

**PERSONAL HYGIENE EDUCATION MELALUI PEMBERDAYAAN KADER CILIK  
UNTUK MENDUKUNG KESEHATAN REPRODUKSI SEJAK DINI PADA ANAK  
SEKOLAH DASAR DEPOK JAWA BARAT**

**Nayla Kamilia Fithri<sup>1\*</sup>, Mareta Dea Rosaline<sup>2</sup>, Diah Tika Anggraeni<sup>3</sup>, Ismaya  
Ramadhanti<sup>4</sup>, Anggrahita Dwi Arianti<sup>5</sup>, Muhammad Rayhan Mahardika  
Pambudi<sup>6</sup>**

<sup>1-6</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta

Email Korespondensi: [naylakamiliafithri@upnvj.ac.id](mailto:naylakamiliafithri@upnvj.ac.id)

Disubmit: 14 November 2023

Diterima: 04 Januari 2024

Diterbitkan: 01 Maret 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.12997>

### **ABSTRAK**

*Personal hygiene* kesehatan reproduksi pada remaja merupakan isu kritis sebagai deteminan status kesehatan remaja yang akan berpengaruh dalam kehidupan masa tua. Kurangnya pengetahuan terkait reproduksi dapat menjadi faktor risiko munculnya berbagai penyakit infeksi pada organ reproduksi, terutama pada saat remaja menaglamai masa pubertas. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di SDN 2 Grogol Depok, dengan jumlah peserta 44 siswa siswi dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dalam menjaga organ reproduksinya untuk menghadapi masa pubertas. Metode yang digunakan adalah dengan cara ceramah, diskusi, dan praktik dengan media ppt, vidio animasi dan buku saku panduan personal higiene menstruasi pada anak usia sekolah. Instrumen yang digunakan dalam melakukan evaluasi kegiatan pengabdian adalah dengan pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pemahaman siswa siswi terhadap kesehatan reproduksi setelah diberikan edukasi, dalam kegiatan ini juga dibentuk kader cilik kespro. Pihak sekolah diharapkan dapat mengaktifkan UKS dan juga pemberian edukasi terkait kespro yang rutin dengan bantuan institusi kesehatan setempat.

**Kata Kunci:** Menstruasi, Kesehatan Reproduksi Usia Dini, *Personal Higiene*

### **ABSTRACT**

*Personal hygiene, and reproductive health in adolescents a critical issues as a determinant of adolescent health status which will influence their life in old age. Lack of knowledge regarding reproduction can be a risk factor for the emergence of various infectious diseases in the reproductive organs, especially when teenagers reach puberty. This service activity was carried out at SDN 2 Grogol Depok, with a total of 44 female students participating with the aim of increasing their understanding of maintaining their reproductive organs to face puberty. The method used is lectures, discussions, and practice using PowerPoint media, animated videos, and a pocketbook on personal menstrual hygiene for school-age children. The instruments used in evaluating service activities are pre-test and post-test. Based on the results of the knowledge evaluation, it was found that there was an increase in female students' understanding of*

*reproductive health after being given education. In this activity, a female reproductive health cadre was also formed. The school is expected to be able to activate the UKS and also provide routine education related to reproductive health with the help of local health institutions.*

**Keyword:** *Menstruation, Early Childhood Reproductive Health, Personal Hygiene*

## 1. PENDAHULUAN

Masa pubertas merupakan masa transisi anak-anak ke masa remaja yang ditandai dengan kematangan seksual, pada perempuan masa pubertas diawali dengan *menarche*. *Menarche* adalah haid pertama yang dialami oleh seorang wanita. Hal tersebut normal terjadi dan menjadi ciri kedewasaan wanita yang sehat dan tidak hamil. Masa remaja menurut WHO (*World Health Organization*) merupakan penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun. Sedangkan, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun (Nuryaningsih et al., 2021). Umumnya anak perempuan mengalami pubertas pada usia 10 sampai 11 tahun dan akan mengalami pubertas lengkap pada usia 15 sampai 17 tahun. Usia ini berbeda dengan anak laki-laki, dimana umumnya pubertas pada laki-laki dimulai pada usia 12 tahun dan selesai pada usia 16 sampai 17 tahun (Wulandari, 2022).

Faktor kesehatan, berat badan, dan status nutrisi menjadi faktor yang menyebabkan adanya perubahan perubahan usia menstruasi pertama yang dialami oleh anak-anak perempuan (Nurlaeli et al., 2021). Melihat adanya perubahan tersebut, perlu adanya edukasi menstruasi sejak dini bagi siswa SD untuk menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung remaja perempuan dalam menghadapi menstruasi. Pengetahuan terkait Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) dapat mengubah persepsi tidak hanya bagi perempuan tetapi orang-orang di sekitarnya untuk menerima perubahan yang terjadi dalam tubuhnya (Fadella & Jamaludin, 2019). Hal ini berkaitan pula dengan personal hygiene yang perlu dijaga pada masa menstruasi. Diketahui remaja memiliki kerentanan terhadap infeksi-infeksi organ reproduksi semasa menstruasi. Nantinya akan berpengaruh terhadap morbiditas serta komplikasi bagi remaja yang tidak menghiraukan personal hygiene (NU & UNICEF, 2020). Personal hygiene saat menstruasi dapat menentukan status kesehatan pada reproduksi perempuan di masa yang akan datang. Apabila personal hygiene tidak dijaga dengan baik, maka akan memunculkan gangguan kesehatan reproduksi seperti infeksi saluran kemih hingga kanker serviks (Nuryaningsih et al., 2021). Perlunya edukasi terkait personal hygiene pada remaja, terutama di masa sekolah karena berdasarkan data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKKRI) tahun 2007 bahwa secara nasional, remaja perempuan yang memiliki perilaku hygiene yang benar hanya sebesar 21,6% (Wulandari, 2022).

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) sendiri adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan bagi perempuan saat mengalami menstruasi (NU & UNICEF, 2020). Edukasi komprehensif perlu diberikan tidak hanya bagi perempuan tetapi juga bagi laki-laki untuk dapat mengentaskan stigma terkait menstruasi yang dihadapi oleh perempuan. Hal ini mencakup pengertian dasar menstruasi, gejala-gejala yang timbul, personal hygiene saat menstruasi serta edukasi peran lingkungan, masyarakat, dan anak laki-

laki dalam menciptakan lingkungan yang mendukung untuk pengelolaan menstruasi perempuan. Melihat pentingnya hal tersebut, artikel ini mengangkat topik terkait Pemberdayaan Kader Cilik Melalui “Personal hygiene Education” Menstruasi dalam Rangka Menghadapi Masa Pubertas pada Anak Usia Sekolah di SDN Grogol 2 Limo, Depok. Tujuan dari Pengabdian pada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah dasar terkait dengan kesehatan reproduksi untuk mempersiapkan masa pubertas ketika remaja melalui pemberdayaan kader cilik duta kesehatan reproduksi, sehingga dapat mencegah kanker serviks sejak usia dini.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Permasalahan mitra yang diangkat pada program pengabdian masyarakat ini adalah rendahnya pengetahuan dan terbatasnya informasi terkait dengan kesehatan reproduksi pada Siswi-siswi Sekolah Dasar Negeri SDN Grogol 2. Belum adanya pembelajaran terkait dengan *personal hygiene* reproduksi secara khusus dan belum adanya pemberian informasi dari petugas kesehatan setempat menjadi salah satu penyebab masalah rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan, untuk itu dirumuskan pertanyaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sebagai berikut:

- a. Apakah pemberian edukasi terkait dengan kesehatan reproduksi dapat meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SDN Grogol 2?
- b. Apakah pemberian edukasi terkait dengan praktik *personal hygiene* menstruasi dapat meningkatkan ketrampilan siswi SDN Grogol 2?



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Masa remaja adalah masa transisi antara tumbuh kembang anak-anak sebelum memasuki fase dewasa pada usia rentang 10-19 tahun. Masa anak-anak dilalui pada rentang usia 6-11 tahun, sedangkan masa remaja awal dimulai sejak usia 12-16 dan remaja akhir terhitung sejak usia 17-25 tahun (WHO, 2022). Masa remaja mempunyai ciri khas yaitu pubertas atau perubahan tumbuh kembang secara fisiologi. Ciri pubertas pada perempuan dan laki-laki berbeda, untuk laki-laki biasanya mengalami perubahan dan perkembangan fisik dan organ reproduksi, sedangkan pada perempuan ciri yang menonjol adalah mengalami menstruasi (Hartini, 2017). Menstruasi

merupakan tahapan pengeluaran darah vagina, disebabkan oleh sel telur yang tidak dibuahi oleh sel sperma dengan rata-rata panjang siklus selama 28 hari (Ernawati, 2017).

Menjaga kesehatan reproduksi merupakan sesuatu yang sangat penting bagi para remaja, membangun kebiasaan baik terutama dalam menjaga kebersihan sejak dini menjadi modal utama yang sangat penting terutama terkait dengan organ reproduksi. Peningkatan kebiasaan perilaku sehat terutama terkait dengan organ reproduksi didasari oleh pengetahuan dan pemahaman yang baik. Pengetahuan masalah reproduksi tidak hanya wajib bagi remaja putri saja tetapi juga bagi remaja laki-laki untuk paham bagaimana cara hidup dengan reproduksi yang sehat (Soetjningsih, 2010a).

Untuk remaja putri, salah satu hal yang harus diperhatikan dalam masa pubertas adalah melakukan personal hygiene pada saat menstruasi. Personal hygiene menstruasi adalah kebersihan diri selama berlangsungnya periode menstruasi, hal ini penting dilakukan karena dapat mencegah penyakit infeksi saluran kencing, saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017; Sinaga et al., 2017). Cara yang dapat dilakukan dalam menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi adalah dengan selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah menggunakan pembalut, mengganti pembalut setiap 4 jam sekali, tidak menggunakan pembalut dengan bahan-bahan yang menyebabkan infeksi, dan membuang pembalut ketempat sampah dengan aman (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

Pada personal higiene menstruasi contoh perilaku kesehatannya adalah memperhatikan kebersihan vagina. Kebersihan vagina perlu dijaga karena akan mudah terinfeksi dan dapat menimbulkan penyakit saluran reproduksi. Perlu diperhatikan bahwa vagina memiliki pH yang asam (3,5-4,5) sehingga tidak dianjurkan untuk membasuh vagina menggunakan sabun karena dapat merusak keseimbangan pH dan membunuh bakteri baik yang bertugas dalam menjaga vagina dari infeksi lingkungan luar. Vagina cukup dibasuh dengan air saja dengan arah basuh dari depan ke belakang (vagina ke arah anus). Ketika telah dibasuh dengan air bersih, vagina perlu dikeringkan dengan tisu atau handuk bersih sebelum menggunakan pembalut kembali. Kemudian pembalut perlu diganti sesering mungkin, pemakaiannya tidak boleh melebihi 3-4 jam atau pun menunggu hingga pembalut penuh (Ernawati, 2017). Ideal waktu mengganti pembalut saat menstruasi masih deras adalah pada waktu pagi, tengah pagi, siang, tengah siang, sore, tengah sore, dan pada saat sebelum tidur (Dwiana & Fidiansjah, 2020). Selain vagina, kebersihan bagian badan lain seperti bagian kulit dan wajah sampai ke rambut perlu lebih rutin untuk dibersihkan saat menstruasi, sebab terjadi peningkatan produksi keringat atas perubahan hormon sehingga tubuh akan lebih cepat lembab, berminyak, dan debu atau kotoran akan lebih mudah dan cepat menempel pada bagian tubuh (Ernawati, 2017).

Pengatahuna terkait menstruasi tentunya tidak hanya bagi perempuan, tetapi laki-laki juga perlu pemahan terkait hal tersebut agar dapat menghormati dan menghargai serta memberikan dukungan kepada perempuan agar dapat engelola menstruasinya dengan bersih, aman, dan nyaman (Soetjningsih, 2010a). Hal yang harus dilakukan sebagai laki-laki adalah dengan tidak mengejek, mengolok-olok, dan membully wanita yang sedang menstruasi, selain itu bisa menawarkan bantuan ketika anak perempuan sedang kesusahan.

#### 4. METODE

Metode pendekatan yang dilakukan berupa edukasi dan pemberdayaan anak melalui program "*Personal hygiene Education*" pada anak usia sekolah dalam upaya persiapan menghadapi masa pubertas remaja untuk mencegah berbagai komplikasi kesehatan reproduksi secara dini. Pemberdayaan kader cilik kesehatan reproduksi dilakukan dalam bentuk pendidikan dan pelatihan terkait dengan pengenalan organ reproduksi, personal hygiene organ reproduksi, dan pencegahan penyakit organ reproduksi, serta dampak kesehatan organ reproduksi melalui video, buku saku, dan booklet untuk nantinya dapat di sampaikan ke teman sebaya dan dapat menjadi program usaha kesehatan sekolah yang dilakukan secara kontinyu dengan pendampingan para guru. Sebagai evaluasi jangka pendek untuk mengetahui dampak dari hasil pelatihan ini dilakukan melalui tanya jawab sebelum dan sesudah kegiatan untuk menilai pengetahuan dan pemahaman para peserat.

Berikut tahapan pengabdian kepada masyarakat:

##### 1) Tahap Persiapan

- a) Melakukan koordinasi dengan Kepala Sekolah SD Negeri Grogol 2 untuk membantu dan mengoptimalkan program *Personal hygiene Education* melalui Kader Cilik Duta Kesehatan Reproduksi;
- b) Pendekatan Kepada Siswi yang interest untuk menjadi kader Cilik Duta Kesehatan Reproduksi;
- c) Menyiapkan segala sarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknis.

##### 2) Tahap Pelaksanaan

**Tabel 1. Gambaran Pelaksanaan Kegiatan Edukasi**

Aspek	Penjelasan
Nama Kegiatan	Edukasi dan pemberdayaan anak melalui program " <i>Personal hygiene Education</i> " pada anak usia sekolah dalam upaya persiapan menghadapi masa pubertas remaja
Metode	Ceramah, diskusi dan praktik
Media	Slide Presentasi dan alat bantu praktik (pembalut)
Pembicara 1	Ns. Diah Tika Anggraeni, S.Kpe., M.Kep (Pengenalan Organ Reproduksi)
Pembicara 2	Ns. Diah Tika Anggraeni, S.Kpe., M.Kep (Personal Hygien pada Organ Reproduksi)
Fasilitator	Mahasiswa
Moderator	Mahasiswa
Target Peserta	35 Siswa
Tempat	Ruang Kelas SDN Grogol 2
Topik Bahasan	a) Pengenalan Organ Reproduksi Laki-laki dan Perempuan b) Ciri-ciri Pubertas c) Siklus Menstruasi d) <i>Personal Hygien</i> Organ Reproduksi e) Penyakit pada Organ Reproduksi

### 3) Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi terhadap pemahaman siswa-siswi dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang digunakan terdiri dari 10 butir soal pilihan ganda. Jika menjawab benar maka peserta akan mendapatkan skor dalam bentuk persentase jawaban benar dari total jumlah pertanyaan yang ada, kemudian nilai dikategorikan menjadi baik jika jawaban benar sebesar 76-100%, cukup jika jawaban benar sebanyak 56%-75%, dan kurang jika jawaban benar sebanyak  $\leq 55\%$ . Selain itu juga dilakukan diskusi dengan para siswa maupun siswi SDN Grogol 2 (Arikunto, 2013).

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat FIKES UPNVJ dengan tema "Edukasi *Personal hygiene*" pada anak usia dini untuk menghadapi periode pubertas dilaksanakan pada Bulan Juni 2023 di Sekolah Dasar Negeri Grogol 2 Depok Jawa Barat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pelatihan terkait dengan kesehatan reproduksi dan kebersihan organ reproduksi pada saat menstruasi untuk menghadapi masa pubertas, selain itu dilakukan pembentukan kader anak sehat reproduksi sebagai upaya pemberdayaan anak sejak dini.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini didahului dengan analisis permasalahan dari siswa siswi sekolah dasar negeri di Grogol 2 terkait dengan masalah kesehatan. Hasil diskusi dengan kepala sekolah dan beberapa siswa didapatkan bahwa, siswa-siswi di SDN Grogol 2 belum pernah mendapatkan edukasi terkait dengan kesehatan reproduksi. pemahaman tentang bagaimana menghadapi masa pubertas dan menjaga kebersihan organ reproduksi masih rendah.

Untuk mengatasi masalah tersebut maka disepakati bersama dengan pihak sekolah yaitu melakukan edukasi dan pembentukan kader cilik terkait dengan kesehatan reproduksi untuk menghadapi masa pubertas sejak usia dini.



Gambar 2. Kegiatan Pre-Test yang Dipandu oleh Mahasiswa FIKES UPNVJ

Kegiatan ini dihadiri oleh 42 siswa siswi dan didampingi dengan 3 guru SDN Grogol 2 Depok. Kegiatan dimulai dengan pembukaan yang di pandu oleh MC dari mahasiswa FIKES, diikuti dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Mars Bela Negara.

Acaranya berikutnya adalah sambutan oleh perwakilan Dosen FIKES UPNVJ yang sekaligus membuka kegiatan pengabdian masyarakat di SDN Grogol 2, setelah itu dilakukan pre-test selama 15 menit, dengan menyebarkan kuesioner yang berisi 10 pertanyaan terkait dengan definisi dari menstruasi, gejala yang dialami ketika menstruasi, bagaimana melakukan personal hygiene yang benar, dampak kesehatan dan apa yang dilakukan saat menstruasi.

Berikutnya adalah acara inti yaitu penyampaian materi pertama tentang pengenalan organ reproduksi, ciri-ciri pubertas, dan cara menghadapi menstruasi. Materi disampaikan dengan memutar video animasi dan dilanjutkan dengan menggunakan slide presentasi. Setelah paparan materi pertama selesai, untuk menghindari kebosanan dari peserta maka diadakan ice breaking yang dipandu oleh MC dengan game dan bernyanyi bersama. Acara berikutnya dilanjutkan dengan paparan materi ke dua tentang personal hygiene pada saat menstruasi, dampak personal hygiene yang buruk pada organ reproduksi, dan dilanjutkan dengan praktik penggunaan pembalut serta membuang pembalut yang baik dan benar. Media yang digunakan sama dengan paparan pertama yaitu video animasi dan power poin (PPT).

Pelaksanaan abdimas berjalan dengan lancar ditandai dengan antusias siswa siswi dalam merespon setiap pertanyaan yang di sampaikan oleh pemateri, selain itu peserta juga sangat antusias dalam mengajukan pertanyaan tentang bagaimana menghadapi periode menstruasi, dampak membuang pembalut di lingkungan dan peran laki-laki dalam menghadapi teman ketika menstruasi. Kegiatan pengabdian tidak hanya diikuti oleh siswi saja tetapi juga dihadiri oleh para siswa SDN Grogol 2.



Gambar 3. Pemberian Materi tentang Kesehatan Reproduksi



Gambar 4. Praktik Penggunaan Pembalut yang Baik dan Benar

Penutupan kegiatan abdimas dilakukan dengan penunjukkan kader cilik kesehatan reproduksi dan penyerahan buku saku Panduan Personal hygiene Menstruasi kepada Sekolah yang diwakili oleh guru pendamping. Sebelum kegiatan berakhir, MC terlebih dulu melakukan *post-test* kepada siswa dan siswi dengan menyebarkan kuesioner.



Gambar 5. Pemberian Buku Saku Personal hygiene Menstruasi kepada SDN Grogol 2



Gambar 6. Buku Saku Panduan Hygiene Menstruasi Anak SD

Untuk mengevaluasi hasil pengabdian masyarakat ini berdampak pada siswa dan siswi, salah satunya adalah dengan melakukan analisis hasil *pre-test* dan *post-test* yang mana dapat dilihat pada tabel 1. dibawah ini:

**Tabel 2. Peningkatan Pengetahuan Peserta**

Kategori Pengetahuan	Pretest		PostTest	
	n	%	n	%
Baik	29	66	35	80
Cukup	10	22	6	14
Kurang	5	11	3	7

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi kenaikan proporsi pengetahuan siswa-siswi pada kategori pengetahuan baik dari 66% (*pre-test*) menjadi 80% (*post-test*), sedangkan pada kategori pengetahuan cukup mengalami penurunan dari 22% (*pre-test*) menjadi 14% (*post-test*), dan pada kategori kurang juga menurun dari 11% (*pre-test*) menjadi 7% (*post-test*). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan baik belum maksimal tetapi sudah ada kecenderungan yang positif. Hal ini dapat disebabkan karena waktu yang singkat dengan materi yang padat dari kedua pembicara, sehingga pada bagian-bagian tertentu disampaikan dengan lebih cepat dan juga dimungkinkan adanya penurunan konsentrasi dari adik-adik peserta karena ruangan yang penuh. Selain itu juga adanya kendala teknis pada tampilan layar proyektor yang kurang jelas.

Untuk melihat detail pengetahuan siswa-siswi SDN Grogol 2 berdasarkan pertanyaan yang diberikan dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini.

**Tabel 3. Distribusi dan Frekuensi Jawaban Benar**

No.	Pertanyaan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Definisi menstruasi	38	86	38	86
2	Lama menstruasi	33	75	37	84
3	Gejala emosional pada fase menstruasi	31	70	31	70
4	Kebutuhan nutrisi pada saat menstruasi	42	95	44	100
5	Alasan melakukan personal higiene pada saat menstruasi	41	93	39	89
6	Praktik melakukan personal higiene pada menstruasi	36	82	38	86
7	Langkah membuang pembalut yang benar	39	89	41	93
8	Hal yang perlu diperhatikan pada saat membuang pembalut	32	73	34	77

9	Dampak tidak menjaga kebersihan pada saat menstruasi	30	68	31	70
10	Cara bertoleransi dalam menghadapi teman yang menstruasi	40	91	42	95

Berdasarkan Tabel 2. didapatkan hasil bahwa terdapat kenaikan skor jawaban benar pada sebagian besar soal yaitu 8 dari 20 soal yang diberikan. Pada waktu *pre-test* dilakukan, peserta banyak menjawab salah pada soal nomor 9 yaitu pada pertanyaan tentang dampak yang terjadi jika tidak menjaga kebersihan pada saat menstruasi, dimana jawaban yang benar adalah menyebabkan infeksi saluran kencing dan area organ reproduksi. Para siswa

#### b. Pembahasan

Usia Sekolah Dasar (SD) pada umumnya berkisar pada rentang 6-12 tahun, dimana pada usia tersebut merupakan masa persiapan peralihan dari anak-anak menuju remaja. Menurut WHO remaja adalah masyarakat dalam rentang usia 10-19 tahun, dimana pada masa ini mengalami berbagai perubahan yang terjadi baik fisik, emosional, sosial, mental dan kognitif. Pada masa remaja atau disebut sebagai masa pubertas terjadi, mulai berfungsinya organ-organ reproduksi dan mulai munculnya karakteristik seks sekunder (Soetjiningsih, 2010b). Rendahnya pemahaman akan kesehatan reproduksi merupakan salah satu indikator lemahnya pengetahuan, perlindungan, dan pemberian informasi dari pemerintah kepada warga negara atas kesehatan reproduksi. Di Indonesia telah ditetapkan undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, pada pasal 72 ayat a yang berbunyi "Setiap orang berhak menjalani kehidupan reproduksi dan kehidupan seksual yang sehat, aman, serta bebas dari paksaan atau kekerasan dengan pasangan yang sah". namun kesehatan reproduksi masih menjadi salah satu perhatian khusus dan isu global yang sangat penting. Hal ini terbukti dengan diangkatnya isu reproduksi sebagai salah satu tujuan dari *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang merupakan tujuan pembangunan berkelanjutan 2030 (Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, 2009; Triatmanto, 2021). untuk itu pemberian edukasi dan promosi kesehatan terkait dengan kesehatan reproduksi dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam mengelola kebersihan organ reproduksinya, berdasarkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku *personal hygiene* remaja pada saat menstruasi sebelum dengan sesudah diberikan penyuluhan (Lisa et al., 2020; Mutiara dkk, 2018).

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat, yang berupa pemberian edukasi pada siswa-siswi Sekolah Dasar Di Grogol didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa-siswi dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan. Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa siswa-siswi dengan kategori pengetahuan cukup dan baik mengalami peningkatan, sedangkan kategori kurang mengalami penurunan. Hasil yang didapat sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh (Kusuma et al., 2033) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi terkait dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat meningkatkan pengetahuan, menumbuhkan sikap positif,

dan kemampuan melakukan tindakan terkait dengan PHBS di tatanan sekolah. Selain itu, hasil ini di kuatkan oleh penelitian yang dilakuak oleh (Mutiara dkk, 2018), yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan siswa sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan.

Peningkatan pengetahuan siswa dalam pengabdian ini dapat didukung dengan adanya media edukasi yang menarik yaitu dengan menggunakan slide presentasi dan vidio animasi. Media yang digunakan dalam kegiatan ini meggabungkan anatara metode audio dan visual, sehingga menarik perhatian audiens dan dapat meningkatkan daya ingat audien. hal tersebut didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan dari pemberian penyuluhan kesehatan berbasis media vidio , selain itu berdasarkan kerucut pengalaman dari Edgar Dale diketahui bahwa media audio visual (Lisa et al., 2020) efektif dalam meningkatkan pemahaman sebesar 6x lebih besar jika dibandingkan dengan penyampaian dengan menggunakan audio saja atau visual saja (Susilowati, 2016). Kegiatan edukasi personal hygienen menstruasi juga dilakukan SMP Negeri 25 Kota Jambi dan SMP Negeri 15 Makassar dimana metode yang digunakan adalah dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi, serta evaluasi dengan menggunakan pre-test dan post-test. hasil yang didapatkan adalah terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri terkait dengan personal hygienen saat menstruasi dan mampu mempraktikan disaat menstruasi (Hesty & Nurfitriani, 2023; Sunarti, 2023).

Untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi terkait dengan kesehatan reproduksi secara optimal tentunya memerlukan bantuan dan dukungan dari seluruh guru dan murid dilakungan sekolah, salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan mengaktifkan kembali Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dengan membuat berbagai program edukasi dengan bantuan para kader cilik kesehatan reproduksi yang sudah dibentuk. Pemberian edukasi ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan rutin.

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di SDN Grogol 2 berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan yang sudah dilakukan dan para siswa-siswi mendapatkan manfaat dari kegiatan edukasi yang diberikan. Selain itu juga terjadi peningkatan pengetahuan siswa-siswi setelah diberikan edukasi terkiat dengan kesehatan reproduksi dan praktik personal hygiene pada saat menstruasi. Berdasarkan hasil yang didapatkan diharapkan pihak sekolah dapat mengaktifkan UKS dan juga pemberian edukasi terkait kespro yang rutin dengan bantuan institusi kesehatan setempat.

### Ucapan Terima kasih

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) UPN Veteran Jakarta yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, kepada Kepala Sekolah SDN Grogol 2 Depok serta para guru pendamping yang mendampingi kegiatan ini sehingga seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar dan sukses.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Dwiana, & Fidiansjah. (2020). *Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak*. In Pimpinan Pusat Muslimat NU UNICEF.
- Ernawati. (2017). *Manajemen Kesehatan menstruasi*. Universitas Nasional.
- Fadella, C., & Jamaludin, D. N. (2019). Menstruasi: Pengetahuan Dan Pengalaman Siswa Sd Negeri Prawoto 01. *Journal Of Biology Education*, 2(2), 186. <https://doi.org/10.21043/jbe.v2i2.6375>
- Hartini, H. (2017). Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 27. <https://doi.org/10.29240/jbk.v1i2.329>
- Hesty, H., & Nurfitriani, N. (2023). Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.398>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua. Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar. In *Who/Unicef*.
- Kusuma, E., Handayani, D., Nastiti, A. D., & Puspitasari, R. A. H. (2033). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini DiWilayah Pesisir Kota Pasuruan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3522-3534. [https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/10841/Download artikel](https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/10841/Download%20artikel)
- Lisa, L. H., Kurnaesih, E., & Sundari. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Perilaku Personal Hygiene Pada Masa Menstruasi Remaja Di SMPN 2 Toili Kec. Mailong Kab. Banggai. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(1), 19-27. <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i1.92>
- Mutiara dkk. (2018). Pengaruh Penyuluhan Personal Hygiene terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dan Praktik Personal Hygiene Pada Siswi Kelas IX di SMP Negeri 24 Palembang dan SMP Negeri 45 Palembang untuk Departemen Kesehatan Masyarakat St John ' s Medical College ,. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 2, 64-73.
- NU, & UNICEF. (2020). *Manajemen Kebersihan Menstruasi dan Pencegahan Perkawinan Anak*. Pimpinan Pusat Muslimat NU bekerjasama dengan UNICEF-Indonesia.
- Nurlaeli, H., Herman, M., & Indarto, H. (2021). Pengetahuan Dan Psikologi Anak Sd Kelas Atas Saat Menghadapi Menstruasi Pertama Kali. *Inspiratif Pendidikan*, 10(1), 54-66. <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/Inspiratif-Pendidikan/article/view/16654>
- 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. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6528>
- Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, (2009).
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional, IWWASH, Global One.

- Soetjningsih. (2010a). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. CV. Sagung Seto.
- Soetjningsih. (2010b). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. CV. Sagung Seto.
- Sunarti, K. M. (2023). Pemberian Edukasi Personal Hygiene Genetalia saat Menstruasi pada Remaja. *Indonesian Journal of Community Dedication (IJCD)*, 5, 22-26. [https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/10841/Download artikel](https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/10841/Download%20artikel)
- Susilowati, D. (2016). *Modul Promosi Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Triatmanto, B. (2021). *Menggagas Percepatan Pencapaian Sustainability Development Goal's (SDG's) (dengan Pemberdayaan Sumberdaya Manusia)* (1st ed.). Penerbit Selaras Media Kresindo.
- Wulandari, A. N. (2022). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche Di Sd N Tanjungharjo. *Jurnal Humanis: Jurnal Pengabdian Masyarakat STIKES Csada Bojonegoro*, 7(April), 49-58.