Meningkatkan pengetahuan tentang kebersihan diri saat menstruasi melalui edukasi berbasis pondok pesantren

Juwita Lestari[1], Nurul Aryastuti[2]

[1]Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
[2]Program Studi Kebidanan, Fakultas MIPA, Universitas Bengkulu
Korespondensi penulis: Juwita Lestari. *Email: juwitalestari322@gmail.com

Abstract

Background: Menstrual hygiene can increase the risk of sexually transmitted infections and reduce the quality of life of adolescent girls in Islamic boarding schools.
Purpose: To increase awareness of personal hygiene during menstruation.
Method: A knowledge questionnaire was completed to assess female students' knowledge of personal hygiene during menstruation. It was revealed that some students still lacked understanding of proper menstrual hygiene. Education was conducted using posters and interactive discussions on how to maintain hygiene during menstruation and how to properly dispose of sanitary napkins.
Results: After the education, students' knowledge began to improve, as evidenced by their increased knowledge and understanding during lengthy discussions.
Conclusion: Islamic boarding school-based education is an effective way to increase knowledge about menstruation while preserving the environment and culture of Islamic boarding schools.

Keywords: Islamic Boarding School; Knowledge; Menstruation; Personal Hygiene.

Pendahuluan: Kebersihan menstruasi dapat meningkatkan risiko infeksi menular seksual dan menurunkan kualitas hidup remaja putri di pesantren.
Tujuan: Untuk meningkatkan kesadaran akan kebersihan diri saat menstruasi.
Metode: Diawali dengan pengisian kuesioner pengetahuan untuk melihat pengetahuan santriwati tentang kebersihan diri saat menstruasi, terlihat bahwa masih ada yang belum memahami tentang cara merawat kebersihan diri saat menstruasi yang baik. Edukasi dilakukan dengan menggunakan media poster dan diskusi interaktif tentang cara menjaga kebersihan saat menstruasi dan cara membuang sampah pembalut yang baik.
Hasil: Setelah dilakukan edukasi Hasil menunjukkan pengetahuan siswa mulai mengalami peningkatan, terlihat dari rasa tahu dan pemahaman siswa saat berdiskusi cukup lama.
Simpulan: Edukasi berbasis pondok pesantren merupakan salah satu cara efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi sekaligus menjaga kelestarian lingkungan dan budaya pesantren.

Kata Kunci: Kebersihan Diri; Menstruasi; Pengetahuan; Pondok Pesantren.

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses fisiologis yang dialami semua wanita, proses tersebut sebagai bukti bahwa sistem reproduksi manusia berfungsi secara efektif. Namun dalam ini proses biologis, topik pengelolaan kebersihan menstruasi atau Manajemen Kebersihan Menstruasi (MHM) masih cukup serius, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Minimnya akses terhadap kebersihan dan kesehatan reproduksi remaja putri, keterbatasan sarana dan prasarana pendukung, serta sertastigma sosial dan budaya yang menjadikan menstruasi sebagai kendala utama dalam upaya menciptakan suasana yang mengedepankan kesehatan dan kebersihan. Stigma sosial dan budaya yang menjadikan menstruasi sebagai hambatan utama dalam upaya menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kebersihan (Unicef Indonesia, 2020; Sachdeva, Gupta, Gupta, Gupta, & Sachdeva, 2025; Sofiyati, 2023).

Salah satu kelompok yang mengalami tantangan terkait masalah menstruasi adalah remaja putri yang tinggal di pesantren. Pesantren mempunyai ciri-ciri tertentu, seperti kehidupan yang berpusat pada agama, hubungannya dengan pendidikan agama, dan struktur sosial yang selaras dengan peran ustadzah sebagai pembimbing spiritual. Pembahasan seputar menstruasi seringkali dianggap tabu atau tidak pantas untuk dibicarakan dalam suasana privasi, sehingga remaja putri tidak lagi memiliki ruang aman untuk berdiskusi atau

membicarakan perubahan-perubahan pada tubuhnya yang tengah dialaminya (Fitriwati & Arofah, 2021)

Minimnya pengetahuan tentang manajemen kesehatan menstruasi dapat berdampak besar terhadap kesejahteraan fisik dan mental remaja putri. Praktek menstruasi yang tidak teratur seperti jarang mengganti pembalut, tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta pembalut yang tidak higienis dapat mengakibatkan infeksi saluran kencing dan kemungkinan meningkatkan risiko penyakit menular seksual. Selain itu kondisi ini juga bisa berdampak pada psikologis remaja, seperti munculnya rasa malu rasa, berkurangnya percaya diri, serta kesulitan mengikuti kegiatan belajar maupun bersosialisasi yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup mereka (Hastuti & Pramana, 2019; Natalia, 2023; Hanum, Rochmah, & Nabila, 2021; Sofiyati, 2023; Fadilasani, Sugito, & Purnamasari, 2023; Anggraeni, Lubis, & Nurdini, 2023; Nainar, Amalia, & Komariyah, 2024; Nyamin, Sundah, & Sulistyowati, 2020).

Tantangan lain yang dihadapi oleh santriwati adalah kurangnya fasilitas pendukung seperti toilet yang layak, tempat cuci tangan yang memadai, serta tempat pembuangan pembalut yang aman dan ramah lingkungan. Banyak kasus santriwati membuang pembalut bekas di lubang WC, membungkusnya dengan plastik dan menyembunyikannya, atau membakarnya secara sembarangan. Praktik ini tidak hanya berisiko terhadap kesehatan, tetapi juga terhadap lingkungan. Kurangnya sistem pengelolaan sampah menstruasi yang baik di pesantren merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius (Sinaga, Saribanon, Sa'adah, Salamah, Murti, Trisnamiati, & Lorita, 2017).

Melihat kompleksitas permasalahan tersebut, maka intervensi melalui edukasi menjadi sangat penting. Edukasi mengenai kebersihan menstruasi tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk kesadaran, sikap positif, dan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Pendekatan edukatif yang dilakukan di lingkungan pesantren perlu mempertimbangkan nilai-nilai budaya dan agama yang berlaku, agar materi dapat diterima dengan baik dan tidak menimbulkan resistensi dari pihak pesantren maupun santriwati itu sendiri. Sehingga, pendekatan berbasis pesantren yang melibatkan ustadzah sebagai pendamping dan kader santri sebagai agen perubahan menjadi strategi yang relevan dan efektif.

METODE

Pelaksanaan kegiatan bersifat edukatif-partisipatif dengan pendekatan ceramah, diskusi interaktif, dan simulasi sederhana. Sebelum kegiatan berlangsung, dilakukan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak pesantren, penyusunan instrumen kuesioner pengetahuan, serta pembuatan media edukasi berupa poster. Selain itu, disiapkan pula alat bantu seperti laptop dan proyektor untuk menampilkan materi, alat tulis, dan sound system.

Kegiatan edukasi dilaksanakan dalam satu hari dengan beberapa tahapan. Tahap pertama diawali dengan pengisian kuesioner oleh santriwati untuk mengukur pengetahuan mereka mengenai kebersihan diri saat menstruasi. Selanjutnya, dilakukan penyampaian materi edukasi oleh tim pengabdian dengan menggunakan poster, tayangan slide, dan narasi interaktif mengenai pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi, cara mengganti pembalut yang benar, serta tata cara pembuangan sampah pembalut yang aman dan ramah lingkungan.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Santriwati diberi ruang untuk menyampaikan pengalaman, kendala, maupun mitos yang pernah mereka dengar terkait menstruasi. Diskusi ini menjadi momen penting untuk meluruskan kesalahpahaman serta memperkuat pemahaman peserta. Di akhir sesi, dilakukan sesi dokumetasi.

HASIL

Tabel 1. Jawaban Responden

No	Pertanyaan	Jawaban Responden			
		Benar	%	Salah	%
1.	*Personal hygiene* (Kesehatan perorangan) adalah?	196	92.9	15	7.1
2.	Apa yang Anda ketahui tentang menstruasi?	178	84.4	33	15.6
3.	*Personal hygiene* saat menstruasi adalah?	161	76.3	50	23.7
4.	Berapa lama siklus menstruasi yang normal?	1	0.5	210	99.5
5.	Mengapa penting menjaga kebersihan saat menstruasi?	162	76.8	49	23.2
6.	Seberapa sering sebaiknya mengganti pembalut saat menstruasi?	163	77.3	48	22.7
7.	Cara yang benar untuk membersihkan area kewanitaan saat menstruasi adalah?	102	77.3	109	51.7
8.	Manakah produk yang sebaiknya digunakan saat menstruasi?	168	79.6	43	20.4
9.	Apa yang harus dilakukan jika mengalami gatal-gatal pada area kewanitaan saat menstruasi?	158	74.9	53	25.1
10.	Sebelum atau pada saat menstruasi, hal normal apa yang sering terjadi?	178	84.4	33	25.1
11.	Infeksi pada organ reproduksi dapat terjadi jika?	163	77.3	48	22.7
12.	Untuk mencegah penularan penyakit pembalut harus dibuang dengan cara yang tepat	171	81	40	19

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pengisian kuesioner pengetahuan oleh santriwati untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mereka mengenai kebersihan diri saat menstruasi. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, diketahui bahwa masih banyak santriwati yang belum memiliki pengetahuan yang memadai terkait berapa lama siklus menstruasi yang normal sebanyak 210 santriwati (99.5%) yang menjawab “salah” dan 1 (0,5%) yang menjawab “benar”.

Selain itu, sebagian santriwati belum mengetahui cara yang benar untuk membersihkan organ intim saat menstruasi sebanyak 109 santriwati (51,7%) yang menjawab “salah”. Berdasarkan dari diskusi bersama dan

berbagi pengalaman terlihat bahwa beberapa santriwati tidak mengetahui pentingnya mengganti pembalut secara teratur, belum memahami cara membersihkan organ intim dengan benar, serta belum menyadari bahaya dari pembuangan pembalut yang tidak sesuai.

Selain itu, masih terdapat pemahaman yang dipengaruhi oleh mitos, seperti anggapan bahwa mandi saat menstruasi dapat menyebabkan sakit atau bahwa pembalut bekas harus disembunyikan karena kurang pantas. Temuan ini menjadi dasar untuk melaksanakan kegiatan edukasi menggunakan media poster dan diskusi interaktif. Selama edukasi berlangsung, peserta menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap materi yang disampaikan. Mereka terlihat aktif bertanya dan berbagi pengalaman pribadi terkait menstruasi.

Meskipun tidak dilakukan pengukuran formal melalui post-test, perubahan sikap dan antusiasme peserta saat berdiskusi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman secara kualitatif. Peserta mulai memahami bahwa menjaga kebersihan selama menstruasi adalah bagian penting dari kesehatan reproduksi dan bahwa praktik tersebut juga dapat mendukung lingkungan yang lebih sehat di lingkungan pesantren.



Gambar 1. Media Edukasi (poster)

PEMBAHASAN

Hasil pengisian kuesioner awal menunjukkan bahwa pengetahuan santriwati terkait kebersihan diri saat menstruasi masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari tingginya persentase peserta yang menjawab salah terkait pertanyaan dasar mengenai siklus menstruasi yang normal, yaitu sebanyak 210 santriwati (99.5%) tidak mengetahui jawabannya dengan benar. Padahal, pemahaman mengenai siklus menstruasi merupakan bagian penting dari literasi kesehatan reproduksi yang seharusnya diketahui oleh setiap remaja perempuan. Ketidaktahuan ini menunjukkan bahwa topik menstruasi masih belum mendapatkan porsi edukasi yang memadai, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun pesantren.

Selain itu, sebanyak 109 santriwati (51.7%) masih belum mengetahui cara membersihkan organ intim dengan benar saat menstruasi. Padahal, menjaga kebersihan area genital merupakan langkah penting untuk mencegah infeksi saluran reproduksi dan gangguan kesehatan lainnya. Melalui diskusi kelompok dan berbagi pengalaman selama kegiatan edukasi, terungkap pula bahwa masih banyak santriwati yang tidak mengganti pembalut secara teratur, tidak memahami cara pembuangan pembalut yang benar, serta masih mempercayai mitos-mitos yang tidak berdasar secara medis, seperti larangan mandi saat haid atau kewajiban menyembunyikan pembalut bekas karena dianggap tabu. Keberadaan mitos ini tidak hanya membatasi kebebasan remaja putri dalam menjalani

masa menstruasi secara nyaman, tetapi juga berkontribusi pada praktik yang tidak higienis dan berpotensi menimbulkan dampak kesehatan jangka panjang.

Kegiatan edukasi yang dilakukan dengan pendekatan berbasis pesantren menggunakan media poster dan diskusi interaktif terbukti efektif dalam membangun kesadaran peserta. Meski tidak dilakukan post-test formal, peningkatan pemahaman peserta dapat diamati dari antusiasme mereka selama sesi diskusi, munculnya keberanian untuk bertanya, serta keterbukaan dalam berbagi pengalaman pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi dalam suasana yang nyaman, dengan pendekatan yang sesuai dengan nilai budaya dan agama, dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi di lingkungan pesantren.

Edukasi yang menyasar kelompok remaja di pondok pesantren memiliki potensi besar untuk menciptakan perubahan perilaku jangka panjang, terutama jika didukung oleh keberlanjutan program melalui pembinaan kader santri dan pendampingan oleh ustadzah. Melalui integrasi antara edukasi kesehatan dan nilai-nilai keagamaan, kegiatan semacam ini tidak hanya meningkatkan pemahaman tentang kebersihan menstruasi, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan pesantren secara keseluruhan. Sehingga, temuan ini menggarisbawahi pentingnya intervensi edukatif yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan untuk menjawab tantangan kebersihan menstruasi di lingkungan pesantren. Diperlukan sinergi antara pihak pesantren, tenaga kesehatan, dan lembaga pendidikan untuk memperkuat pendidikan kesehatan reproduksi remaja, khususnya yang tinggal di lingkungan berasrama.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi mengenai kebersihan diri saat menstruasi berbasis pondok pesantren menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal santriwati masih rendah, terutama terkait siklus menstruasi normal, cara menjaga kebersihan organ intim, dan pembuangan pembalut yang benar. Selain itu, masih banyak santriwati yang mempercayai mitos-mitos seputar menstruasi yang tidak berdasar secara ilmiah. Edukasi yang diberikan melalui media poster dan diskusi interaktif terbukti efektif meningkatkan pemahaman santriwati secara kualitatif, yang terlihat dari meningkatnya keterlibatan dan minat peserta selama kegiatan berlangsung. Pendekatan berbasis budaya dan nilai keagamaan pesantren menjadi kunci keberhasilan dalam menyampaikan materi yang sensitif seperti kebersihan menstruasi. Kegiatan ini diharapkan dapat berlanjut secara berkesinambungan melalui pendampingan ustadzah dan kader kesehatan santri guna membentuk perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan pondok pesantren.

SARAN

Diperlukan upaya lanjutan yang berkelanjutan untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi di kalangan santriwati, khususnya terkait kebersihan menstruasi. Pondok pesantren diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi kebersihan menstruasi ke dalam program pembinaan remaja putri secara rutin, dengan melibatkan peran aktif ustadzah sebagai pendamping utama. Selain itu, penting untuk membentuk kader santri kesehatan sebagai agen perubahan yang mampu menyampaikan informasi secara sebaya dan berkesinambungan. Pihak pesantren juga disarankan untuk menyediakan fasilitas pendukung seperti tempat pembuangan pembalut yang higienis dan sarana sanitasi yang layak guna mendukung praktik kebersihan yang sehat. Untuk kedepannya, kegiatan serupa dapat dilengkapi dengan evaluasi pengetahuan pasca edukasi (post-test) agar dampak intervensi dapat diukur secara lebih objektif dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, L., Lubis, D. R., & Nurdini, L. (2023). Pengetahuan, Sikap, Dan Dukungan Teman Sebaya Berhubungan Dengan Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, *14*(1), 71-83.

Fadilasani, R., Sugito, H., & Purnamasari, D. (2023). Pengetahuan Tentang Menstruasi Membentuk Sikap Positif Personal Hygiene Remaja Putri. *Womb Midwifery Journal*, *2*(1), 16-22.

Fitriwati, C., I., & Arofah, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebersihan Diri Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Yayasan Nurul Islam Kabu paten Bungo, *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), p. 141.

Hanum, D.F., Rochmah, N. & Nabila, M.A. (2021). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi', *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*

Hastuti, R. K. D., & Pramana, R. P. (2019). Studi Kasus Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Siswa SD dan SMP di Indonesia. *The SMERU Research Institute*.

Nainar, A. A. A., Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2024). Hubungan antara Pengetahuan tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Sekolah Dasar di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, *7*(1), 64-77.

Natalia, K. (2023) *pentingnya personal hygiene selama menstruasi*, *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau*. Available at: https://smeru.or.id/sites /default/files/events/studi_kasus_mkm_sd_smp_-_rezanti_pramana.pdf.

Nyamin, Y., Sundah, I. A., & Sulistyowati, R. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja puteri. In *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* (Vol. 10, No. 2).

Sachdeva, A., Gupta, A., Gupta, A., Gupta, R., & Sachdeva, A. (2025). Menstrual Health and Inequities: Knowledge, Hygiene Practices, Socio-Cultural Restrictions, Health-Seeking Behavior, and Socio-Demographic Determinants Among School-Going Adolescent Girls in Shimla District, Himachal Pradesh. *Journal of Pioneering Medical Sciences*, *14*, 243-252.

Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Universitas Nasional.

Sofiyati, S. (2023). Penyuluhan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon. *Jurnal Nusantara Berbakti*, *1*(3), 167-181.

Unicef Indonesia, P.M.N. (2020) *Manajemen Kebersihan Menstruasi*. 1st edn, *Unicef*. 1st edn. jakarta selatan: Pimpinan pusat muslimat NU dengan UNICEF Indonesia. diakses dari: https://www.unicef.org/indonesia/media/9491/file/MHM%20and%20Child%20Marriage%20Prevention%20(Indonesian).pdf