DEDIKASI KBJ : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol 3, No 1, Desember 2025
Page 7-13

PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA MENJAGA KEBERSIHAN DIRI SAAT MENSTRUASI

Lusi Afriyani[1]
lusiafriyani038@gmail.com
Silvia Mariana[2]
silviamariana130383@gmail.com
Dini febriani[3]
dinifebriani744@gmail.com
Vera melani[4]
vrmlni28@gmail.com

Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi[1]

Program Studi Kebidanan Program Diploma, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi[2]

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi[3,4]

Abstrak

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami oleh remaja putri setiap bulan dan memerlukan perhatian khusus terhadap kebersihan diri. Menjaga kebersihan diri saat menstruasi sangat penting untuk mencegah infeksi pada organ reproduksi dan gangguan kesehatan lainnya. Pengetahuan dan perilaku kebersihan yang kurang selama menstruasi dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti infeksi saluran kemih, vaginitis, serta komplikasi reproduksi di kemudian hari. Penyuluhan kesehatan mengenai personal hygiene saat menstruasi dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan diri, seperti mengganti pembalut secara teratur, membersihkan area genital dengan benar, serta membuang sampah pembalut pada tempatnya. Dengan peningkatan pemahaman melalui penyuluhan, diharapkan risiko gangguan kesehatan akibat kebersihan menstruasi yang kurang memadai dapat dikurangi. Kebersihan diri saat menstruasi memegang peranan penting dalam menentukan status kesehatan seseorang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi karena kuman lebih mudah masuk, sehingga terjadi infeksi yang kemudian dapat menimbukan berbagai gangguan atau penyakit yang menyerang organ reproduksi.

Kata Kunci: Penyuluhan, kebersihan diri, menstruasi, kesehatan reproduksi.

Abstract

Menstruation is a physiological process experienced by adolescent girls every month and requires special attention to personal hygiene. Maintaining personal hygiene during menstruation is very important to prevent infections of the reproductive organs and other health problems. Insufficient knowledge and poor hygiene practices during menstruation can increase the risk of health problems such as urinary tract infections, vaginitis, and reproductive complications in the future. Health education regarding personal hygiene during menstruation can improve adolescent girls' knowledge and behavior in maintaining personal cleanliness, such as changing sanitary pads regularly, properly cleaning the genital area, and disposing of used sanitary pads in appropriate places. Through increased understanding gained from health education, it is expected that the risk of health problems caused by inadequate menstrual hygiene can be reduced. Personal hygiene during menstruation plays an important role in determining an individual's health status, particularly in relation to reproductive health. During menstruation, the blood vessels in the uterus are more susceptible to infection because microorganisms can enter more easily, leading to infections that may cause various disorders or diseases affecting the reproductive organs.

Keywords: Health education, personal hygiene, menstruation, reproductive health.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan salah satu tanda bahwa seorang perempuan telah memasuki masa pubertas yang ditandai dengan matangnya organ reproduksi. Menstruasi terjadi secara fisiologis setiap bulan pada perempuan usia subur, kecuali pada masa kehamilan. Pada masa menstruasi, terjadi pengeluaran darah dari rahim yang disertai perubahan hormonal dan kondisi fisiologis tubuh. Kondisi ini menyebabkan organ reproduksi menjadi lebih rentan terhadap masuknya kuman dan mikroorganisme, sehingga memerlukan perhatian khusus terhadap kebersihan diri.

Kebersihan diri saat menstruasi memegang peranan penting dalam menentukan status kesehatan seseorang, khususnya kesehatan reproduksi. Saat menstruasi, pembuluh darah di dalam rahim lebih mudah terinfeksi karena kondisi lembap dan adanya darah yang dapat menjadi media pertumbuhan bakteri. Apabila kebersihan diri tidak dijaga dengan baik, maka risiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan abnormal, iritasi, gatal-gatal, bau tidak sedap,

infeksi saluran kemih, hingga infeksi pada organ reproduksi akan meningkat. Oleh karena itu, perempuan, khususnya remaja putri, perlu memahami dan menerapkan praktik kebersihan diri yang benar selama menstruasi.

Faktor lingkungan turut berperan dalam perilaku kebersihan diri saat menstruasi. Ketersediaan fasilitas sanitasi yang tidak memadai, seperti keterbatasan air bersih, toilet yang tidak layak, serta tidak tersedianya tempat pembuangan pembalut yang aman dan higienis, dapat menghambat remaja putri dalam menerapkan personal hygiene yang baik. Kondisi ini sering dijumpai di lingkungan sekolah, pesantren, maupun masyarakat dengan fasilitas sanitasi yang terbatas.

Kurangnya kebersihan diri saat menstruasi tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat menurunkan kualitas hidup remaja putri, baik dari segi kenyamanan, kepercayaan diri, maupun kesehatan reproduksi jangka panjang. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran melalui edukasi dan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi sangat diperlukan. Penyuluhan kesehatan diharapkan mampu membentuk perilaku personal hygiene yang baik sehingga risiko gangguan kesehatan reproduksi dapat diminimalkan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan pada remaja putri di Pesantren Al-Busyroh Desa Seponjen yang dilakukan oleh mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Diploma STIKes Keluarga Bunda Jambi.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi pada remaja putri ini dilaksanakan melalui penyuluhan di Pesantren Al-Busyroh Desa Seponjen, Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 12 Januari 2026. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri Pesantren Al-Busyroh Desa Seponjen yang berjumlah kurang lebih 14 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan.

Tabel dan Gambar

Dosen Pembimbing 1 : Silvia Mariana SKM, M.Kes
Dosen Pembimbing 2 : Lusi Afriyani,S.S.T.,M.Tr.Keb.
Mahasiswa : Mahasiswa Tingkat III Semester VI

Nama	Tugas
Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma	**Moderator**
Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma	**Penyampaian Materi**

No	waktu	Kegiatan	Metode	Narasumber
1	10 menit	- Pembukaan • Mengucap salam • Memperkenalkan diri • Menjelaskan topik dan tujuan penyuluhan	Ceramah	Mahasiswa
2	30 menit	- Pelaksaan penyuluhan • Menjelaskan tentang pengertian pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi • Menjelaskan dampak, manfaat dan tujuan menjaga kebersihan diri saat menstruasi • Sesi tanya jawab	Ceramah	Mahasiswa
3	10 menit	-Penutup • Menyimpulkan materi Bersama peserta penyuluhan • Mengucapkan salam dan terimakasih	Ceramah	Mahasiswa

Nama	Harga (Rp)	Total (Rp)
Print Leaflet	Rp. 4.000	Rp. 60.000
Door Prize	Rp. 5.000	Rp. 95.000
Total	**Rp 9.000**	**Rp 155.000**



Gambar 1. Foto Bersama



Gambar 3. Dokumentasi



Gambar 3. Dokumentasi



DAFTAR HADIR SISWA/SISWI

NO	NAMA	KETERANGAN	PARAF

Gambar 4. Absensi

Cara Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi !!!

- Ganti pembalut setiap 4–6 jam atau jika sudah penuh
- Cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut
- Bersihkan area kewanitaan dengan air bersih dari depan ke belakang
- Gunakan celana dalam bersih, kering, dan berbahan katun
- Mandi minimal 2 kali sehari
- Buang pembalut bekas ke tempat sampah dengan dibungkus rapi.





Apa Itu Menstruasi...?

Menstruasi adalah proses alami keluarnya darah dari rahim yang dialami perempuan setiap bulan sebagai tanda kesehatan organ reproduksi.

Mengapa Kebersihan Saat Menstruasi Penting ???

- Mencegah infeksi pada organ kewanitaan
- Menghindari bau tidak sedap
- Menjaga kenyamanan dan rasa percaya diri.

MENJAGA KEBERSIHAN DIRI SAAT MENSTRUASI



Menstruasi bukan hal memalukan. Jaga kebersihan diri agar menstruasi terasa lebih nyaman dan sehat !!!

Hal yang Tidak Boleh dilakukan Saat Menstruasi



- Mengganti pembalut terlalu jarang
- Menggunakan pembersih kewanitaan berlebihan
- Memakai celana dalam lembap atau ketat
- Menahan untuk tidak mandi saat menstruasi.

Perubahan Tubuh Saat Menstruasi !!!

- Nyeri perut (Keram)
- Badan terasa Lemas
- Perubahan emosi
- Nyeri pinggang atau punggung
- Sakit kepala atau pusing
- Perut kembung
- Payudara terasa nyeri ringan.





Tips Mengurangi Rasa Tidak Nyaman !!!

- Istirahat cukup
- Minum air putih yang banyak
- Makan makanan bergizi
- Kompres hangat pada perut
- Tetap bergerak ringan
- Minum tablet tambah darah.

KESIMPULAN

Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan kepada remaja tentang pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi pada remaja putri oleh Program Studi Kebidanan Program Diploma STIKes Keluarga Bunda Jambi.

Sesuai dengan hasil yang dicapai, maka didapat dinyatakan kegiatan pengabdian masyrakat dalam bentuk penyuluhan tentang pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi pada remaja putri yang dilaksanakan oleh dosen Program Studi Kebidanan Program Diploma STIKes Keluarga Bunda Jambi. Sekian dan terimakasih.

PUSTAKA

World Health Organization. (2021). Guidelines on Menstrual Health and Hygiene. Geneva: WHO.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Buku Saku Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Kemenkes RI.

Sari, D. P., & Handayani, S. (2021). Hubungan personal hygiene saat menstruasi dengan kejadian keputihan pada remaja putri. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 12(2), 85–92.

Fitriani, N., & Lestari, W. (2020). Personal hygiene menstruasi dan risiko infeksi saluran kemih pada remaja putri. Jurnal Kebidanan Indonesia, 11(1), 45–52.

Rahmawati, I., & Susanti, E. (2023). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap perilaku kebersihan menstruasi pada remaja putri. Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat, 5(3), 210–217.

Putri, A. R., & Nugroho, H. S. (2021). Hubungan fasilitas sanitasi dengan perilaku kebersihan menstruasi remaja putri. Jurnal Kesehatan Lingkungan, 13(1), 33–40.