

Edukasi *Personal Hygiene* Menstruasi melalui Program *Body Myth Buster* Berbasis Leaflet pada Remaja SMP

Personal Hygiene Education during Menstruation through a Leaflet-Based Body Myth Buster Program for Junior High School Adolescents

Yayang Windi Astuti^{1*}, Gunarmi², Fatya Nurul Hanifa¹

¹Prodi Sarjana dan Profesi Kebidanan, ²Prodi Magister Kebidanan, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

Kata Kunci :

personal hygiene; menstruasi; *body myth buster*; edukasi kesehatan reproduksi; remaja putri

ABSTRAK

Pendahuluan: Menstruasi merupakan bagian normal dari proses reproduksi remaja putri, namun pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi di kalangan remaja Indonesia masih tergolong rendah dan diperparah oleh beredarnya berbagai mitos yang tidak berdasar ilmiah. Studi pendahuluan di SMP Islam Terpadu Insan Mandiri, Sukabumi menunjukkan bahwa 70% siswi memiliki pengetahuan rendah tentang personal hygiene menstruasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi melalui program edukasi *body myth buster* berbasis leaflet. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan pada 20 siswi kelas VII-IX menggunakan metode penyuluhan interaktif yang memadukan penyampaian materi *leaflet* dengan sesi mitos versus fakta, didahului *pre-test* dan diakhiri *post-test* menggunakan kuesioner 20 item. Data dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data *post-test* tidak berdistribusi normal. **Hasil:** Analisis data menunjukkan rerata skor pengetahuan meningkat dari 73,50 menjadi 88,50 (peningkatan 20,41%), dengan nilai $W = 0,000$ dan $p = 0,000181$ ($p < 0,05$), menandakan peningkatan yang bermakna secara statistik. Proporsi peserta berkategori pengetahuan baik meningkat dari 25,0% menjadi 85,0%, dan tidak ada lagi peserta pada kategori kurang setelah intervensi. Rerata skor kepuasan peserta terhadap pelaksanaan program mencapai 4,72 dari skala 5 (kategori sangat puas). **Kesimpulan:** Program *body myth buster* terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri dan berpotensi direplikasi sebagai model edukasi kesehatan reproduksi berbasis *leaflet* di sekolah lain.

Keywordi :

personal hygiene; menstruation; *body myth buster*; reproductive health education; adolescent girls

ABSTRACT

Introduction: Menstruation is a normal part of the reproductive process for adolescent girls; however, knowledge about menstrual hygiene among Indonesian adolescents remains relatively low and is exacerbated by the circulation of various myths that lack scientific basis. A preliminary study at SMP Islam Terpadu Insan Mandiri in Sukabumi showed that 70% of female students had low knowledge of menstrual hygiene. This community service activity aims to improve adolescent girls' knowledge of personal hygiene during menstruation through a leaflet-based "Body Myth Buster" educational program. **Methods:** The activity was conducted with 20 female students in grades 7–9 using an interactive counseling method that combined the presentation of leaflet material with "myths versus facts" sessions, preceded by a pre-test and followed by a post-test using a 20-item questionnaire. Data were analyzed using the *Wilcoxon Signed-Rank Test* because the post-test data were not normally distributed. **Results:** Data analysis showed that the mean knowledge score increased from 73.50 to 88.50 (a 20.41% increase), with a W value of 0.000 and $p = 0.000181$ ($p < 0.05$), indicating a statistically significant improvement. The proportion of participants in the "good" knowledge category increased from 25.0% to 85.0%, and there were no participants remaining in the "poor" category after the intervention. The

mean score for participant satisfaction with the program implementation was 4.72 on a 5-point scale (the “very satisfied” category). **Conclusion:** The “Body Myth Buster” program has proven effective in increasing adolescent girls’ knowledge and has the potential to be replicated as a leaflet-based reproductive health education model in other schools.

Copyright © 2026 Jurnal Pengabdian Masyarakat Bunda Delima

All rights reserved

Corresponding Author:

Yayang Windi Astuti

Email: yayangwindia@gmail.com

Article history

Received date : 13/07/2026

Revised date : 22/07/2026

Accepted date :

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu perhatian global yang terus digaungkan oleh berbagai organisasi kesehatan dunia. *World Health Organization* menegaskan bahwa manajemen kebersihan menstruasi (*menstrual hygiene management*) yang tepat merupakan investasi penting bagi kesehatan reproduksi perempuan sepanjang hidupnya, dan keterbatasan pengetahuan mengenai hal tersebut masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia.

Secara nasional, pengetahuan remaja putri Indonesia tentang personal hygiene menstruasi masih tergolong rendah. Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2022 menunjukkan hanya sekitar 37,6% remaja putri di Indonesia yang memiliki pengetahuan baik tentang kebersihan diri saat menstruasi. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 turut melaporkan bahwa rata-rata usia menarche remaja putri Indonesia adalah 12-13 tahun, yang berarti sebagian besar siswi SMP sudah mengalami menstruasi namun belum tentu memiliki pemahaman yang cukup tentang kebersihan diri saat menstruasi. Kondisi ini diperparah oleh masih beredarnya mitos-mitos seputar menstruasi di masyarakat, seperti larangan keramas, berolahraga, atau mengonsumsi makanan tertentu, yang tidak memiliki dasar ilmiah namun masih dipercaya oleh sebagian besar remaja.

Secara lokal, SMP Islam Terpadu Insan Mandiri yang berlokasi di Jl. Pelabuhan II, Km. 5, Kelurahan Cipanengah, Kota Sukabumi, Jawa Barat, memiliki 358 siswa kelas VII-IX yang seluruhnya berada pada rentang usia pubertas dan sebagian besar sudah atau akan segera mengalami menstruasi. Studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 10 siswi di sekolah tersebut menunjukkan bahwa 7 dari 10 siswi (70%) memiliki

pengetahuan yang rendah mengenai personal hygiene saat menstruasi, meliputi ketidaktahuan tentang frekuensi penggantian pembalut yang benar, kepercayaan terhadap berbagai mitos menstruasi, belum memahami siklus menstruasi yang normal, serta belum pernah mendapatkan edukasi formal mengenai topik tersebut baik di sekolah maupun di rumah. Belum tersedianya program edukasi kesehatan reproduksi yang terstruktur dan berbasis media di sekolah ini menyebabkan siswi cenderung memperoleh informasi dari sumber yang belum tentu akurat seperti teman sebaya dan media sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi melalui program edukasi *body myth buster* berbasis leaflet, yang memadukan pendekatan pembongkaran mitos (*myth busting*) dengan panduan praktis kebersihan diri berbasis bukti ilmiah pada remaja putri di SMP Islam Terpadu Insan Mandiri, Sukabumi.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Program *body myth buster* dilaksanakan dengan metode penyuluhan kesehatan berbasis media (*media-based education*) yang dirancang secara interaktif dan partisipatif, memadukan pendekatan *myth buster method* yaitu penyajian mitos yang beredar di masyarakat kemudian dibantah dengan fakta ilmiah dengan evaluasi pengetahuan melalui *pre-test* dan *post-test*. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *service learning* dan *community-based health education*, di mana media edukasi cetak (*leaflet*) digunakan sebagai sarana utama penyampaian informasi kesehatan reproduksi kepada kelompok sasaran.

Pihak yang terlibat dalam kegiatan ini meliputi tim pengabdian dari Program Studi Kebidanan Program Magister STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, serta pihak SMP Islam Terpadu Insan Mandiri (kepala sekolah, guru UKS, dan koordinator BK) sebagai mitra yang menyediakan tempat, memfasilitasi mobilisasi peserta, serta mendampingi jalannya kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 5 Juni 2026, pukul 07.30-08.30 WIB, bertempat di Ruang Laboratorium SMP Islam Terpadu Insan Mandiri, dengan sasaran 20 siswi kelas VII-IX berusia 12-15 tahun yang dipilih secara total sampling dari populasi terjangkau.

Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam tiga tahap. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, perancangan dan pencetakan leaflet *body myth buster*, penyusunan instrumen *pre-test* dan *post-test* berupa kuesioner 20 item, serta penyusunan Satuan Acara Penyuluhan (SAP). Tahap pelaksanaan meliputi pembagian

pre-test, pembagian leaflet, penyampaian materi penyuluhan selama 20 menit, sesi interaktif mitos versus fakta, sesi tanya jawab, dan pembagian *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan pasca intervensi. Tahap evaluasi dan pelaporan meliputi pengolahan dan analisis data *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji statistik, penyusunan laporan kegiatan, penyusunan naskah publikasi, serta penyerahan *leaflet* dan modul kepada pihak sekolah sebagai media edukasi berkelanjutan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik dan Hasil Peningkatan Pengetahuan Peserta

Kegiatan diikuti oleh 20 siswi SMP Islam Terpadu Insan Mandiri yang seluruhnya hadir dan berpartisipasi aktif. Karakteristik peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Usia 12 tahun	5	25,0%
2	Usia 13 tahun	8	40,0%
3	Usia 14 tahun	4	20,0%
4	Usia 15 tahun	3	15,0%
5	Kelas VII	8	40,0%
6	Kelas VIII	8	40,0%
7	Kelas IX	4	20,0%
8	Sudah menstruasi	20	100,0%

Berdasarkan Tabel 1. mayoritas responden berada pada kelompok usia remaja awal, yaitu usia 13 tahun (40,0%), serta duduk di kelas VII (40,0%) dan kelas VIII (40,0%). Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur mencakup 20 item pertanyaan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi. Hasil analisis deskriptif menunjukkan perubahan pemahaman peserta terkait *personal hygiene* menstruasi dan mitos seputar menstruasi.

Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner 20 item sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) penyuluhan. Hasil deskriptif disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskriptif Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Indikator	Pre-test	Post-test
1	Nilai rata-rata	73,50	88,50
2	Nilai minimum	55	75
3	Nilai maksimum	100	100
4	Standar deviasi	11,93	8,75
5	Kategori Kurang (<60)	1 orang (5,0%)	0 orang (0,0%)

No.	Indikator	Pre-test	Post-test
6	Kategori Cukup (60-79)	14 orang (70,0%)	3 orang (15,0%)
7	Kategori Baik (≥ 80)	5 orang (25,0%)	17 orang (85,0%)
8	Peningkatan rata-rata	-	15,00 poin (20,41%)

Berdasarkan Tabel 2. rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat sebesar 20,41%, dari nilai awal *pre-test* sebesar 73,50 menjadi 88,50 pada nilai akhir *post-test*. Sebaran data sebelum intervensi memiliki nilai minimum 55 dan nilai maksimum 100 dengan Standar Deviasi (SD) sebesar 11,93. Nilai minimum pada saat *post-test* meningkat menjadi 75 dengan nilai maksimum tetap berada pada angka 100, sementara nilai Standar Deviasi (SD) mengecil menjadi 8,75. Pergeseran sebaran data ini mengubah peta kategori kemampuan kognitif siswi secara signifikan. Kelompok siswi dengan kategori pengetahuan kurang yang awalnya berjumlah 1 orang (5,0%) berhasil dituntaskan menjadi tidak ada sama sekali (0,0%). Kelompok peserta pada kategori cukup berkurang dari 14 orang (70,0%) menjadi hanya 3 orang (15,0%). Sebaliknya, kelompok siswi dengan kategori pengetahuan baik melonjak tajam dari 5 orang (25,0%) menjadi 17 orang (85,0%)..



Gambar 1. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan menggunakan leaflet Body Myth Buster



Gambar 2. Sesi interaktif mitos versus fakta bersama peserta

Hasil Uji Statistik

Uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan data *pre-test* berdistribusi normal ($W = 0,9410$; $p = 0,2500$), namun data *post-test* tidak berdistribusi normal ($W = 0,8850$; $p = 0,0218$), sehingga digunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Wilcoxon Signed Rank Test

Komponen Uji	Hasil
Uji normalitas pre-test	Shapiro-Wilk: $W = 0,9410$; $p = 0,2500$ (distribusi normal)
Uji normalitas post-test	Shapiro-Wilk: $W = 0,8850$; $p = 0,0218$ (tidak normal, $p < 0,05$)
Uji yang digunakan	Wilcoxon Signed Rank Test (non-parametrik)
Nilai statistik uji (W)	0,000
p-value	0,000181
Keputusan	H_0 ditolak - terdapat perbedaan bermakna secara statistik ($p < 0,05$)

Berdasarkan Tabel 3. pengujian hipotesis dilakukan menggunakan statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data *post-test* tidak berdistribusi normal berdasarkan uji *Shapiro-Wilk* ($p = 0,0218$). Hasil uji statistik tersebut menunjukkan nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,000181 ($p < 0,05$). Penolakan hipotesis nol (H_0) ini membuktikan adanya perbedaan peningkatan pengetahuan yang nyata pada siswi setelah diberikan intervensi edukasi. Evaluasi lebih mendalam dilakukan pada tiap aspek materi penyuluhan untuk memetakan arah perubahan pemahaman kognitif peserta secara mendetail.

Tabel 4. Peningkatan Pengetahuan Berdasarkan Aspek Pengetahuan

No	Aspek Pengetahuan	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Peningkatan (%)
1	Pengertian dan siklus menstruasi	80,0	90,0	12,5%
2	Mitos dan fakta seputar menstruasi	65,0	87,0	33,8%
3	Personal hygiene saat menstruasi	72,0	92,0	27,8%
4	Penggunaan pembalut yang benar	77,0	85,0	10,4%
	Rata-rata total	73,5	88,5	20,41%

Berdasarkan Tabel 4, aspek pengertian dan siklus menstruasi mencatatkan nilai rata-rata pre-test sebesar 80,0 yang kemudian meningkat menjadi 90,0 pada post-test (kenaikan 12,5%). Aspek mitos dan fakta seputar menstruasi menunjukkan nilai dasar sebesar 65,0 dan melesat hingga mencapai angka 87,0 pada evaluasi akhir (kenaikan

33,8%). Aspek personal hygiene saat menstruasi beranjak dari nilai rata-rata 72,0 menuju skor tertinggi di antara semua indikator, yaitu 92,0 (kenaikan 27,8%). Aspek penggunaan pembalut yang benar mencatat perubahan dari nilai awal 77,0 menjadi 85,0 (kenaikan 10,4%). Secara keseluruhan, rata-rata total skor meningkat dari 73,5 menjadi 88,5, atau setara peningkatan 20,41%, dengan seluruh aspek menunjukkan arah perubahan yang konsisten positif tanpa satu pun yang menurun.

Kepuasan Peserta terhadap Program

Evaluasi kepuasan peserta dilakukan melalui kuesioner skala Likert 1-5 dengan 20 item pertanyaan yang mencakup tiga aspek. Hasil rekapitulasi kepuasan disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Kuesioner Kepuasan Peserta Program *Body Myth Buster*

Aspek Kepuasan	Rerata Skor (1-5)	Kategori
Kepuasan terhadap materi edukasi (item 1-8)	4,72	Sangat Puas
Kepuasan terhadap penyajian dan metode pelaksanaan (item 9-15)	4,65	Sangat Puas
Manfaat dan kepuasan keseluruhan (item 16-20)	4,80	Sangat Puas
Rerata keseluruhan	4,72	Sangat Puas

Berdasarkan Tabel 5. rerata skor kepuasan keseluruhan sebesar 4,72 dari skala 5 (kategori sangat puas) melampaui standar minimal kepuasan layanan kesehatan masyarakat yang umumnya ditetapkan pada skor $\geq 4,00$. Seluruh peserta (100%) menyatakan termotivasi untuk menerapkan personal hygiene yang benar saat menstruasi dan bersedia merekomendasikan program ini kepada teman mereka.

Hasil kegiatan edukasi melalui program *body myth buster* menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh peserta di keempat aspek yang diukur. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek mitos dan fakta seputar menstruasi, yaitu naik sebesar 33,8%, dari rata-rata *pre-test* 65,0 menjadi 87,0 pada *post-test*. Aspek ini memiliki nilai *pre-test* terendah di antara keempat aspek, yang mengindikasikan bahwa sebelum edukasi diberikan, banyak peserta masih memegang kepercayaan keliru seputar menstruasi yang berkembang di lingkungan keluarga, budaya, maupun pergaulan sosial.

Pendekatan *Health Belief Model* yang dikemukakan oleh Becker (1974) menjelaskan bahwa keyakinan terhadap mitos yang telah tertanam sejak lama umumnya membutuhkan paparan informasi yang berulang untuk dapat diubah secara menetap. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi melalui leaflet *body myth buster* mampu mendorong kenaikan pemahaman yang cukup besar hanya dalam satu kali intervensi. Pemahaman peserta pun berhasil mencapai kategori baik pada *post-test*. Mengingat sifat

mitos yang kultural dan diwariskan secara turun-temurun, diperlukan tindak lanjut berupa edukasi berkelanjutan serta penguatan dari lingkungan keluarga dan sekolah agar perubahan pemahaman ini bersifat menetap (Notoatmodjo, 2018).

Peningkatan kedua tertinggi terjadi pada aspek *personal hygiene* saat menstruasi, yaitu naik sebesar 27,8%, dari rata-rata pre-test 72,0 menjadi 92,0 pada post-test. Kenaikan ini sekaligus menjadikan *personal hygiene* sebagai aspek dengan nilai post-test tertinggi di antara seluruh aspek yang diukur. Lonjakan nilai yang cukup besar tersebut menunjukkan bahwa leaflet *body myth buster* yang memuat panduan praktis dan visual tentang cara menjaga kebersihan diri yang benar saat menstruasi efektif dalam menyampaikan informasi yang mudah dipahami serta diingat oleh remaja.

Data Kementerian Kesehatan RI bersama UNICEF Indonesia (2020) mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) menunjukkan bahwa 1 dari 2 anak perempuan di Indonesia tidak mengganti pembalut secara rutin setiap 4–8 jam karena kurangnya informasi praktis. Temuan dalam penelitian ini membuktikan bahwa intervensi visual mampu menutupi kesenjangan informasi tersebut. Sejalan dengan itu, studi intervensi oleh Octavariny *et al.* (2025) menemukan bahwa penggunaan media edukasi cetak berbasis visual yang terstruktur secara signifikan meningkatkan perilaku cuci tangan dan frekuensi ganti pembalut pada remaja putri hingga 85%.

Pernyataan Notoatmodjo (2018) mendukung fenomena ini, bahwa media edukasi visual yang dikombinasikan dengan ceramah interaktif dapat meningkatkan daya serap informasi kesehatan pada kelompok remaja. Stimulasi visual dari media cetak mempercepat pembentukan daya ingat jangka pendek yang kemudian mengubah niat perilaku (*behavioral intention*) remaja dalam menjaga kebersihan organ reproduksi.

Aspek pengertian dan siklus menstruasi tetap mengalami kenaikan, dari rata-rata pre-test 80,0 menjadi 90,0 pada post-test, atau naik sebesar 12,5%. Meskipun persentase kenaikannya tergolong kecil, hal ini wajar terjadi karena nilai pre-test pada aspek ini sudah merupakan yang tertinggi di antara keempat aspek, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta sebenarnya sudah memiliki pemahaman dasar yang cukup baik mengenai menstruasi sebelum mendapatkan edukasi, sehingga ruang untuk peningkatan menjadi lebih terbatas.

Peningkatan paling rendah tercatat pada aspek penggunaan pembalut yang benar, yaitu naik sebesar 10,4%, dari rata-rata pre-test 77,0 menjadi 85,0 pada post-test. Sama seperti aspek pengertian dan siklus menstruasi, nilai pre-test yang sudah cukup tinggi pada aspek ini membuat ruang kenaikan menjadi lebih sempit dibandingkan aspek lain. Meskipun demikian, edukasi yang diberikan secara langsung dan disertai

demonstrasi tetap berhasil menyempurnakan pemahaman peserta hingga mencapai kategori baik pada *post-test*.

Keempat aspek konsisten mengalami kenaikan tanpa satu pun yang menurun. Aspek dengan nilai *pre-test* tinggi menunjukkan persentase kenaikan yang lebih kecil karena ruang peningkatan yang terbatas. Aspek tersebut meliputi pengertian dan siklus menstruasi serta penggunaan pembalut yang benar. Sebaliknya, aspek dengan nilai *pre-test* rendah menunjukkan persentase kenaikan yang jauh lebih besar. Aspek yang dimaksud adalah mitos dan fakta serta *personal hygiene* saat menstruasi.

Fenomena tersebut sejalan dengan teori *ceiling effect* (efek plafon) dalam evaluasi pendidikan kesehatan. Teori ini menjelaskan bahwa individu dengan skor awal yang sudah tinggi memiliki ruang yang lebih sempit untuk menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan mereka yang memulai dari skor rendah (Garin, 2014). Pola ini memperkuat bukti bahwa program *body myth buster* berbasis leaflet efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri secara menyeluruh pada seluruh aspek yang diukur. Kementerian Kesehatan RI (2022) dalam Pedoman Nasional Kesehatan Reproduksi Remaja turut merekomendasikan pendekatan intervensi yang menyeluruh semacam ini.

Penggunaan leaflet *body myth buster* sebagai media edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri usia 12–15 tahun. Penelitian Harianja & Simanullang (2026) menyatakan bahwa media leaflet yang dirancang secara menarik dan menggunakan bahasa yang sesuai dengan usia perkembangan remaja dapat meningkatkan pemahaman tentang kesehatan reproduksi secara signifikan. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Rachmasalsa *et al.* (2023) yang menemukan bahwa pemberian edukasi melalui leaflet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada remaja putri, dengan nilai *p-value* 0,000.

Tampilan leaflet yang berwarna dengan ilustrasi yang relevan membantu peserta memahami materi dengan lebih mudah. Efektivitas tersebut tercermin dari peningkatan rerata skor yang mencapai 20,41% dari nilai awal, yaitu dari 73,50 menjadi 88,50. Peningkatan angka tersebut menunjukkan bahwa materi leaflet *body myth buster* mampu meningkatkan pemahaman secara merata pada seluruh aspek yang diukur.

Sesi *body myth buster* yang secara khusus membahas mitos dan fakta seputar menstruasi mendapat respons sangat antusias dari seluruh 20 peserta (100%) yang semuanya telah mengalami menstruasi. Sebagian besar peserta mengaku belum pernah mendapatkan penjelasan ilmiah tentang berbagai mitos yang selama ini dipercayai. Kondisi tersebut menjadikan sesi *myth buster* sebagai titik balik pemahaman yang kuat

bagi mereka. Kenyataan ini mengindikasikan pentingnya program edukasi berbasis bukti yang mampu meluruskan kesalahpahaman seputar menstruasi di masyarakat, khususnya pada kelompok usia 12–15 tahun yang berada pada masa remaja awal.

Peningkatan pengetahuan dalam program ini dapat dijelaskan melalui pendekatan *Health Belief Model* dan teori belajar kognitif. Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya perilaku kesehatan seseorang. Media leaflet sebagai stimuli visual berperan dalam memfasilitasi proses encoding informasi ke dalam memori jangka panjang. Remaja putri yang terpapar dengan informasi yang tepat, menarik secara visual, dan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif akan lebih mudah mengintegrasikan pengetahuan baru tersebut dengan pengalaman yang sudah dimiliki.

Peningkatan pengetahuan dalam program ini dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya kesesuaian bahasa dan ilustrasi leaflet dengan karakteristik usia remaja, metode penyampaian yang interaktif dan partisipatif, relevansi materi dengan pengalaman langsung peserta yang 100% telah mengalami menstruasi, serta pendekatan *body myth buster* yang merangsang rasa ingin tahu dan partisipasi aktif. Hasil program ini sejalan dengan penelitian Azharu *et al.* (2022) yang melaporkan peningkatan pengetahuan remaja tentang menstruasi sebesar 18–25% melalui media leaflet. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Octavariny *et al* (2025) yang menyimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi berbasis media visual secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja putri.

Keunggulan metode pengabdian ini dibuktikan dengan hilangnya angka kategori pengetahuan kurang menjadi 0% pasca-intervensi. Capaian tersebut berhasil melampaui hasil penelitian oleh Rahmadani dan Rahayuningsih (2024) yang mencatat bahwa ceramah searah tanpa media interaktif visual masih menyisakan sekitar 12,5% remaja pada kategori pengetahuan kurang akibat kesalahpahaman materi dan penurunan konsentrasi peserta.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program edukasi kesehatan reproduksi melalui *body myth buster* berbasis *leaflet* efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi, dibuktikan dengan peningkatan rerata skor dari 73,50 menjadi 88,50 (20,41%) dan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test ($W = 0,000$; $p = 0,000181$; $p < 0,05$) yang membuktikan secara statistik bahwa peningkatan tersebut bermakna. Sebanyak

85,0% peserta mencapai kategori pengetahuan baik setelah intervensi, melampaui target awal sebesar 70%, dan seluruh peserta menyatakan puas dengan pelaksanaan kegiatan serta termotivasi untuk menerapkan *personal hygiene* yang benar dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar pihak sekolah mengintegrasikan materi *personal hygiene* menstruasi ke dalam kurikulum muatan lokal atau kegiatan ekstrakurikuler menggunakan *leaflet body myth buster* yang telah diserahkan. Bagi tenaga kesehatan, program serupa perlu dilaksanakan secara berkala dengan cakupan yang lebih luas, termasuk pada sekolah-sekolah di wilayah terpencil. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan studi lanjutan untuk mengukur perubahan perilaku jangka panjang peserta, tidak hanya pengetahuan sesaat pasca-intervensi, sementara bagi institusi pendidikan tinggi, program ini dapat dikembangkan menjadi paket intervensi yang lebih komprehensif termasuk pelatihan *peer educator* di sekolah.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K., Safitri, O. L. R., & Aisyaroh, N. (2024). Efektivitas Media Edukasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 550-558.
- Azhari, N., Yusriani, & Kurnaisih, E. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(1), 38-43.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2023). *Laporan Riskesdas 2023*. Jakarta Kemenkes RI.
- Darmayanti, N. P., Saraswati, N. L. G. I., & Juanamasta, I. G. (2025). Pengaruh Edukasi Melalui Audiovisual Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses kajian Keperawatan)*, 4(2), 520-525.
- Garin, O. (2014). Ceiling effect. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 563–564). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_274
- Hajrianti, S., Ariesti, N., Susiyanti, & Safitri, R. D. (2026). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi melalui leaflet terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang kehamilan diluar nikah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 7(2), 8735-8741.

- Hanum, D. F., Rochmah, N., & Nabila, M. A. (2021). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi: Kesehatan Reproduksi, Remaja Putri, Personal Hygiene, Menstruasi. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 1(2), 15-20.
- Harianja, L., & Simanullang, R. H. (2026). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet terhadap tingkat pengetahuan tentang seksual pranikah pada kesehatan reproduksi remaja di SMA Parulian 2 Medan. *Jurnal Sains Student Research (JSSR)*, 4(2), 785-794.
<https://doi.org/10.61722/jssr.v4i2.9873>
- Hesty, H., & Nurfitriani, N. (2023). Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 24-30.
- Jujuren Sitepu, J. S., Anisa Febty Angraini, A. F. A., & Yusrawati Hasibuan, Y. H. (2023). Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Leaflet pada Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMAN 5 Binjai. *Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Leaflet pada Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMAN 5 Binjai*, 4(1), 393-400.
- Jumadewi, A. (2024). Praktik Pembelajaran Promosi Kesehatan Melalui Penyuluhan Dan Media Leaflet. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(4), 872-877.
- Kementerian Kesehatan RI, & UNICEF Indonesia. (2020). *Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) di Indonesia: Profil dan tantangan bagi remaja putri*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman nasional kesehatan reproduksi remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kemenkes RI
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Octavariny, R., Bangun, S. M. B., Siregar, W. W., & Simarmata, H. W. L. (2025). Peran media leaflet sebagai sarana edukasi kesehatan reproduksi pada remaja di SMP Swasta Trisakti Lubuk Pakam. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 8(1), 74-78.
<https://doi.org/10.35451/7av5yfl1>
- Rachmasalsa, A. P., Fata, U. H., Rahmawati, A., & Romadhon, W. A. (2025). Edukasi kesehatan reproduksi melalui media leaflet pada kelompok senam wanita di desa Sumberagung Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung. *Humanity:*

Journal of Innovation and Community Service, 1(2), 64-69.
<https://doi.org/10.64621/hjics.vli2.52>

- Rahmadani, A., & Rahayuningsih, F. B. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Gangguan Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Di Puskesmas Kedewan. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(1), 40-47.
- Rezeki, S., Siregar, E. P., Ginting, A. B., Siregar, A. E., & Purnamasari, E. (2024). Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Sejahtera*, 3(4), 121-128.
- World Health Organization*. (2023). Menstrual hygiene management: Evidence brief. WHO Press.