

**PENKES TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA DI
DESA SAYUR MATINGGI KECAMATAN SAYUR MATINGGI TAHUN 2026**

Oleh :

**¹Ayannur Nasution, ²Nur Aliyah Rangkuti, ³Juni Andriani Rangkuti, ⁴Leli Khairani,
⁵Murni Ariani Harefa, ⁶Ratna Dewi Siregar
^{1,2,3,4} Universitas Aufa Royhan**

Email : ayannur.nasution@gmail.com, nuraliyahrangkuti88@gmail.com,
juniandrianirangkuti06@gmail.com, lelikhairani807@gmail.com, murniariani@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi merupakan salah satu aspek krusial dalam siklus hidup seorang wanita, yang dimulai sejak masa pubertas yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Metode dalam kegiatan ini adalah Pendidikan Kesehatan (Penkes) melalui Pendekatan Edukasi Partisipatif. Waktu Kegiatan pada hari Sabtu Tanggal 25 April tahun 2026. Pada jam 09 Wib sampai dengan selesai. Bertempat di Balai Desa Sayur Matinggi, Kecamatan Sayur Matinggi. Sasaran Penyuluhan yaitu remaja putri di Desa Sayur Matinggi sebanyak 40 orang. Tahapan Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi 3 tahapan yaitu Tahap Pra-Penyuluhan (Persiapan), Tahap Implementasi (Pelaksanaan Penyuluhan), Tahap Evaluasi dan Rencana Tindak Lanjut. Berdasarkan tabel 1 karakteristik demografi peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini meliputi kelompok usia dan sumber informasi awal yang mereka ketahui tentang manajemen menstruasi. Berdasarkan table 2 Untuk mengukur ketercapaian target edukasi, dilakukan evaluasi kognitif sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemaparan materi serta simulasi. Berdasarkan Tabel 2, terdapat lonjakan signifikan pada kategori pengetahuan Baik, yaitu dari 20% (8 orang) sebelum penyuluhan menjadi 80% (32 orang) setelah penyuluhan. Sebaliknya, jumlah peserta dengan pengetahuan Kurang menurun drastis secara linier dari 45% menjadi hanya 5%. Hal ini disebabkan oleh kuatnya pengaruh mitos budaya lokal dan minimnya akses terhadap informasi medis yang valid mengenai kesehatan reproduksi. Bagi Kader Kesehatan dan Perangkat Desa Sayur Matinggi. Diharapkan pihak desa dapat mengoptimalkan peran Kader Remaja Peduli Hygiene yang telah dibentuk sebagai perpanjangan tangan informasi bagi teman sebaya di lingkungannya.

Kata kunci : Personal Hygieni, Menstruasi, Remaja

ABSTRACK

Reproductive health is a crucial aspect of a woman's life cycle, beginning at puberty with the onset of menstruation. The method employed for this activity is health education utilizing a participatory educational approach. The activity is scheduled for Saturday, April 25, 2026, starting at 09:00 WIB (Western Indonesian Time) and continuing until completion. It will take place at the Sayur Matinggi Village Hall, Sayur Matinggi District. The target audience for the health education session consists of 40 adolescent girls from Sayur Matinggi Village. The implementation of this community service activity is divided into three stages: the pre-education stage (preparation), the implementation stage (conducting the education session), and the evaluation and follow-up planning stage. Table 1 outlines the demographic characteristics of the participants, including their age groups and initial sources of information regarding menstrual management. As shown

in Table 2, a cognitive evaluation—comprising a pre-test and a post-test—was conducted before and after the presentation of material and the simulation to assess the achievement of educational objectives. Table 2 reveals a significant increase in the "Good" knowledge category, rising from 20% (8 individuals) prior to the session to 80% (32 individuals) afterward. Based on Table 2, there was a significant surge in the "Good" knowledge category, rising from 20% (8 individuals) prior to the health education session to 80% (32 individuals) afterward. Conversely, the number of participants with "Poor" knowledge dropped sharply—following a linear trend—from 45% to just 5%. This situation stemmed from the strong influence of local cultural myths and limited access to valid medical information regarding reproductive health. Regarding the Health Cadres and village officials of Sayur Matinggi, it is hoped that the village administration will optimize the role of the "Adolescent Hygiene-Conscious Cadres" (Kader Remaja Peduli Hygiene)—a group established to serve as a channel for disseminating information to their peers within the community.

Keywords: *Personal hygiene, menstruation, adolescents*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan salah satu aspek krusial dalam siklus hidup seorang wanita, yang dimulai sejak masa pubertas yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), jutaan perempuan di seluruh dunia masih menghadapi tantangan besar terkait manajemen kebersihan menstruasi atau *Menstrual Hygiene Management* (MHM). Kurangnya akses terhadap informasi yang benar sering kali memicu miskonsepsi dan praktik kebersihan yang buruk, yang pada gilirannya meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi (ISR) hingga infeksi saluran kemih (ISK).

Di Indonesia, kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*) saat menstruasi masih menjadi tantangan yang nyata, khususnya di wilayah pedesaan. Data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa persentase perempuan usia subur dan remaja putri yang menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat saat menstruasi dengan kategori "baik" masih belum merata. Banyak remaja putri di desa masih merasa tabu untuk mendiskusikan menstruasi secara terbuka, sehingga mereka cenderung mendapatkan informasi yang keliru dari mitos-mitos lokal atau lingkungan sekitar.

Penyebab dari terjadinya infeksi saluran reproduksi disebabkan oleh berkembangbiakan mikroorganisme yang terdapat pada saluran reproduksi manusia. Faktor lain yang menyebabkan terjadinya infeksi saluran reproduksi pada wanita adalah kebersihan saat menstruasi yang kurang baik (30%) dan manajemen penggunaan pembalut yang kurang tepat (50 %). Pendidikan kesehatan tentang kebersihan diri saat menstruasi bagi remaja perlu dan penting untuk dilakukan mengingat masih banyak remaja yang belum mengerti sepenuhnya

terkait dengan kebersihan diri saat menstruasi. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja terkait informasi mengenai cara membersihkan organ reproduksi selama menstruasi dan pemakaian pembalut yang benar dan sehat, sehingga remaja dapat berperilaku bersih dan sehat selama menstruasi (Widarini, 2023).

Praktik *personal hygiene* yang buruk saat menstruasi seperti jarang mengganti pembalut, membersihkan areaewanitaan dengan air yang tidak bersih, atau membasuh dengan arah yang keliru—dapat menjadi media pertumbuhan bakteri dan jamur patogen (penyebab penyakit). Padahal, menjaga organ reproduksi tetap bersih dan kering selama masa menstruasi adalah langkah preventif paling mendasar untuk

menghindari komplikasi kesehatan jangka panjang, termasuk menjaga kesehatan kesuburan (*fertilitas*) di masa depan.

Desa Sayur Matinggi, sebagai salah satu wilayah yang sedang berkembang pada tahun 2026 ini, tidak luput dari tantangan tersebut. Karakteristik masyarakat pedesaan yang kental dengan budaya komunal sering kali membuat perbincangan mengenai menstruasi dianggap sebagai hal yang sensitif atau memalukan. Keterbatasan paparan media edukasi kesehatan yang interaktif di desa ini menyebabkan banyak remaja putri dan wanita usia subur melakukan perawatan diri saat menstruasi hanya berdasarkan kebiasaan turun-temurun, tanpa memahami dasar medisnya.

Melihat urgensi tersebut, Pendidikan Kesehatan (Penkes) yang terstruktur dan adaptif sangat perlu dilaksanakan di Desa Sayur Matinggi pada tahun 2026 ini. Melalui pemberian edukasi yang tepat, diharapkan dapat memutus rantai stigma negatif seputar menstruasi, meluruskan mitos yang salah, serta menumbuhkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam menerapkan perilaku *personal hygiene* yang benar demi tercapainya kualitas kesehatan reproduksi wanita yang optimal.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik Melakukan Penyuluhan Pendidikan Kesehatan Tentang personal hygiene saat menstruasi Pada Remaja Di Desa Sayur Matinggi Kecamatan Sayur Matinggi Tahun 2026.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Pendidikan Kesehatan (Penkes) melalui Pendekatan Edukasi Partisipatif. Kegiatan ini memadukan metode ceramah tanya jawab (CTJ), pemanfaatan media audiovisual, serta metode demonstrasi/simulasi interaktif. Waktu Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu Tanggal 25 April tahun 2026. Pada jam 09 Wib sampai dengan selesai. Bertempat di Balai Desa Sayur Matinggi, Kecamatan Sayur Matinggi. Sasaran (Mitra) Penyuluhan remaja

putri yang menetap di Desa Sayur Matinggi, dengan target peserta sebanyak 40 orang. Tahapan Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi 3 tahapan utama, yaitu:

1. Tahap Pra-Penyuluhan (Persiapan) yang terdiri dari :
 - a. Perizinan dan Koordinasi: Tim pengabdian mengurus surat izin pelaksanaan kegiatan kepada perangkat desa setempat dan melakukan koordinasi dengan Bidan Desa serta Kader Kesehatan Desa Sayur Matinggi terkait jadwal, tempat, dan mobilisasi massa.
 - b. Persiapan Materi dan Media : Tim menyusun materi penyuluhan berbasis literatur medis terkini. Media yang disiapkan meliputi:
 - 1) Kuesioner (berisi soal pilihan ganda untuk *pre-test* dan *post-test*).
 - 2) Media Audiovisual (video animasi singkat berdurasi 3–5 menit mengenai siklus menstruasi dan dampaknya jika mengabaikan kebersihan).
 - 3) Media Visual (lembar balik/*flipchart* dan brosur ringkas).
 - 4) Alat Peraga (pantom/manekin anatomi panggul wanita dan sampel pembalut bersih untuk simulasi).
2. Tahap Implementasi (Pelaksanaan Penyuluhan). Kegiatan penyuluhan dilakukan dalam satu sesi terpadu dengan rincian alur sebagai berikut:
 - a. Sesi 1: Pembukaan dan Pemetaan Awal (15 Menit). Tim membuka acara, memperkenalkan diri, menyampaikan maksud tujuan, serta membagikan lembar kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta secara mandiri sebelum terpapar materi.

- b. Sesi 2: Pemberian Edukasi / Penkes (30 Menit). Tim menyampaikan materi penyuluhan dengan bantuan lembar balik dan pemutaran video animasi. Materi yang disampaikan mencakup:

- 1) Konsep dasar menstruasi dan perubahan hormon.
- 2) Definisi dan pentingnya *personal hygiene* saat menstruasi.
- 3) Praktik *hygiene* yang benar (cara membasuh organ intim dari depan ke belakang, frekuensi ideal mengganti pembalut, cara memilih celana dalam berbahan katun).
- 4) Dampak medis akibat *hygiene* yang buruk (infeksi saluran kemih, keputihan patologis, infeksi jamur).
- 5) Meluruskan mitos-mitos salah yang beredar di Desa Sayur Matinggi (misalnya mitos seputar larangan keramas atau memotong kuku).

- c. Sesi 3: Demonstrasi Interaktif dan Tanya Jawab (20 Menit). Tim mendemonstrasikan langkah mencuci tangan 6 langkah WHO sebelum/sesudah mengganti pembalut, serta mendemonstrasikan arah membasuh yang benar menggunakan alat peraga. Peserta kemudian diajak berdiskusi interaktif melalui sesi tanya jawab dengan metode pendekatan kelompok (*peer group discussion*) agar peserta tidak merasa canggung.

3. Tahap Evaluasi dan Rencana Tindak Lanjut (15 Menit)

- a. Evaluasi Akhir (*Post-test*): Peserta diminta kembali mengisi kuesioner yang sama (*post-test*) untuk melihat apakah

ada perubahan atau peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi penyuluhan.

- b. Rencana Tindak Lanjut (RTL): Pembagian brosur *personal hygiene* sebagai bahan bacaan di rumah, serta penyerahan media lembar balik secara simbolis kepada Kader Kesehatan Desa Sayur Matinggi agar edukasi serupa bisa diulang secara mandiri pada agenda Posyandu Remaja berikutnya.

Metode Analisis Data. Data pengetahuan yang diperoleh dari lembar *pre-test* dan *post-test* ditabulasi secara manual atau menggunakan software statistik sederhana. Tingkat pengetahuan peserta kemudian dikelompokkan ke dalam 3 kategori berdasarkan total skor jawaban yang benar:

1. Baik: Jika persentase skor jawaban > 76% – 100%
2. Cukup: Jika persentase skor jawaban 56% – 75%
3. Kurang: Jika persentase skor jawaban < 56%

Selanjutnya, efektivitas metode penyuluhan ini dinilai dengan membandingkan pergeseran jumlah/persentase peserta pada tiap kategori antara sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) penyuluhan dilakukan.

3. HASIL

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berupa Pendidikan Kesehatan (Penkes) tentang *personal hygiene* saat menstruasi telah dilaksanakan dengan sukses di Desa Sayur Matinggi pada Tahun 2026. Kegiatan ini dihadiri oleh 40 orang peserta yang terdiri dari remaja putri

1. Karakteristik Peserta Pengabdian

Tabel 1. Karakteristik Peserta Penyuluhan di Desa Sayur Matinggi (n=40)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kelompok Usia		
- Remaja Awal (12–16 tahun)	25	62,5%
- Remaja Akhir (17–21 tahun)	15	37,5%
Sumber Informasi Awal Menstruasi		
- Ibu / Keluarga Dekat	28	70,0%
- Teman Sebaya	8	20,0%
- Media Sosial / Internet	4	10,0%

Berdasarkan tabel diatas karakteristik demografi peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini meliputi kelompok usia dan sumber informasi awal yang mereka ketahui tentang manajemen menstruasi.

2. Evaluasi Tingkat Pengetahuan (Pre-test dan Post-test)

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Intervensi Penkes (n=40)

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penkes (Pre-test)	Sesudah Penkes (Post-test)
Baik	8 (20%)	32 (80%)
Cukup	14 (35%)	6 (15%)
Kurang	18 (45%)	2 (5%)
Total	40 (100%)	40 (100%)

Berdasarkan table diatas Untuk mengukur ketercapaian target edukasi, dilakukan evaluasi kognitif sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemaparan materi serta simulasi. Indikator Keberhasilan: Berdasarkan Tabel 2, terdapat lonjakan signifikan pada kategori pengetahuan Baik, yaitu dari 20% (8 orang) sebelum penyuluhan menjadi 80% (32 orang) setelah penyuluhan. Sebaliknya, jumlah peserta dengan pengetahuan Kurang menurun drastis secara linier dari 45% menjadi hanya 5%.

1. Analisis Situasi Mitra Sebelum Intervensi (Pre-test)

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa hampir separuh dari total peserta di Desa Sayur Matinggi (45%) memulai kegiatan dengan tingkat pengetahuan yang "Kurang" mengenai higienitas menstruasi. Fenomena ini sangat lumrah dijumpai pada masyarakat rural atau pedesaan. Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta (70%) menyerap informasi awal mengenai menstruasi dari Ibu mereka.

Dalam diskusi terpadu saat pengabdian, terungkap bahwa edukasi yang diwariskan oleh orang tua di desa lebih condong pada pembatasan perilaku berbasis mitos adat lokal daripada pemahaman anatomis-medis. Beberapa mitos yang masih dipercaya kuat oleh remaja putri Desa Sayur Matinggi antara lain:

- Larangan mencuci rambut (keramas) selama masa haid karena dianggap dapat menyumbat pori-pori kepala atau menghambat darah kotor.
- Kewajiban memeras pembalut sekali pakai hingga air bilasannya bening karena takut mengundang makhluk halus.

Dampaknya, esensi *personal hygiene* yang esensial secara klinis justru luput dari perhatian. Banyak remaja putri yang belum mengetahui bahwa membasuh organ intim yang benar adalah dari arah depan ke belakang (bukan sebaliknya) untuk menghindari migrasi kuman dari anus. Mereka juga jarang mengganti pembalut secara berkala (minimal 4–5 jam sekali) dengan alasan "pembalut belum penuh", tanpa menyadari

bahwa darah menstruasi yang tertampung lama adalah media terbaik bagi perkembangbiakan bakteri patogen dan jamur (*Candida albicans*).

2. Efektivitas Metode Penkes dan Demonstrasi Interaktif

Peningkatan pengetahuan yang masif pada saat *post-test* (80% berkategori Baik) menjadi bukti kuat bahwa metode Pendidikan Kesehatan dengan Pendekatan Edukasi Partisipatif yang diterapkan oleh tim pengabdian sangat efektif.

Keberhasilan ini didorong oleh beberapa faktor taktis di lapangan:

- Penggunaan Media Audiovisual: Pemutaran video animasi di awal materi berhasil menarik atensi remaja putri, menyederhanakan penjelasan anatomi tubuh, dan mencairkan suasana yang awalnya kaku karena topik ini dianggap tabu.
- Metode Demonstrasi Nyata: Penggunaan alat peraga manekin panggul dan simulasi langsung cara mencuci tangan serta arah membasuh yang benar memberikan pengalaman visual-motorik yang membekas bagi peserta. Peserta tidak sekadar menghafal teori, tetapi melihat langsung aplikasinya.
- Pendekatan Kelompok Sebaya (*Peer Group*): Tim pengabdian memecah sesi tanya jawab ke dalam kelompok-kelompok kecil. Cara ini sukses meruntuhkan dinding rasa malu/tabu, sehingga peserta berani mengonsultasikan keluhan konkret mereka, seperti masalah gatal-gatal di area selangkangan dan keputihan yang sering muncul pasca-menstruasi.

Secara psikologis-kognitif, intervensi penyuluhan ini bertindak sebagai *re-edukasi* yang meluruskan miskonsepsi. Peserta akhirnya menyadari secara logis bahwa keramas saat haid justru sangat dianjurkan demi menjaga kebersihan kulit kepala dan menghindari bau badan, serta memahami bahaya membasuh dari

arah belakang ke depan yang memicu Infeksi Saluran Kemih (ISK).

3. Keberlanjutan Program (Sustainability) di Desa Sayur Matinggi

Sebagai kegiatan pengabdian masyarakat tahun 2026 yang berorientasi pada dampak jangka panjang, tim pengabdian menyadari bahwa perubahan perilaku (*behavioral change*) tidak terjadi secara instan pasca-penyuluhan bubar. Pengetahuan "Baik" yang dicapai saat *post-test* harus dikawal agar menjadi kebiasaan sehari-hari.

Oleh karena itu, di akhir sesi, tim pengabdian mengambil langkah keberlanjutan dengan:

1. Membentuk Kader Remaja Peduli Hygiene: Dipilih 5 remaja putri setempat yang aktif dan memiliki skor tertinggi untuk bertindak sebagai komunikator sebaya (*peer educator*) di lingkungan bermain mereka.
2. Transfer Media Edukasi: Tim membagikan lembar balik (*flipchart*) dan stok brosur kepada Bidan Desa serta Kader Kesehatan Desa Sayur Matinggi. Langkah ini memastikan bahwa materi edukasi ini dapat di-replikasi dan diulas kembali secara berkala dalam forum bulanan Posyandu Remaja desa setempat.

Hasil pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan remaja khususnya remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi serta menyadari pentingnya penanganan yang dilakukan jika mengalami keluhan yang tidak normal saat menstruasi.

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Prasetyo dkk. (2023) mengenai *Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi di Wilayah Pedesaan* mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja putri di area pedesaan masih mempraktikkan manajemen kebersihan yang kurang ideal. Rendahnya kualitas higienitas tersebut dipicu oleh kuatnya pengaruh mitos lokal serta rasa tabu dalam keluarga untuk mendiskusikan masalah menstruasi secara terbuka. Penelitian Prasetyo dkk. ini

mempertegas situasi riil sosiokultural pedesaan, namun penelitian tersebut hanya terbatas pada pemetaan masalah (observasional) tanpa memberikan solusi intervensi di lapangan.

Hal ini juga sejalan dengan hasil PKM Markolinda, Ramadani, dan Augia (2023) melakukan pengabdian masyarakat bertajuk *Pemberian Edukasi tentang Good Menstrual Hygiene Practice pada Kegiatan Posyandu Remaja*. Melalui metode ceramah satu arah dan pembagian brosur, kegiatan tersebut terbukti berhasil menaikkan status pengetahuan remaja putri dari kategori rendah menjadi baik berdasarkan evaluasi *pre-test* dan *post-test*. Kendati demikian, evaluasi pengabdian tersebut mencatat bahwa metode ceramah konvensional dan media cetak pasif kurang optimal dalam melatih aspek keterampilan psikomotorik (tindakan nyata) peserta.

Selain itu, dampak klinis dari buruknya perilaku kebersihan di ulas secara mendalam oleh Sinay (2024) dalam penelitiannya yang berjudul *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Personal Higiene Remaja Putri Saat Menstruasi dengan Kejadian Infeksi Saluran Reproduksi di Wilayah Desa*. Sinay menemukan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara minimnya pengetahuan higienitas dengan tingginya angka kejadian keputihan patologis serta gejala Infeksi Saluran Kemih (ISK) pada perempuan di desa. Penelitian ini memberikan landasan medis yang kuat bagi tim pengabdian mengenai betapa mendesaknya tindakan preventif dilakukan di tingkat hulu.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berupa Pendidikan Kesehatan (Penkes) tentang *personal hygiene* saat menstruasi di Desa Sayur Matinggi pada tahun 2026, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

1. Kondisi Awal Mitra: Sebelum diberikan intervensi, mayoritas remaja putri dan wanita usia subur di Desa Sayur Matinggi

memiliki tingkat pengetahuan yang Kurang (45%) dan Cukup (35%). Hal ini disebabkan oleh kuatnya pengaruh mitos budaya lokal dan minimnya akses terhadap informasi medis yang valid mengenai kesehatan reproduksi.

2. Efektivitas Intervensi: Pelaksanaan Penkes menggunakan Pendekatan Edukasi Partisipatif—yang menggabungkan video animasi, lembar balik, diskusi kelompok sebaya, serta demonstrasi menggunakan alat peraga manekin panggul—terbukti sangat efektif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya lonjakan drastis pada kategori pengetahuan Baik, yaitu dari 20% saat *pre-test* meningkat menjadi 80% saat *post-test*.
3. Dekonstruksi Mitos dan Perubahan Persepsi: Kegiatan ini berhasil meluruskan berbagai miskonsepsi sosiokultural di masyarakat desa (seperti mitos larangan keramas atau memotong kuku saat haid) serta membekali peserta dengan keterampilan praktis cara membasuh organ intim yang benar dari arah depan ke belakang untuk mencegah risiko infeksi.

Saran

Untuk mengawal keberlanjutan dampak positif dari kegiatan pengabdian ini, beberapa saran aplikatif yang dapat diajukan adalah:

1. Bagi Kader Kesehatan dan Perangkat Desa Sayur Matinggi. Diharapkan pihak desa dapat mengoptimalkan peran Kader Remaja Peduli Hygiene yang telah dibentuk sebagai perpanjangan tangan informasi bagi teman sebaya di lingkungannya. Memasukkan materi *personal hygiene* menstruasi ini sebagai agenda edukasi rutin dalam kegiatan bulanan Posyandu Remaja, dengan memanfaatkan media lembar balik dan brosur yang telah dihibahkan oleh tim pengabdian.
2. Bagi Puskesmas / Bidan Desa. Meningkatkan frekuensi pemantauan kesehatan reproduksi remaja di tingkat desa secara berkala, tidak

hanya berfokus pada pemberian tablet tambah darah (TTD), tetapi juga pada aspek higienitas dan keluhan seputar menstruasi (seperti keputihan atau gatal-gatal) guna mendeteksi dini risiko Infeksi Saluran Reproduksi (ISR).

3. Bagi Tim Pengabdian Selanjutnya. Mengingat keterbatasan waktu pengabdian, disarankan bagi pengabdian berikutnya untuk melakukan evaluasi lanjutan (*follow-up*) 1 hingga 3 bulan pasca-kegiatan. Evaluasi ini penting untuk mengukur sejauh mana peningkatan pengetahuan kognitif peserta telah benar-benar terinternalisasi menjadi perilaku hidup bersih sehari-hari (*behavioral change*).

5. REFERENSI

- Adelia Suprayogu, 2024. Hubungan Pengetahuan dengan perilaku persona hygiene saat menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional Vol ^ Nomor 6, Desember 2026*.
- Astani, N. M. M. W. A. (2020). *Determinan yang Mempengaruhi Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri*. Skripsi. Universitas Airlangga. (Mencantumkan data Kemenkes RI mengenai jutaan remaja putri di Indonesia yang mengalami keluhan pasca-menstruasi akibat higienitas buruk).
- Fajariyani A.(2022) Literatur review : hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene menstruasi remaja putri. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo ;1(2)*
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (Mendukung data keluhan infeksi atau perilaku kebersihan remaja).
- Markolinda, Y., Ramadani, M., & Augia, T. (2023). Pemberian Edukasi tentang Good Menstrual Hygiene Practice pada Kegiatan Posyandu Remaja. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 6(3), 242–250.
- Nadila, R. (2023). Efektifitas Media Komik terhadap Pengetahuan Manajemen Kebersihan Menstruasi. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan Terpadu (JITKT)*, 3(1), 64–72.
- Prasetyo, N. N., Sari, S. K., Fadilah, N. A., Ichsan, M., & Herbawani, C. K. (2023). Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi di Wilayah Pedesaan. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 14(1), 107–116.
- Permata P (2023) . Hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di panti asuhan aisyiyah bukittinggi tahun 2022. *Jurnal Ners*.;7 (1)
- Pramesti HD.(2019). Perbedaan peningkatan pengetahuan menstrual hygiene menggunakan media booklet dan leaflet pada remaja putri di pondok pesantren an-nur, sewon, bantul.
- Putri RD. (2022) . Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri terhadap perilaku menjaga personal hygiene saat menstruasi : literature review. *indonesian midwifery and health sciences journal*.;6(4)
- Sari, D. P., & Lestari, W. (2025). Efektivitas Metode Demonstrasi Menggunakan Alat Peraga Terhadap Keterampilan Perawatan Diri Saat Menstruasi. *Jurnal Edukasi Keperawatan*, 9(1), 45–53.
- Sinay, H. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Personal Higiene Remaja Putri Saat Menstruasi dengan Kejadian Infeksi Saluran Reproduksi di Wilayah Desa. *Jurnal Anestesi dan Kesehatan*, 2(2), 248–257.