

**Edukasi Pubertas, Menstruasi, dan Perawatan Diri pada Remaja Awal di Sekolah Dasar***Education on Puberty, Menstruation, and Self-Care for Early Adolescents in Elementary School***Siti Fatimah^{1*}, Esti Nur Janah², Putri Dwi Kamala³, Alma Thania Khusna⁴**¹⁻⁴Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes, Indonesia*Penulis Korespondensi: siti284fatimah@gmail.com**Article History:**

Naskah Masuk: 30 Agustus, 2025;

Revisi: 29 September, 2025;

Diterima: 02 Oktober, 2025;

Terbit: 08 Oktober, 2025;

Keywords: Early Adolescence; Menstruation; Puberty Education; Reproductive Health; Self-Care.

Abstract: Puberty is an important period in the development of young girls, marked by various physical, emotional, and social changes. A lack of understanding about puberty and menstruation often leads to feelings of anxiety, shame, and poor hygiene practices. Therefore, early education is essential to help female students recognize their body changes and maintain reproductive health properly. This community service was conducted at MI Tamrinussibyan 1 Al Hikmah Benda, specifically targeting early adolescent female students. The activity was carried out through interactive counseling and group discussions, supported by presentation media and illustrations. The topics covered included an introduction to puberty, understanding menstruation, healthy eating habits, and practices for maintaining personal hygiene and reproductive health. The results showed an improvement in the students' understanding of reproductive health, accompanied by a positive change in their attitudes toward self-care during menstruation. This program is expected to provide essential knowledge for students to navigate puberty in a healthy, clean, and confident manner.

Abstrak

Masa pubertas adalah periode penting dalam perkembangan anak perempuan, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Kurangnya pemahaman mengenai pubertas dan menstruasi sering kali menyebabkan rasa cemas, malu, serta kebiasaan yang kurang tepat dalam menjaga kebersihan diri. Oleh karena itu, edukasi sejak dini sangat penting agar siswi dapat mengenali perubahan tubuhnya dan menjaga kesehatan reproduksi dengan baik. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MI Tamrinussibyan 1 Al Hikmah Benda, dengan sasaran khusus siswi perempuan usia remaja awal. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan interaktif dan diskusi kelompok, dengan dukungan media presentasi dan ilustrasi. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan pubertas, pemahaman menstruasi, pola makan sehat, serta praktik menjaga kebersihan tubuh dan organ reproduksi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswi tentang kesehatan reproduksi, disertai dengan perubahan sikap yang lebih positif dalam merawat diri selama menstruasi. Program ini diharapkan dapat menjadi bekal penting bagi siswi untuk menjalani masa pubertas secara sehat, bersih, dan percaya diri.

Kata Kunci: Edukasi Pubertas; Kesehatan Reproduksi; Menstruasi; Perawatan Diri; Remaja Awal.**1. PENDAHULUAN**

Pubertas adalah masa transisi dari anak ke remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada siswi perempuan, pubertas biasanya ditandai dengan munculnya menstruasi, perkembangan ciri primer dan sekunder, serta kebutuhan untuk memahami perawatan diri dan menjaga kebersihan tubuh. Pengetahuan yang kurang tentang pubertas maupun menstruasi seringkali menimbulkan rasa malu, bingung, atau bahkan kecemasan

ketika menstruasi pertama (*menarche*) terjadi karena kurangnya informasi. Penelitian di Manado menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang menstruasi dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siswi SD saat menghadapi menstruasi pertama (Djenaan et al., 2024). Selain itu, metode pembelajaran kontekstual terbukti meningkatkan pengetahuan pubertas pada siswa SD di Jakarta (Nurfadhilah et al., 2021).

Menjaga kebersihan pribadi (*personal hygiene*) selama menstruasi sangat krusial karena tidak hanya mempengaruhi kenyamanan tetapi juga kesehatan reproduksi. Perilaku kebersihan yang buruk dapat memperbesar risiko infeksi saluran reproduksi dan iritasi kulit, yang berdampak negatif jangka panjang. Sebuah penelitian di SMPN 14 Banjarmasin memperoleh bahwa banyak siswi usia 10-14 tahun menunjukkan perilaku hygiene menstruasi yang masih kurang dan edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan praktik mereka (Andini et al., 2024). Selanjutnya, studi di Kediri menunjukkan bahwa literasi kesehatan (*health literacy*) memiliki hubungan positif dengan kemampuan siswi putri dalam menerapkan hygiene menstruasi setelah *menarche* (Fuadah et al., 2025).

Pola makan sehat juga memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan selama masa pubertas. Asupan nutrisi seperti protein, zat besi, kalsium, vitamin dan air membantu tubuh menyesuaikan diri terhadap perubahan biologis seperti menstruasi dan pertumbuhan fisik lainnya. Sebaliknya, kekurangan nutrisi bisa menyebabkan anemia, kelelahan, dan pertumbuhan yang kurang optimal. Sebagai contoh, penelitian di Jawa Timur menemukan bahwa intervensi gizi berbasis pangan yang dioptimalkan mampu meningkatkan asupan nutrisi, kadar hemoglobin, dan performa memori pada remaja Perempuan (Suciyanti et al., 2025).

Sasaran edukasi ini sangat relevan bagi siswi perempuan usia remaja awal, yakni sekitar usia 10-13 tahun, karena usia tersebut adalah periode dimana banyak siswi mulai mengalami menstruasi atau akan segera mengalaminya. Persiapan mental dan pengetahuan di usia ini sangat penting agar pengalaman menstruasi pertama berlangsung dengan lebih tenang dan percaya diri. Penelitian di SDN Petuk Katimpun menunjukkan penggunaan buku saku (*pocketbook*) hygiene menstruasi cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik hygiene menstruasi di kalangan siswi kelas bawah (kelas 4-6 SD) (Sari et al., 2025). Selain itu, studi di Kalibagor-SMK menunjukkan bahwa metode ceramah dan booklet mampu mengubah sikap dan perilaku hygiene menstruasi pada siswi usia lebih tua (Helma Nanda Solikhafi, 2023).

Dengan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswi perempuan tentang pubertas, menstruasi, dan

kebersihan diri, tetapi juga mempengaruhi sikap dan perilaku. Melalui pendekatan yang interaktif dan disertai media edukasi, diharapkan siswi di MI Tamrinussibyan 1 Al Hikmah Benda dapat menjalani masa pubertas dengan sehat, menjaga kebersihan tubuh, dan mengadopsi pola makan yang baik agar pertumbuhannya optimal dan percaya diri.

2. KAJIAN TEORITIS

Pubertas merupakan fase pertumbuhan di mana seorang anak mencapai kematangan reproduksinya. Selama masa pubertas, sistem tubuh lainnya juga mengalami pematangan, termasuk otak dan perkembangan emosional. Pubertas adalah periode dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan serangkaian perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, yang menyebabkan individu mencapai kematangan seksual. Pubertas biasanya terjadi selama masa remaja, namun waktu dan tingkat perkembangannya dapat bervariasi antara satu individu dengan individu lainnya. Proses ini melibatkan perubahan fisik yang mengubah tubuh anak menjadi tubuh dewasa yang mampu melakukan reproduksi seksual (Kristianti et al., 2024). Berdasarkan penelitian di SMP Muhammadiyah III Depok Sleman, siswi putri usia kelas VIII menunjukkan tingkat pengetahuan pubertas yang sebagian besar sudah pada kategori baik, namun masih ada sebagian yang kurang paham terkait detail perubahan fisik dan psikologisnya (Latifah et al., 2016).

Selain perubahan fisik, pubertas juga melibatkan aspek psikologis seperti perubahan emosi dan identitas diri. (Harnani Yessi, Marlina Hastuti, 2015) dalam buku Teori Kesehatan Reproduksi menekankan bahwa pubertas bukan hanya tentang perubahan tubuh tetapi juga bagaimana remaja mulai menyadari perubahan diri dan peran sosialnya. Sebuah studi di MTsN 3 Padangsidempuan tentang Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene saat menstruasi pada remaja putri tahap awal juga mencatat bahwa remaja mengalami kesulitan dalam memahami perubahan psikologis selama pubertas dan perlu dukungan edukasi agar merasa lebih nyaman (Nur Hamima Harahap et al., 2024).

Menstruasi merupakan proses fisiologis normal pada perempuan matang di mana lapisan rahim luruh dan keluar sebagai darah, sebagai bagian dari siklus reproduksi bulanan. Buku Kesehatan Reproduksi Remaja: Teori dan Program Pelayanan di Indonesia oleh Hadi Pratomo dan Loveria Sekarrini menjelaskan bahwa menstruasi adalah salah satu indikator kematangan reproduktif dan bagian integral dari fungsi reproduksi kesehatan reproduksi remaja (Pratomo, 2022). Penelitian di SMKN 3 Palangka Raya menunjukkan bahwa perilaku personal hygiene saat menstruasi sangat berkaitan dengan kejadiannya, misalnya pruritus vulva; siswi yang tidak

menjaga kebersihan saat menstruasi memiliki risiko lebih tinggi mengalami pruritus vulva (E K Pandelaki et al., 2020).

Menstruasi tidak hanya terkait aspek fisik, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup remaja, termasuk kenyamanan, aktivitas sosial, dan psikologisnya. Buku Harnani et al. menyebut bahwa menstruasi yang dikelola dengan baik berpengaruh pada kepercayaan diri dan mengurangi stres serta kecemasan yang mungkin muncul (Akbar, 2021). Penelitian “Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di MTS Swadaya Padangsidimpuan” menyebut bahwa banyak siswi yang kurang ganti pembalut tepat waktu, yang berdampak pada rasa tidak nyaman dan dapat mengganggu aktivitas sekolah dan sosial mereka (Y. W. Harahap, 2021).

Kebersihan diri terutama kebersihan organ reproduksi sangat penting selama menstruasi untuk mencegah infeksi dan gangguan kesehatan reproduksi lainnya. Menurut jurnal “Pengetahuan dan Tindakan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja” di Surabaya, terdapat korelasi positif antara tingkat pengetahuan dan praktik kebersihan saat menstruasi; siswi yang memiliki pengetahuan tinggi cenderung melakukan tindakan hygiene yang baik (Luh & Purnama, 2021). Buku *Kesehatan Reproduksi Remaja* juga menekankan pentingnya hygiene organ reproduksi sebagai salah satu komponen kesehatan reproduksi yang esensial (Pratomo, 2022).

Kebersihan diri bukan hanya membasuh/dicuci secara rutin, tetapi juga meliputi penggunaan produk yang sesuai, pengelolaan pembalut yang benar, dan menghindari bahan atau cara yang dapat menyebabkan iritasi. Penelitian “Gambaran Perilaku Hygiene Menstruasi pada Siswi SMKN 8 Kota Bekasi” menyebut bahwa kurangnya praktik hygiene personal selama menstruasi dapat meningkatkan resiko infeksi serviks dan saluran reproduksi (Noor Latifah A, 2017). Jurnal *Edukasi tentang Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri* juga menyatakan bahwa edukasi yang tepat dapat memperbaiki pemahaman dan perilaku kebersihan personal (M. H. Harahap et al., 2024).

Kesehatan reproduksi menurut teori mencakup keadaan fisik, mental, dan sosial yang sejahtera dalam hubungan reproduksi, bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan. Buku *Teori Kesehatan Reproduksi* oleh Harnani, Marlina dan Kursani mendefinisikan kesehatan reproduksi sebagai kondisi sehat menyeluruh yang berkaitan dengan alat, fungsi dan proses reproduksi (Akbar, 2021). Buku *Kesehatan Reproduksi Remaja* oleh Hadi Pratomo dan Loveria Sekarrini juga memaparkan bahwa pemahaman kesehatan reproduksi harus mencakup edukasi, pencegahan penyakit, dan pelayanan kesehatan reproduksi di kalangan remaja (Pratomo, 2022).

Selain itu, kesehatan reproduksi remaja putri dipengaruhi oleh pengetahuan dan perilaku kebersihan pribadi, serta akses terhadap edukasi dan layanan kesehatan. Penelitian di Palangka Raya mengenai hubungan pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi menemukan bahwa peningkatan pengetahuan dapat menurunkan risiko gangguan reproduksi, seperti pruritus vulva dan infeksi lainnya (E K Pandelaki et al., 2020). Penelitian “Detreminan Perilaku Remaja Putri dalam Kebersihan Genitalia Saat Menstruasi pada Masa Pandemi COVID-19” juga menyebut bahwa kondisi akses informasi dan kebijakan kebersihan mempengaruhi kesehatan reproduksi (Sunarti, 2021).

Masa remaja awal antara 10-12 tahun merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja (Silvia Puspa Victoria, 2023). Penelitian di Depok Sleman yang menilai tingkat pengetahuan pubertas pada siswi putri kelas VIII (sekitar usia remaja awal) menunjukkan bahwa banyak siswa sudah memiliki pemahaman dasar, namun masih ada yang kurang karena minimnya materi edukasi pubertas di sekolah (Latifah et al., 2016).

Pada remaja awal, kesiapan emosional dan sosial sangat penting karena perubahan biologis sering diiringi rasa malu atau bingung. Buku *Kesehatan Reproduksi Remaja* oleh Pratomo dan Sekarrini menekankan pentingnya dukungan orang tua, guru, dan lingkungan agar remaja awal merasa didengar dan memahami bahwa perubahan pubertas dan menstruasi adalah hal normal (Pratomo, 2022). Tudi “Edukasi Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri Tahap Awal” di Padangsidempuan menunjukkan bahwa siswi remaja awal setelah mengikuti edukasi dapat meningkatkan pemahaman tentang hygiene menstruasi serta merasa lebih percaya diri menghadapi menstruasi (Nur Hamima Harahap et al., 2024).

Edukasi Kesehatan merupakan usaha terencana untuk menyebarkan pengaruh terhadap Kesehatan orang lain baik individu, kelompok atau Masyarakat sehingga perilaku sasaran dapat sesuai dengan yang diharapkan oleh pemberi edukasi dan Promosi Kesehatan (Andi Parellangi, 2025). Jurnal “Pengaruh Media Leaflet tentang Personal Hygiene Genitalia pada Saat Menstruasi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Remaja” membuktikan bahwa media edukatif seperti leaflet mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku personal hygiene menstruasi secara signifikan (Hartoyo et al., 2021).

Edukasi yang efektif biasanya melibatkan metode interaktif, ilustrasi, demonstrasi, dan partisipasi aktif peserta agar materi mudah dipahami dan diinternalisasi. Buku *Teori Kesehatan Reproduksi* menjelaskan bahwa edukasi yang hanya bersifat ceramah saja cenderung kurang “melekat” dibandingkan bila disertai diskusi dan praktik (Akbar, 2021). Penelitian di SMKN 8 Kota Bekasi mengenai perilaku hygiene menstruasi menunjukkan bahwa siswi yang mengikuti

edukasi interaktif lebih mampu memahami praktik kebersihan menstruasi dibandingkan yang hanya membaca materi (Noor Latifah A, 2017).

3. METODE PENELITIAN

Desain Kegiatan

Kegiatan ini merupakan pengabdian masyarakat berbasis edukasi kesehatan dengan pendekatan penyuluhan interaktif. Fokus kegiatan adalah memberikan pengetahuan kepada siswi perempuan mengenai pubertas, menstruasi, pola makan sehat, dan perawatan kebersihan tubuh.

Lokasi dan Waktu

Kegiatan dilaksanakan di MI Tamrinussibyan 1 Al Hikmah Benda pada bulan September 2025.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah siswi perempuan kelas 4–6 (usia remaja awal ± 10 –13 tahun). Pemilihan sasaran didasarkan pada kebutuhan memberikan pengetahuan dasar tentang pubertas dan menstruasi, karena usia ini merupakan masa awal perubahan biologis pada perempuan.

Tahapan Kegiatan

Persiapan

- a. Koordinasi dengan pihak sekolah dan guru wali kelas.
- b. Penyusunan materi edukasi dalam bentuk PowerPoint, poster, dan leaflet sederhana.
- c. Menyiapkan alat peraga (contoh pembalut, kalender menstruasi, boneka peraga).

Pelaksanaan Edukasi

- a. Penyuluhan interaktif (60 menit): Materi tentang pubertas, menstruasi, pola makan sehat, dan kebersihan tubuh.
- b. Diskusi dan Tanya Jawab (30 menit): Memberi kesempatan siswi bertanya langsung.
- c. Demonstrasi (30 menit): Cara menggunakan dan membuang pembalut dengan benar, serta praktik cuci tangan.

Evaluasi Sederhana

- a. Evaluasi dilakukan dengan observasi keterlibatan peserta (keaktifan bertanya, menjawab, dan mengikuti praktik).
- b. Guru kelas diminta memberikan umpan balik terkait pemahaman siswi setelah kegiatan.

Media dan Alat

- a. Media: PowerPoint dan alat peraga.
- b. Alat: LCD projector, sound system, papan tulis, serta contoh pembalut.

Indikator Keberhasilan

- a. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir.
- b. Peserta aktif dalam sesi tanya jawab.
- c. Peserta mampu menjelaskan kembali secara sederhana apa itu pubertas dan menstruasi.
- d. Guru memberikan umpan balik positif mengenai pemahaman siswi setelah kegiatan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dilaksanakan di MI Tamrinussibyan 1 Al Hikmah Benda dengan peserta siswi perempuan kelas 4–6 berjumlah 80 orang. Seluruh peserta hadir dari awal hingga akhir kegiatan. Penyuluhan dilakukan menggunakan media PowerPoint, dan alat peraga (pembalut serta Phantom Vulva).

Materi yang diberikan mencakup:

- A. Pengertian pubertas dan tanda-tandanya.
- B. Penjelasan tentang menstruasi
- C. Pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi.
- D. Pola makan sehat untuk mendukung pertumbuhan remaja.
- E. Demonstrasi cara menggunakan dan membuang pembalut dengan benar.

Selama kegiatan, siswi terlihat antusias. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, terutama mengenai pengalaman menstruasi pertama, rasa nyeri saat haid, serta cara merawat kebersihan diri. Pada sesi diskusi, sebagian besar siswi mampu menjawab pertanyaan pemateri dengan benar.

Guru pendamping menyampaikan bahwa setelah kegiatan, siswi lebih terbuka membicarakan topik menstruasi dan berani bertanya hal-hal yang sebelumnya dianggap tabu.

Kegiatan edukasi ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi yang dilakukan dengan metode interaktif dapat diterima dengan baik oleh siswi usia remaja awal. Sebelum edukasi, banyak siswi yang merasa malu atau bingung ketika membicarakan menstruasi, namun setelah mendapatkan penjelasan mereka lebih percaya diri. Hal ini sejalan dengan teori bahwa pemahaman yang baik dapat mengurangi kecemasan remaja saat menghadapi perubahan pubertas.

Selain itu, penggunaan media edukasi yang bervariasi membuat siswi lebih mudah memahami materi. Demonstrasi praktik penggunaan pembalut juga menjadi pengalaman penting karena membantu siswi belajar keterampilan yang bersifat aplikatif, bukan hanya teori.

Peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap yang ditunjukkan oleh peserta setelah edukasi menguatkan pentingnya intervensi pendidikan kesehatan sejak dini di sekolah. Hal ini mendukung konsep bahwa edukasi kesehatan reproduksi yang diberikan pada masa remaja awal akan membekali mereka menghadapi perubahan fisik dan emosional secara sehat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pengetahuan siswi tentang pubertas, menstruasi, kebersihan diri, dan pola hidup sehat. Kegiatan juga membantu menciptakan suasana positif sehingga menstruasi dipandang sebagai proses alami yang sehat, bukan sesuatu yang memalukan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan edukasi tentang pubertas, menstruasi, dan perawatan diri yang dilaksanakan di MI Tamrinussibyan 1 Al Hikmah Benda berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari siswi perempuan. Melalui penyuluhan interaktif dan penggunaan media edukasi, siswi lebih memahami proses pubertas, pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi, serta pola hidup sehat yang perlu diterapkan. Edukasi ini juga membantu mengurangi rasa malu dan kecemasan, sehingga siswi lebih percaya diri menghadapi perubahan tubuhnya. Secara umum, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan yaitu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan memberikan keterampilan dasar perawatan diri bagi remaja awal dalam menghadapi pubertas dan menstruasi.

Saran

Untuk Siswi

Diharapkan para siswi dapat menerapkan kebersihan diri dengan konsisten, terutama saat menstruasi, untuk menjaga kesehatan tubuh dan organ reproduksi. Selain itu, penting bagi mereka untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang agar pertumbuhan dan kesehatan reproduksi tetap optimal. Jika mengalami masalah terkait pubertas atau menstruasi, para siswi diharapkan tidak ragu untuk bertanya kepada guru, orang tua, atau tenaga kesehatan, guna mendapatkan informasi yang benar dan solusi yang tepat. Dengan demikian, mereka dapat menjalani masa pubertas dengan lebih sehat dan percaya diri.

Untuk Guru dan Sekolah

Perlu ditambahkan materi tentang pubertas dan kesehatan reproduksi ke dalam kegiatan belajar atau ekstrakurikuler, sehingga siswi dapat memperoleh pengetahuan yang berkesinambungan dan mendalam mengenai topik tersebut. Selain itu, penting juga untuk menyediakan fasilitas sanitasi yang memadai, seperti toilet yang bersih, tempat sampah khusus pembalut, dan akses air bersih, guna mendukung kenyamanan dan kesehatan siswi, terutama selama masa menstruasi. Dengan adanya fasilitas yang memadai dan pengetahuan yang cukup, siswi diharapkan dapat merawat diri dengan lebih baik dan menjalani masa pubertas secara sehat.

Untuk Orang Tua

Diharapkan orang tua dapat lebih terbuka dan mendukung anak dalam membicarakan perubahan yang terjadi selama pubertas dan menstruasi, sehingga anak merasa didengar dan dihargai. Selain itu, memberikan edukasi di rumah secara sederhana dan konsisten juga sangat penting, agar anak merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam menjalani masa pubertasnya.

Dengan pendekatan yang penuh perhatian dan komunikasi yang terbuka, anak dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai perubahan tubuhnya dan merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan yang ada.

Untuk Tim Pengabdian Masyarakat Selanjutnya

Perlu mengembangkan metode edukasi yang lebih variatif, seperti permainan edukatif, role play, atau video animasi, agar siswi lebih antusias dalam mempelajari topik tentang pubertas dan kesehatan reproduksi. Metode yang menarik dan interaktif dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Selain itu, penting juga untuk melibatkan siswa laki-laki dalam topik tertentu mengenai pubertas, agar tercipta pemahaman yang saling menghargai dan mendukung antara laki-laki dan perempuan. Dengan pendekatan yang inklusif, diharapkan akan terbentuk kesadaran bersama tentang pentingnya saling mendukung dan menghormati perubahan yang dialami oleh masing-masing individu.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada MI Tamrinussibyan 1 Al Hikmah Benda yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru pendamping, serta seluruh siswi peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan edukasi berjalan dengan lancar. Apresiasi yang tulus juga diberikan kepada tim pengabdian masyarakat, rekan dosen, dan mahasiswa yang turut membantu dalam persiapan maupun pelaksanaan kegiatan. Tidak lupa penulis menyampaikan penghargaan kepada institusi yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi dalam menghadapi pubertas, menstruasi, serta menjaga kesehatan reproduksi sejak dini.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, H. (2021). *Teori kesehatan reproduksi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaeni. https://www.google.co.id/books/edition/Teori_Kesehatan_Reproduksi/ZYo5EAAAQBAJ
- Andi Parellangi. (2025). *Buku referensi peran keperawatan dalam rehabilitasi pasien stroke*. Penerbit Optimah Untuk Negeri. https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_REFERENSI_PERAN KEPERAWATAN_DALAM_R/wniDEQAAQBAJ
- Andini, T., Nito, P. J. B., Destriani, R. M., Juniawinata, R., Chaidir, S., Widia, W., Yelika, Y., Dano, R. N., & Manto, O. A. D. (2024). Health education about reproductive health

and personal hygiene during the menstrual period and BMI checks for adolescents at SMPN 14 Banjarmasin. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM)*, 6(2), 8–14. <https://doi.org/10.51143/jsim.v6i2.612>

Djenaan, F. E., Rimpoporok, M. H., & Wahyuni, S. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan pada siswi di SD Negeri 25 Manado. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 2(1), 94–104. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.67>

Fuadah, D. Z., Siswoaribowo, A., Alfionita, A. E., & Husada, K. (2025). Peningkatan kemampuan menstrual hygiene melalui pendekatan health literacy pada remaja putri menarche. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 3(3), 63–77. <https://doi.org/10.61132/protein.v3i3.1437>

Harahap, M. H., Ningsih, R. A., SN, T. H., Andriani, A., Mulyani, S., & Batubara, H. S. (2024). Edukasi tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Dosma (JAD)*, 3(1), 31–36. <https://doi.org/10.70522/jad.v3i1.51>

Harahap, N. H., Siregar, R., Nasution, N. A., Siregar, N. J., Lubis, M. S., & Tanjung, H. (2024). Pendidikan kesehatan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri tahap awal dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(3). <https://doi.org/10.51933/jpma.v6i3.1757>

Harahap, Y. W. (2021). Perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi di MTS Swadaya Padangsidimpuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), 134–140. <https://doi.org/10.51933/health.v6i1.435>

Harnani, Y., & Hastuti, M. (2015). *Teori kespro*. Juni.

Hartoyo, E. D., Novita, B., & Susanto, A. (2021). Pengaruh media leaflet tentang personal hygiene genitalia pada saat menstruasi terhadap pengetahuan dan perilaku remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 46–51. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.20402>

Kristianti, Y. D., Masturoh, L., Lestari, N. C. A., Khotimah, H., Ariani, D., Elizar, Herawati, N., Elbetan, S. N., & Aprianti, N. F. (2024). *Buku ajar asuhan kebidanan pada remaja dan prakonsepsi* (pp. 53–55). Mahakarya Citra Utama Group.

Latifah, H., Kusminatun, & Ratnaningsih, D. (2016). Tingkat pengetahuan tentang pubertas pada remaja putri kelas VIII di SMP Muhammadiyah III Depok Sleman. *Jurnal Permata Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.59737/jpi.v7i1.129>

Luh, N., & Purnama, A. (2021). Pengetahuan dan tindakan personal hygiene saat menstruasi pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 61–66. <https://doi.org/10.47560/kep.v10i1.264>

Noor Latifah, A. (2017). Gambaran perilaku hygiene menstruasi pada siswi SMKN 8 Kota Bekasi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1), 35–47. <https://doi.org/10.24853/jkk.13.1.35-47>

- Nurfadhilah, Andayani, D., Pratiwi, P. I., Sa'diyah, R., Utomo, E., & Achmad, N. (2021). Improving primary school students' knowledge of puberty through contextual teaching and learning method. *Al-Bidayah: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 13(2), 313–320. <https://doi.org/10.14421/al-bidayah.v13i2.689>
- Pandelaki, E. K., Rompas, S., & Bidjuni, H. (2020). Hubungan personal hygiene saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulvae pada remaja di SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8(1), 68–74. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28413>
- Pratomo, H. (2022). *Kesehatan reproduksi remaja: Teori dan program pelayanan di Indonesia*. Rajawali Pers. <https://www.belbuk.com/kesehatan-reproduksi-remaja-teori-dan-program-pelayanan-di-indonesia/produk/69795>
- Sari, U. H. P., Ahmad, F. F. R., Rahmawati, L., & Siskaevia, S. (2025). The effectiveness of a menstrual hygiene pocketbook in improving knowledge and hygiene behavior among students at SDN 2 Petuk Katimpun. *Biomedical Journal of Indonesia*, 11(1), 54–59. <https://doi.org/10.32539/bji.v11i1.228>
- Solikhafi, H. N. (2023). The influence of lectures and booklet “Clean menstruation, say no to disease!” on knowledge, attitudes, and menstrual hygiene behaviors among female students of SMK N 1 Kalibagor. *Jurnal EduHealth*. <https://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health/article/view/2808>
- Suciyanti, D., Kolopaking, R., Mustafa, A., Iwan, S., Witjaksono, F., & Fahmida, U. (2025). Effect of optimized food-based recommendations on nutrient intakes, hemoglobin levels, and memory performance of adolescent girls in East Java, Indonesia. *Nutrition Journal*, 24(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12937-024-01061-w>
- Sunarti. (2021). Determinan perilaku remaja putri dalam kebersihan genitalia saat menstruasi pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kebidanan*, 13(2). <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v13i02.481>
- Victoria, S. P. (2023). *Optimalkan peran remaja saat bencana*. Penerbit Adab. https://www.google.co.id/books/edition/OPTIMALKAN_PERAN_REMAJA_SAAT_BENCANA/qXjCEAAAQBAJ