



## Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri dan Pembentukan Kader Remaja Sehat Reproduksi

**Meinarisa<sup>1\*</sup>, Riska Amalya Nasution<sup>2</sup>, Kamariyah<sup>3</sup>, Khairul Alim<sup>4</sup>**  
<sup>1\*,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
<sup>4</sup>Program Studi Matematika, Fakultas Sain dan teknologi, Universitas Jambi  
\*Corresponding Author. Email: [meinarisa@unja.ac.id](mailto:meinarisa@unja.ac.id)

**Abstract:** This community service aims to increase young women's knowledge and form a cadre of reproductively healthy teenagers. The method for implementing this service was counseling and FGD. The evaluation instrument used the adolescent menstrual attitude questionnaire, which was analyzed descriptively. The results of this service showed that there had been significant changes in young women's knowledge regarding reproductive health and attitudes towards maintaining reproductive health during menstruation and the environment. This result was proven by pretest-posttest data on the knowledge and attitudes of young women in maintaining personal and environmental hygiene during menstruation. Apart from that, reproductive health cadres had been formed to support school activities and personal hygiene for young women. These cadres were volunteers and provided their peers with information related to reproductive health to their peers.

**Abstrak:** Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dan membentuk kader remaja sehat reproduksi. Metode pelaksanaan pengabdian ini adalah penyuluhan dan FGD. Instrument evaluasi menggunakan The adolescent menstrual attitude questionnaire yang dianalisis secara deskriptif. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan signifikan pada pengetahuan remaja putri terkait kesehatan reproduksi dan sikap menjaga kesehatan reproduksi selama menstruasi dan lingkungan. Hasil ini dibuktikan dengan data pretest-posttest pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan selama menstruasi. Disamping itu, telah terbentuk kader kesehatan reproduksi untuk menunjang kegiatan sekolah dan kebersihan diri remaja putri. Kader ini merupakan sukarelawan dan pemberi informasi terkait kesehatan reproduksi pada teman sebaya.

### Article History:

Received: 04-09-2023  
Reviewed: 15-10-2023  
Accepted: 27-10-2023  
Published: 19-11-2023

### Key Words:

Counseling;  
Menstrual Kit;  
Reproductive Health  
Cadres; Knowledge;  
Attitudes.

### Sejarah Artikel:

Diterima: 04-09-2023  
Direview: 15-10-2023  
Disetujui: 27-10-2023  
Diterbitkan: 19-11-2023

### Kata Kunci:

Penyuluhan; Menstruasi  
kit; Kader Kesehatan  
Reproduksi;  
Pengetahuan; Sikap.

**How to Cite:** Meinarisa, M., Nasution, R., Kamariyah, K., & Alim, K. (2023). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri dan Pembentukan Kader Remaja Sehat Reproduksi. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 4(4), 880-885. doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v4i4.9222>



<https://doi.org/10.33394/jpu.v4i4.9222>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## Pendahuluan

Menstruasi merupakan fenomena universal dan normal pada wanita usia reproduksi (Sommer et al., 2015). Permulaan menstruasi terjadi pada masa remaja dimana terjadi perubahan fisiologis dan emosional yang dominan. Masa remaja merupakan masa penting dimana perempuan mempersiapkan dan menyesuaikan diri untuk mengelola perdarahan menstruasi dengan cara yang aman dan bersih (Ayele & Berhan, 2013). Ini juga merupakan waktu yang ideal bagi remaja putri untuk sering bergabung dengan lingkungan yang berbeda termasuk sekolah dan mencoba merencanakan kehidupan dewasa mereka selanjutnya.



Namun sebagian besar remaja putri (perempuan dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun) memasuki tahap pubertas tanpa mempersiapkan diri karena kurangnya informasi yang memadai. Kebanyakan perempuan merasa tidak nyaman untuk berdiskusi mengenai menstruasi karena hal tersebut merupakan hal yang tabu dalam masyarakat dan remaja perempuan tidak memiliki akses untuk mendapatkan informasi yang memadai (Wall et al., 2016). Bahkan informasi kecil yang paling sering mereka terima dari lembaga keagamaan, teman sebaya, anggota keluarga seringkali bersifat selektif dan dikelilingi oleh mispersepsi. Misalnya masyarakat di negara berkembang sering menganggap menstruasi sebagai sesuatu yang terjadi akibat kutukan, pertanda penyakit, hukuman dari Tuhan, proses seumur hidup dan lain-lain (Shanbhag et al., 2012). Akibatnya, remaja putri menganggap menstruasi sebagai sesuatu yang memalukan sehingga harus disembunyikan (Wall et al., 2016). Hal ini dapat meningkatkan kerentanan remaja perempuan untuk mengalami permasalahan mental, emosional, dan fisik. Kondisi ini semakin mengganggu aktivitas sehari-hari, prestasi akademik, kehadiran di sekolah, dan hubungan sosial remaja putri (Adewuya et al., 2008).

Pandangan remaja putri terhadap menstruasi juga mempengaruhi praktik higienis mereka selama menstruasi. Remaja putri dengan pemahaman yang lebih baik tentang menstruasi seringkali memiliki cara yang aman dan bersih dalam mengelola perdarahan menstruasinya dan sebaliknya (Shanbhag et al., 2012). Terungkap bahwa praktik kebersihan menstruasi yang buruk dapat menjadi penyebab infeksi saluran reproduksi dan genitor-kemih, kanker serviks, ketidakhadiran di sekolah, atau putus sekolah, prestasi akademis yang buruk, harga diri yang rendah, dan kualitas hidup yang buruk (Tegegne & Sisay, 2014). Selain itu, remaja putri juga sering mengalami perasaan takut, bingung, dan malu saat menstruasi akibat bau, kebocoran, noda pada pakaian, dan terjatuhnya alat sanitasi saat jadwal pelajaran. Hal ini juga dapat berdampak negatif pada konsentrasi, partisipasi kelas, dan kepercayaan diri dalam belajar (Poureslami & Osati-Ashtiani, 2002).

Meskipun pengetahuan yang buruk dan praktik kebersihan menstruasi yang tidak aman mempunyai implikasi klinis yang besar terhadap remaja putri itu sendiri dan masa depan mereka (Tegegne & Sisay, 2014), pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi masih buruk dan praktik higienis mereka tidak benar, terutama pada konteks sosial-ekonomi yang lebih rendah (Adewuya et al., 2008). Telah dilaporkan bahwa 40-45% remaja putri sekolah memiliki pengetahuan yang buruk dan praktik higienis yang tidak aman dalam menangani perdarahan menstruasi mereka (Dasgupta & Sarkar, 2008). Hal ini mungkin memiliki implikasi klinis untuk mengintegrasikan promosi praktik higienis menstruasi dalam sistem layanan kesehatan (Fakhri et al., 2012) dan upaya komprehensif termasuk implikasi kebijakan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dan praktik higienis yang aman terhadap menstruasi sejak masa remaja. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menyampaikan informasi dan praktik kesehatan reproduksi terutama mengenai kebersihan selama menstruasi dan cara menjaga lingkungan serta pembentukan kader remaja yang dapat mendukung berhasilnya kesejahteraan kesehatan reproduksi pada remaja.

## Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan penyuluhan dan Focus Group Discussion. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini bekerja sama dengan SMPN 4 Kota Jambi dengan bidang ekstrakurikuler PMR dan UKS Sekolah. Jumlah peserta terdiri dari 25 orang peserta yang mewakili kelas tujuh, delapan dan Sembilan di sekolah menengah pertama. Sebelum pelaksanaan pengabdian, diberikan materi pembentukan kader dan



pengenalan *menstrual kit* dengan pretest dan postest, selain itu juga dilakukan praktik langsung menggunakan alat peraga. Instrument yang digunakan adalah kuesioner yang terbagi dalam a) Data demografi; b) Sikap Remaja Putri Dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi terdiri dari 30 pertanyaan yang merupakan modifikasi dari kuesioner *The adolescent menstrual attitude questionnaire* (Morse et al., 1993); c) Pengetahuan Remaja Mengenai Menstruasi terdiri dari Sembilan pertanyaan yang kemudian dianalisis secara deskriptif.

### Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Kegiatan pembentukan kader remaja sehat reproduksi ini dilakukan dalam beberapa tahapan. Tahapan ini dilakukan dengan tujuan untuk mempersiapkan remaja putri yang terpilih dan disipakan menjadi relawan dalam memberikan informasi kesehatan kepada *peer group*. Tahapan ini antara lain:

#### *Pre-test*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan *pre-test* terlebih dahulu untuk menilai pengetahuan, sikap dan praktik kebersihan selama menstruasi menggunakan kuesioner.

**Tabel 1. *Pre test* kader kesehatan reproduksi**

No	Jenis Penilaian	Nilai %	
		Baik	buruk
1	Sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi	67	33
2	Pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi	70	30



**Gambar 1. Pelaksanaan pretest**

Pretest dilakukan sebelum penyuluhan, praktik kebersihan menstruasi dan pengenalan. Kegiatan ini untuk menilai sikap dan pengetahuan remaja putri mengenai kebersihan diri selama menstruasi. Dari hasil kuesioner data demografi Sebagian besar (80%) berusia 14 tahun. Sikap calon kader atau remaja putri baik (67%) mengenai kebersihan selama menstruasi, pengetahuan baik (70%) mengenai kebersihan diri selama menstruasi.

#### **Edukasi Pendidikan kesehatan reproduksi**

Pelaksanaan edukasi remaja dilakukan dalam beberapa tahap. Tahapan pertama penyampaian materi yang berkaitan dengan kesehatan wanita disajikan dalam power point oleh tim pengabdian yaitu Ns Meinarisa, S.Kep., M.Kep yang memiliki kompetensi Pendidikan Keperawatan Maternitas. Selanjutnya diberikan leaflet yang mendukung informasi yang disampaikan pada power point. Pada tahap selanjutnya, tim menyajikan materi kesehatan reproduksi melalui video dan buku saku yang disusun dengan materi pengenalan mengenai sistem reproduksi remaja putri, mengenalkan proses terjadinya menstruasi, cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi dan persiapan untuk menghadapi menstruasi untuk pertama kali atau untuk tiap bulannya. Tahapan akhir pada edukasi Pendidikan kesehatan bagi kader



remaja adalah melakukan praktik langsung menggunakan phantom dan alat peraga yang disiapkan oleh tim pengabdian pada Masyarakat.

Proses tahapan ini sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan Haruna, dengan penyampaian materi secara lisan disertai dengan menampilkan video sebagai gambaran visual yang lebih jelas untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja (Haruna et al., 2018). Pemberian pengetahuan pada remaja umumnya ditampilkan dalam bentuk yang menarik. Mengingat masa remaja yang penuh kegiatan yang riang, sehingga perlu penyampaian materi yang lebih menggugah remaja (Martin et al., 2020). Materi yang diberikan tidak hanya menstruasi, tetapi juga mengenai perkembangan sistem reproduksi pada wanita, cara menjaga kebersihan diri, menjaga kebersihan lingkungan selama menstruasi, cara memilih jenis pembalut yang baik yang digunakan selama menstruasi, penjelasan mengenai Pre-Menstrual Sindrom (PMS), interaksi sosial terutama jika menstruasi diketahui oleh remaja laki-laki, dan pengenalan *menstrual kit* sebagai alat yang dapat membantu kebersihan diri selama menstruasi. *Menstrual kit* terdiri dari pembalut ganti, pakaian dalam, sabun cuci tangan atau *hanssanitizer*, kantong hitam sebagai kantong sampah yang dikemas dalam *pouch* kecil yang mudah dibawa.



**Gambar 2. Praktik kebersihan diri selama menstruasi**

### **Pembentukan kader remaja**

Kegiatan selanjutnya adalah pembentukan kader remaja. Kader remaja yang terpilih dalam pembentukan ini terdiri dari ketua, wakil ketua, sekretaris dan bendahara. Tugas dari masing-masing pemangku jabatan memiliki tupoksi masing-masing yang bertujuan untuk meneruskan penyampaian informasi mengenai kesehatan reproduksi. Selain itu kegiatan ini juga dijelaskan juga kriteria menjadi kader remaja yaitu memiliki kemauan untuk menjalankan program kesehatan reproduksi, mengikuti kegiatan pelatihan kader remaja dan bersedia menjadi sukarelawan dalam menjalankan program kespro, memiliki semangat tinggi dalam mengabdikan kepada komunitas terutama sekolah.

Tugas dan fungsi dari seorang kader remaja sehat reproduksi antara lain yaitu mampu menerima informasi mengenai kespro dan kesehatan selama menstruasi, dan berusaha menjaga kebersihan diri dan lingkungan selama menstruasi. Kader remaja juga diharapkan mampu memberikan dukungan informasi kepada teman sebaya, mengingat menstruasi akan berulang dan menjadi siklus bulanan bagi siswi. Informasi ini diharapkan dapat mengurangi gejala Pre-Menstrual Sindrom (PMS) yang merupakan masalah yang menjadi hambatan dalam proses pembelajaran remaja putri. Informasi kesehatan reproduksi juga diharapkan mampu membangun percaya diri remaja selama mengalami menstruasi dan mengurangi pengaruh mitos negatif mengenai menstruasi di Masyarakat.



**Gambar 3. Kader kespro terpilih dan tim pengabdian**

#### *Post-test*

Tahapan akhir yang dilakukan pada kegiatan ini adalah menilai pengetahuan dan sikap kader remaja putri setelah dilakukan edukasi kespro. Harapan tim pelaksana adalah terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap yang signifikan pada kader kespro. Hasil penilaian dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. *Post test* kader kesehatan reproduksi**

No	Jenis Penilaian	Nilai %	
		Baik	buruk
1	Sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi	75	25
2	Pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi	80	20

Berdasarkan hasil tabel 2 diketahui bahwa terjadi peningkatan sikap dan pengetahuan pada kader kesehatan reproduksi setelah dilakukan penyuluhan bertahap menggunakan PPT, leaflet dan video pembelajaran kesehatan reproduksi. Hal ini sejalan dengan pengabdian Masyarakat Karneilita Dkk, yang memberikan penyuluhan dan demonstrasi langsung pada komunitas tertentu (Karneilita et al., 2023). Adapun rencana tindak lanjut dari pengabdian ini adalah melakukan regenerasi kader remaja setiap tahunnya, dengan merekrut siswi baru untuk menjadi sukarelawan sebagai kader kesehatan reproduksi dengan tujuan untuk menggantikan siswi yang telah menyelesaikan studi di SMP N 4 Kota Jambi.

#### **Kesimpulan**

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil pengabdian ini adalah perubahan signifikan pada pengetahuan remaja putri yakni pada *pretest* 67% menjadi 75% pada *posttest* dan sikap terhadap kesehatan reproduksi pada *pretest* 70% menjadi 80% pada *posttest*. Selain itu juga sudah terbentuk Kader remaja sehat reproduksi di SMP N 4 Kota Jambi berjumlah 25 orang yang akan bertugas menjadi sukarelawan untuk memberikan informasi kesehatan dan mencontohkan praktik kesehatan terutama pada masa menstruasi kepada remaja putri lainnya di lingkungan sekolah. Kegiatan ini juga berhubungan dengan kegiatan UKS sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan kesehatan seperti PMR.

#### **Saran**

Sekolah disarankan untuk dapat meneruskan informasi mengenai kesehatan reproduksi kepada siswa melalui kegiatan UKS atau ekstrakurikuler lainnya. Perlu juga dilakukan kaderisasi pada siswi yang baru masuk tiap tahunnya, menggantikan kader yang akan lulus sekolah pada tahun berikutnya. Sekolah dapat menyediakan sabun cuci tangan di setiap kamar mandi siswa dan menyediakan pembalut di UKS yang dapat digunakan remaja putri jika menstruasi datang tidak terduga.



## Daftar Pustaka

- Adewuya, A. O., Loto, O. M., & Adewumi, T. A. (2008). Premenstrual dysphoric disorder amongst Nigerian university students: Prevalence, comorbid conditions, and correlates. *Archives of Women's Mental Health*, 11(1), 13–18. <https://doi.org/10.1007/s00737-008-0213-4>
- Ayele, E., & Berhan, Y. (2013). Age at menarche among in-school adolescents in Sawla Town, South Ethiopia. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 23(3), 189–200. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v23i3.1>
- Dasgupta, A., & Sarkar, M. (2008). Menstrual hygiene: How hygienic is the adolescent girl? *Indian Journal of Community Medicine*, 33(2), 77. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.40872>
- Fakhri, M., Hamzehgardeshi, Z., Hajikhani Golchin, N. A., & Komili, A. (2012). Promoting menstrual health among persian adolescent girls from low socioeconomic backgrounds: A quasi-experimental study. *BMC Public Health*, 12(1), 2–6. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-193>
- Haruna, H., Hu, X., Chu, S. K. W., Mellecker, R. R., Gabriel, G., & Ndekao, P. S. (2018). Improving sexual health education programs for adolescent students through game-based learning and gamification. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1–26. <https://doi.org/10.3390/ijerph15092027>
- Karmeilita, U. F., Silvina, I. T., Wahyuni, A. G., Dian, D., Candra, Z., Sihombing, E. L., Anggriani, S., & Mariska, R. P. (2023). *PENYULUHAN PENYAKIT MAAG DAN CARA PENGOLAHAN TEMULAWAK ( Curcuma xanthorrhiza Roxb ) SECARA TRADISIONAL DI DESA PASAR SORE SELEMAN KERINCI PROVINSI JAMBI*. 6, 2087–2092.
- Martin, J., Riazi, H., Firoozi, A., & Nasiri, M. (2020). A sex education program for teachers of preschool children: A quasi-experimental study in Iran. *BMC Public Health*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08826-y>
- Morse, J. M., Kieren, D., & Botorff, J. (1993). The adolescent menstrual attitude questionnaire, part I: Scale construction. *Health Care for Women International*, 14(1), 39–62. <https://doi.org/10.1080/07399339309516025>
- Poureslami, M., & Osati-Ashtiani, F. (2002). Assessing knowledge, attitudes, and behavior of adolescent girls in suburban districts of Tehran about dysmenorrhea and menstrual hygiene. *Journal of International Women's Studies*, 3(2), 1–11.
- Shanbhag, D., Shilpa, R., D'Souza, N., Josephine, P., Singh, J., & Goud, B. R. (2012). Perceptions regarding menstruation and practices during menstrual cycles among high school going adolescent girls in resource limited settings around Bangalore city, Karnataka, India. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine and Public Health*, 4(7), 1353–1362.
- Sommer, M., Ackatia-Armah, N., Connolly, S., & Smiles, D. (2015). A comparison of the menstruation and education experiences of girls in Tanzania, Ghana, Cambodia and Ethiopia. *Compare*, 45(4), 589–609. <https://doi.org/10.1080/03057925.2013.871399>
- Tegegne, T. K., & Sisay, M. M. (2014). Menstrual hygiene management and school absenteeism among female adolescent students in Northeast Ethiopia. *BMC Public Health*, 14(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1118>
- Wall, L. L., Belay, S., Bayray, A., Salih, S., & Gabrehiwot, M. (2016). A community-based study of menstrual beliefs in Tigray, Ethiopia. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 135(3), 310–313. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2016.05.015>