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Syedza Sainatika
email:etriyanti1972@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang dialami oleh remaja putri sebagai tanda kematangan organ reproduksi. Namun, masih banyak remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai menstruasi, baik dari segi pengertian, proses, maupun cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Rendahnya pengetahuan ini dapat berdampak pada perilaku yang tidak sehat serta meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan siswi pengetahuan siswi dengan melakukan edukasi tentang menstruasi pada siswi kelas VII di MTsN 6 Kota Padang tahun 2026. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 10 Maret 2026 pada 20 orang siswi kelas VII MTsN 06 Kota Padang. Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswi Tim menggunakan kuesioner pre dan post test dan selanjutnya dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan rata – rata pengetahuan siswi kelas VII sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan yaitu 13,44 dan setelah diberikan Pendidikan Kesehatan yaitu 19,31 dan hasil Analisa bivariat didapatkan *p value* 0,001 ($\leq 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang menstruasi terhadap pengetahuan siswi. Hasil penelitian ini diharapkan pihak sekolah dan tenaga Kesehatan agar dapat meningkatkan edukasi kesehatan dengan UKS tentang kesehatan Reproduksi pada remaja putri.

Kata Kunci : Menstruasi, siswi, Edukasi , video

ABSTRACT

Menstruation is a natural physiological process experienced by adolescent girls as a sign of reproductive organ maturity. However, many adolescents still lack knowledge about menstruation, including its definition, process, and how to maintain personal hygiene during menstruation. This lack of knowledge can lead to unhealthy behaviors and increase the risk of reproductive health problems. The purpose of this community service is to improve students' knowledge by providing education about menstruation to seventh-grade students at MTsN 6 Padang City in 2026. This community service was conducted on March 10, 2026, with 20 seventh-grade students at MTsN 06 Padang City. To determine the increase in students' knowledge, the team used pre- and post-test questionnaires, which were then analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the community service showed that the average knowledge of seventh-grade students before receiving Health Education was 13.44 and after receiving Health Education was 19.31. Bivariate analysis yielded a p-value of 0.001 (≤ 0.05). It can be concluded that health education about menstruation has an impact on female students' knowledge. The results of this study are expected to encourage schools and health workers to improve health education through health school programs (UKS) on reproductive health for adolescent girls.

Keywords: Menstruation, female students, education, video

PENDAHUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang terjadi secara berulang pada perempuan usia reproduktif, termasuk remaja yang sudah mengalami menstruasi. Proses ini melibatkan perubahan hormonal yang kompleks dan berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis. Walaupun remaja telah mengalami menstruasi secara rutin, pengetahuan mereka tentang aspek fisiologi, kesehatan reproduksi, manajemen kebersihan, dan cara mengatasi keluhan masih sering kali terbatas. Kondisi ini membuat mereka rentan terhadap perilaku kebersihan yang kurang tepat, resiko infeksi saluran reproduksi, hingga salah persepsi tentang siklus menstruasi.

Laporan UNICEF dan WHO (2024) menunjukkan bahwa secara global hanya 39% sekolah yang memberikan edukasi kesehatan menstruasi secara terstruktur. Hal ini menyebabkan banyak remaja, bahkan yang sudah menstruasi tetap memiliki miskonsepsi tentang durasi siklus menstruasi normal (21 – 35 hari), lamanya perdarahan (3 – 7 hari), serta tanda-tanda kelainan menstruasi yang memerlukan perhatian medis (UNICEF & WHO, 2024).

Penelitian tersebut juga didukung temuan tersebut. Studi fite et al. (2022) di Ethiopia menemukan bahwa 57% remaja yang sudah menstruasi memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang menstruasi memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang menstruasi, termasuk perubahan hormonal dan praktik kebersihan yang tepat. Di India, Dasgupta dan Sarkar (2020) melaporkan hanya 45% remaja yang sudah menstruasi mampu menjawab pertanyaan dengan benar tentang siklus dan manajemen menstruasi. Fakta ini menunjukkan bahwa pengalaman menstruasi tidak otomatis diuti oleh peningkatan pengetahuan yang memadai, sehingga edukasi berkelanjutan tetap dibutuhkan.

Di Indonesia, fenomena serupa juga ditemukan. Penelitian Rantung et al. (2021) di SMP Negeri 1 Tondano mengungkapkan bahwa 64% siswi yang sudah menstruasi memiliki pengetahuan kurang terkait fisiologi menstruasi, tanda dan gejala, dan manajemen kebersihan. Penelitian Asri,Rahman & Dewi (2020) meneliti tentang Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku kebersihan menstruasi pada siswi di SMP Negeri 4 Kendari, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang rendah berdampak pada perilaku yang tidak tepat, seperti mengganti pembalut lebih dari 6 jam sekali dan tidak mencuci tangan setelah mengganti pembalut. Kementerian Kesehatan RI (2020) menegaskan bahwa perilaku sehat saat menstruasi hanya dapat dicapai jika siswi memiliki pemahaman yang baik tentang proses dan pengelolaannya.

Untuk mencegah timbulnya masalah pada reproduksi, remaja putri perlu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, antara lain dengan mengganti pembalut secara teratur setiap 4-6 jam, membersihkan area genital dengan air bersih, mandi secara rutin, mengenakan pakaian dalam yang bersih, menjaga asupan makanan bergizi, beristirahat cukup, mengelola stress, serta berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengalami keluhan nyeri haid yang tidak tertahankan. Semua perilaku ini hanya dapat dijalankan apabila remaja memiliki pengetahuan yang cukup tentang menstruasi (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan adalah hasil dari proses tahu yang terjadi melalui penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Menurut Notoatmodjo(2012), pengetahuan merupakan domain kognitif yang mendasari pembentukan sikap dan perilaku seseorang. Pengetahuan yang baik akan mendorong terbentuknya sikap positif dan perilaku hidup sehat, termasuk dalam hal menjaga kebersihan saat menstruasi (Gunawan,2023).

Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putria adalah melalui Pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya membantu individua tau kelompok agar memiliki pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan (Notoatmodjo, 2012). Melalui penyuluhan kesehatan tentang menstruasi, remaja putri diharapkan dapat memperoleh informasi yang benar dan praktis, sehingga mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sesuai anjuran (Hasibuan et al, 2021).

Dalam pengabdian masyarakat ini, tim akan menggunakan metode pemutar video dan dilanjutkan dengan tanya jawab . Pemilihan metode ini didasarkan pada pertimbangan bahwa media video dan leaflet dapat meningkatkan daya tarik seluruh siswi sekaligus dan lebih mudah dilaksanakan, sedangkan *leaflet* berfungsi sebagai media penguat yang bisa dibaca kembali oleh siswi dirumah.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk Provinsi Sumatera Barat pada pertengahan tahun 2023 mencapai 5.700.573 jiwa, terdiri dari 2.872.946 laki-laki dan 2.827.627 perempuan. Dari jumlah tersebut, kelompok usia remaja putri (usia 10–19 tahun) mencapai sekitar 468.300 jiwa. Jumlah ini menunjukkan bahwa populasi remaja putri di Sumatera Barat cukup besar dan merupakan kelompok yang sangat penting untuk diperhatikan dalam aspek pendidikan kesehatan, khususnya terkait menstruasi (BPS, 2023).

Berdasarkan data dari Kemenag, tercatat ada 7 MTs Negeri di Kota Padang MTsN 6 Kota Padang mencatat jumlah peserta didik kelas 7 sebanyak 448 orang.

Dengan siswa laki -laki sebanyak 202 siswa dan siswi perempuan sebanyak 246 siswi kelas 7 MTsN 6 Kota Padang Tahun 2025. Data lokal yang lebih spesifik dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Ulfa Hulkarimah (2022) dengan judul Hubungan tingkat pengetahuandengan tindakan personal hygiene saat menstruasi pada siswikelas VII di MTsN 6 Kota Padang. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* pada 68 siswi kelas VII yang sudah menstruasi. Hasilnya menunjukkan bahwa 40% responden memiliki pengetahuan baik, dan 60% kurang. Lebih dari setengah responden (60%) melakukan tindakan kebersihan menstruasi yang kurang. Menandakan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan praktik kebersihan menstruasi.

Berdasarkan survey awal di MTsN 06 Kota Padang, survey ini dilakukan pada siswi kelas 7 untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mereka mengenai menstruasi. Hasil wawancara terhadap 10 siswi menunjukkan bahwa hanya 4 dari 10 siswi menyatakan bahwa mereka mengetahui secara tepat tentang pengertian menstruasi, tanda dan gejala menstruasi, masalah yang sering muncul saat menstruasi, penangana nyeri saat menstruasi, serta hal-hal yang harus diperhatikan saat menstruasi. Sementara itu, 4 dari 10 siswi menyatakan bahwa mereka hanya mengetahui sebagian tentang menstruasi dan 2 dari 10 siswi sama sekali tidak mengetahui tentang menstruasi. Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat kekurangan pengetahuan pada remaja putri mengenai manajemen menstruasi dengan benar, dan ini menjadi dasar penting dilakukan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian edukasi.

METODE

Berdasarkan identifikasi masalah, tim pelaksana melakukan langkah- langkah dalam penyelesaian masalah tersebut adalah :

Tujuan	Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi, pengetahuan tentang menstruasi dan permasalahannya kepada siswi .
Kegiatan	
Isi Kegiatan	Edukasi yang dilakukan tentang apa itu menstruasi, keluhan yang dirasakan, dan bagaimana menjaga kebersihan selama menstruasi
Sasaran	Siswi MTsN 06 Kota Padang
Strategi	Pemutaran video edukasi dan pembagian leaflet
Evaluasi	kuesioner pre test dan post test

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah siswi MTsN 06 Kota Padang . Metode yang digunakan adalah dengan Pemutaran video edukasi dan pembagian leaflet .Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menilai pengetahuan siswi tentang Menstruasi dengan mengisi kuesioner pada saat sebelum edukasi diberikan (pre test) dan setelah edukasi diberikan (post test). Untuk mengetahui hasil dari kegiatan pengabdian, dilakukan uji statistik dengan memasukkan nilai pre test dan post test siswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 10 Maret 2026 di MTsN 06 Kota Padang .Peserta yang menghadiri adalah siswi kelas VII berjumlah 20 orang .Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan 3 tahap yaitu :

1. Tahap Pembukaan

Sebelum kegiatan dimulai, tim pengabdian melakukan perkenalan diri baik moderator maupun penyaji, menjelaskan tujuan pelaksanaan kegiatan, melakukan kontrak waktu dan bahasa dengan audien bahwa kegiatan dilaksanakan selama 60 menit

2. Tahap pelaksanaan

Sebelum pemberian materi, tim mengkaji pengetahuan audien tentang Menstruasi. Kemudian Tim

1. Identifikasi masalah dengan melakukan survey awal dan untuk persiapan melakukan edukasi.
2. Pengorganisasian tempat edukasi di salah satu kelas di MTsN 06 Kota Padang , dengan metode pemutaran video dan pembagian leaflet. Edukasi didalului dengan pembagian kuesioner pre test untuk melihat pengetahuan awal sebelum dilakukan edukasi.
3. Pelaksanaan evaluasi dilakukan diakhir edukasi dengan membagikan kuesioner yang sama dengan saat pre test.

membagikan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang sadari, tujuannya adalah untuk mengetahui pengetahuan awal siswi sebelum diberikan edukasi.

Selanjutnya Tim menjelaskan tentang tujuan, manfaat dengan mengetahui tentang menstruasi dan permasalahannya , dilanjutkan dengan pemutaran video yang berisi materi tentang menstruasi, permasalahannya dan bagaimana siswi menjaga kebersihan alat reproduksi selama menstruasi. Disaat pameri memberikan materi, audien antusias melihat video yang diputar dan audien tidak ada yang meninggalkan tempat. Selama kegiatan berlangsung

3. Tahap penutupan

Sebelum materi diakhiri tim pengabmas memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang materi yang sudah diberikan. Menjawab semua pertanyaan yang diberikan audien, semua audien diberikan materi dalam bentuk leaflet untuk bisa diulang membacanya di rumah.

Tim membagikan kembali kuesioner untuk diisi oleh audien sebagai evaluasi

pengetahuan sesudah (post test) diberikan edukasi.

Pengabmas diakhiri dengan menyimpulkan kembali materi Menstruasi . Menekan kan kembali kepada audien untuk melaksanakannya di rumah .

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung sesuai dengan waktu yang disepakati, 80 % audien tampak antusias dan, aktif dalam mengikuti kegiatan.

Gambaran Capaian kegiatan dukasi pada siswi

Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Tentang Menstruasi dan Permasalahannya

Pengetahuan	N	Mean	Std. Deviasi	Min	Max
<i>Pretest</i>	20	13,44	1,632	11	16
<i>Post test</i>	20	19,31	0,704	18	20

Berdasarkan tabel dilakukan uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan p value = 0,001 ($< 0,05$), artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan

pengetahuan siswi setelah diberikan edukasi kesehatan tentang Menstruasi terhadap peningkatan pengetahuan pada siswi kelas VII di MTsN 06 Kota Padang tahun 2026.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana yang sudah disusun. Audien antusias dan mampu mengulang kembali materi yang sudah diberikan dan dibuktikan dengan kuesioner post test yang diisi.

Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang Mestruasi dan bisa dikerjakan secara rutin di rumah. Diharapkan pihak sekolah dapat bekerjasama dengan Puskesmas setempat untuk terus membarikan materi yang lain yang berkaitan dengan reproduksi wanita ini kepada siswi-siswinya.

**DOKUMENTASI KEGIATAN
PENGABMAS**



Gambar 1: Pengisian Kuesioner *Pretest*



Gambar 2: Pemberian Edukasi

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, A., Rahman, R., & Dewi, S. (2020). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku kebersihan menstruasi pada siswi SMP Negeri 4 Kendari. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–52.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Provinsi Sumatera Barat dalam angka 2023. BPS Sumatera Barat.
- Fite, R. O., et al. (2022). Knowledge and practice of menstrual hygiene among adolescent school girls in Ethiopia. *BMC Women's Health*, 22(1), 1–9.
- Gunawan, A. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku kebersihan menstruasi pada siswi SMP di Bali. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 33–40.
- Hasibuan, R., et al. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 89–95.

- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2025). Data madrasah tsanawiyah negeri Kota Padang tahun 2025. Kemenag RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil kesehatan Indonesia 2020. Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- Rantung, M., et al. (2021). Gambaran tingkat pengetahuan remaja tentang menstruasi di SMP Negeri 1 Tondano. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 75–82.
- UNICEF, & World Health Organization. (2024). Global report on menstrual health and hygiene in schools. UNICEF & World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). Health education and health promotion framework. World Health Organization.