

# Peningkatan Pengetahuan Tentang Kebersihan Alat Genetalia Eksterna Selama Menstruasi Pada Remaja Putri

Lutfiana Eka Bimayanti<sup>1</sup>, Siti Haniyah<sup>1</sup>, Ema Wahyu Ningrum<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa  
Jl. Raden Patah No 100 Ledug, Kembaran, Banyumas, 53182, Indonesia

Email: lutfianaekabimayanti@gmail.com

## ABSTRAK

*Remaja putri merupakan kelompok rentan terhadap masalah kesehatan reproduksi, khususnya saat menstruasi, seperti pruritus vulva dan keputihan. Hasil pra-survei di Posyandu Mayasari menunjukkan sebagian besar remaja belum memahami anatomi genetalia eksterna, belum terbiasa mengganti pembalut secara teratur, serta mengalami keluhan gatal tanpa mengetahui penyebab dan cara pencegahannya. Kondisi tersebut mencerminkan minimnya edukasi mengenai vulva hygiene saat menstruasi. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kebersihan genetalia eksterna selama menstruasi. Metode yang digunakan meliputi pra-survei, pre-test, pemberian edukasi melalui ceramah, diskusi, media video animasi, dan buku saku, serta diakhiri dengan post-test dan monitoring tindak lanjut. Kegiatan dilaksanakan dalam dua kali pertemuan dengan melibatkan 35 responden. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari kondisi awal dengan mayoritas responden berada pada kategori cukup (51%) dengan rata-rata skor pre-test 63,4 menjadi sebagian besar pada kategori baik (86%) dengan rata-rata skor post-test 84,7 setelah diberikan edukasi terkait kebersihan alat genetalia eksterna selama menstruasi. Temuan ini membuktikan bahwa metode penyuluhan interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga kebersihan genetalia eksterna saat menstruasi. Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak positif dalam menurunkan risiko infeksi serta meningkatkan kesadaran remaja putri untuk menjaga kesehatan reproduksi*

**Kata kunci:** Edukasi Kesehatan, Menstruasi, Pengetahuan, Remaja Putri, Vulva Hygiene

## ABSTRACT

*Adolescent girls are a vulnerable group to reproductive health problems, particularly during menstruation, such as vulvar pruritus and vaginal discharge. A pre-survey at the Mayasari Posyandu revealed that most adolescents had limited understanding of external genital anatomy, were not accustomed to changing sanitary pads regularly, and experienced itching without knowing the causes or preventive measures. This condition reflects the lack of education regarding vulvar hygiene during menstruation. This Community Service activity was carried out to improve adolescent girls' knowledge about external genital hygiene during menstruation. The methods included a pre-survey, pre-test, educational sessions through lectures, discussions, animated videos, and pocketbooks, followed by a post-test and follow-up monitoring. The activity was conducted in two sessions involving 35 respondents. The results showed a significant increase in knowledge, from the initial condition where the majority of respondents were in the moderate category (51%) with an average pre-test score of 63.4, to the majority being in the good category (86%) with an average post-test score of 84.7 after being given education related to the hygiene of the external genitalia during menstruation. These findings demonstrate that interactive health education methods are effective in enhancing adolescents' understanding of the importance of maintaining external genital hygiene during menstruation. This activity is expected to have a positive impact in reducing the risk of infection and increasing adolescent girls' awareness of reproductive health.*

**Keywords:** Adolescent Girls, Health Education, Knowledge, Menstruation, Vulvar Hygiene

## PENDAHULUAN

Masa pubertas merupakan periode penting dalam kehidupan yang ditandai dengan pertumbuhan pesat serta perubahan fisik dan psikologis signifikan. Perubahan ini mencakup

munculnya ciri seks primer dan sekunder, seperti menstruasi, mimpi basah, tumbuhnya rambut di ketiak dan kemaluan, pembesaran payudara, serta munculnya jakun (Ekawati et al., 2021). Kurangnya pengetahuan tentang perubahan tersebut membuat remaja rentan terhadap perilaku menyimpang, seks bebas, masalah kesehatan reproduksi, dan rendahnya rasa percaya diri (Ekawati et al., 2021).

Remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan mengalami masalah kesehatan reproduksi. Sebelum memasuki pubertas, anak perlu diperkenalkan dengan perubahan yang akan terjadi (Dewi et al., 2019). Berdasarkan data WHO, sekitar 75% wanita di dunia pernah mengalami keputihan minimal sekali seumur hidup dan 45% lebih dari dua kali, dengan prevalensi tertinggi pada remaja sebesar 35–42% (Umami, 2021). Di Indonesia, kondisi iklim tropis meningkatkan risiko keputihan hingga mencapai 90% populasi wanita (Baureh et al., 2022), menunjukkan besarnya masalah kebersihan reproduksi pada remaja putri.

Kebersihan organ reproduksi, khususnya vulva saat menstruasi, sangat penting karena peningkatan kelembaban akibat penggunaan pembalut dapat memicu pertumbuhan bakteri dan jamur jika pembalut tidak diganti lebih dari empat jam. Kondisi ini dapat menimbulkan iritasi, gatal, dan infeksi (Yanti et al., 2020). Data Kemenkes RI (2016) mencatat 5,2 juta remaja putri mengalami pruritus vulva, sementara WHO (2016) melaporkan 15 dari 20 perempuan mengalami keputihan setiap tahun, sebagian besar karena kurangnya praktik *vulva hygiene*.

Penelitian Hubaedah (2019) menunjukkan 63,3% remaja berperilaku kurang baik dalam menjaga kebersihan genetalia dan 74,7% mengalami pruritus vulva. Hal serupa ditemukan oleh Rosyid et al. (2017) yang menyatakan personal hygiene berhubungan erat dengan kejadian pruritus vulva. Di Jawa Tengah, kasus *candidiasis* dan *servitis* pada remaja putri mencapai 79,4%, dengan penyebab utama jamur *Candida albican* sebesar 82% (Andriani et al., 2021). Selain itu, prevalensi IMS terus meningkat dengan 52.177 kasus tercatat pada tahun 2021 (Dinkes Jateng, 2021).

Hasil pra-survei di Posyandu Mayasari dan Karang Taruna Rancamaya menunjukkan adanya kesenjangan edukasi, di mana remaja putri belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang anatomi alat genetalia maupun cara menjaga kebersihan reproduksi. Sebagian besar belum menerapkan perilaku mengganti pembalut kurang dari empat jam, dan beberapa di antaranya mengalami gatal tanpa mengetahui penyebab atau pencegahannya. Kondisi tersebut mencerminkan rendahnya edukasi mengenai vulva hygiene dikalangan remaja putri yang berpotensi meningkatkan risiko infeksi genetalia dan gangguan kesehatan reproduksi lainnya. Oleh karena itu, penulis bermaksud melakukan kegiatan “Peningkatan Pengetahuan

Tentang Kebersihan Alat Genetalia Eksterna Selama Menstruasi Pada Remaja Putri” sebagai langkah preventif terhadap masalah kesehatan reproduksi

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu persiapan, perencanaan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi (monev). Tahap persiapan diawali dengan pra-survei di Posyandu Mayasari dan Karang Taruna Rancamaya untuk mengidentifikasi permasalahan mitra terkait kebersihan organ reproduksi, dilanjutkan dengan pengurusan izin kepada Dinas Kesehatan dan bidan desa serta koordinasi dengan kader posyandu mengenai jadwal kegiatan. Pada tahap perencanaan, tim menyusun rancangan kegiatan secara rinci meliputi tujuan, sasaran, metode, serta indikator keberhasilan, dengan sasaran utama remaja putri dan materi edukasi tentang anatomi genetalia eksterna, proses menstruasi, dan praktik vulva hygiene selama menstruasi.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan kepada kader dan remaja putri, diawali dengan survei kebutuhan informasi, kemudian penyampaian materi menggunakan media power point dan video animasi yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif serta simulasi sederhana agar peserta lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan genetalia. Tahap akhir berupa monitoring meliputi pemantauan terhadap kehadiran peserta, keterlibatan aktif remaja putri dan kader dalam sesi penyuluhan, serta kelancaran penggunaan media edukasi seperti power point dan video animasi. Selain itu, tim juga melakukan observasi terhadap respons peserta selama kegiatan untuk menilai tingkat pemahaman dan partisipasi serta evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan melalui post-test menggunakan kuesioner tertutup guna mengukur peningkatan pengetahuan peserta dibandingkan pre-test, serta pengumpulan umpan balik dari peserta dan kader sebagai bahan perbaikan dan keberlanjutan program pengabdian.

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

Hari, Tanggal	Pukul	Tempat	Kegiatan
Sabtu 13 Juli 2024	08.00 - 09.00 WIB	Posyandu Mayasari	Prasurvei ke posyandu untuk mengetahui pengetahuan remajaputri terkait genetalia eksterna serta mengetahui angka kejadian pruritus vulva lalu berkoordinasi kepada salah satu kader posyandu untuk meminta izin melakukan pengabdian kepada masyarakat yang berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan tantang kebersihan alat genetalia eksterna pada remaja putri di Posyandu Mayasari

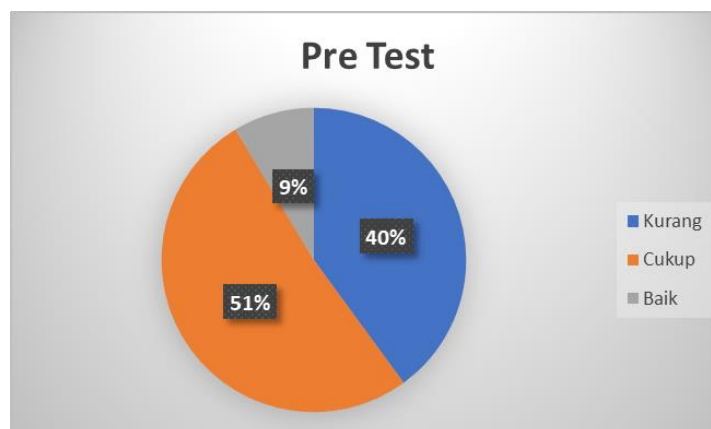
Agustus Minggu ke 3 2025	08.00 - 11.00 WIB	Posyandu Mayasari	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengukur pengetahuan remaja putri mengenai genitalia eksterna, menstruasi, <i>vulva hygiene</i> pada saat menstruasi, sebelum dilakukan pendkes (<i>pre-test</i>)</li> <li>2. Memberikan edukasi terkait menstruasi, genitalia eksterna, <i>vulva hygiene</i> pada saat menstruasi, dengan metode ceramah, tanya jawab, video animasi dan buku saku</li> </ol>
Agustus Minggu ke 4 2025	08.00 - 11.00 WIB	Posyandu Mayasari	Melakukan monev dari hasil pemaparan materi pada minggu sebelumnya ( <i>post-test</i> )



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

## HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

### 1. Tingkat pengetahuan remaja putri sebelum edukasi tentang bagian genitalia eksterna pada wanita



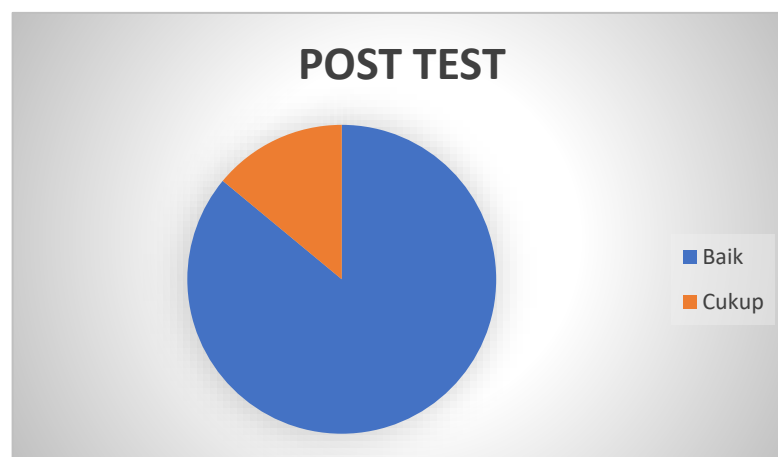
Gambar 2: Hasil skor pre-test sebelum edukasi tanggal 24 Agustus, Posyandu Mayasari Desa Rancamaya

Berdasarkan gambar 1.2 diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi terkait kebersihan alat genitalia eksterna selama menstruasi sebagian besar remaja berada dalam kategori cukup yaitu sebesar 51% dengan rentang nilai 56-75. 40% remaja dalam kategori kurang dengan rentang nilai kurang dari 56 dan sejumlah 9% remaja dalam kategori baik dengan rentang nilai 76-100.

## 2. Edukasi genetalia

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada pertemuan pertama pada hari Minggu, 24 Agustus 2025 dengan jumlah peserta 35 remaja. Kegiatan edukasi yang dilaksanakan berfokus pada peningkatan pengetahuan remaja mengenai kebersihan alat genitalia eksterna selama menstruasi. Materi yang diberikan meliputi anatomi dan fungsi genitalia, siklus menstruasi, kebersihan genitalia, manfaat vulva hygiene, dampak vulva hygiene yang buruk dan cara mencegah infeksi selama menstruasi. Edukasi disampaikan dengan metode ceramah dan menggunakan media video animasi serta power point. Dalam edukasi juga diadakan sesi diskusi atau tanya jawab sehingga para responden tidak hanya menerima informasi tetapi juga dapat mengajukan pertanyaan terkait pengalaman pribadi maupun kendala yang dihadapi dalam menjaga kebersihan genitalia saat menstruasi.

## 3. Tingkat pengetahuan remaja putri sesudah edukasi tentang bagian genitalia eksterna pada wanita



Gambar 3: Hasil skor post-test setelah edukasi tanggal 31 Agustus, Posyandu Mayasari Desa Rancamaya

Berdasarkan gambar 1.3 bahwa tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi terkait menstruasi, genetalia eksterna, *vulva hygiene* pada saat menstruasi, dengan metode ceramah, tanya jawab, video animasi tingkat pengetahuan

remaja putri bervariasi. Hasil post-test yang dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2025 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 86% (30) responden.

Berdasarkan hasil pre-test pada 24 Agustus 2025, sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup sebesar 51% (18 responden). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan mereka mengenai kebersihan genitalia saat menstruasi belum sepenuhnya baik, meskipun tidak rendah. Kondisi ini mencerminkan bahwa di Posyandu Mayasari Desa Rancamaya masih jarang dilakukan edukasi kesehatan, sehingga pemahaman remaja putri baru sebatas dasar dan belum mendalam. Tingkat pengetahuan yang masih berada pada kategori cukup dapat dipengaruhi oleh kurangnya edukasi langsung dari tenaga kesehatan, minimnya materi kesehatan reproduksi di sekolah, serta keterbatasan komunikasi dengan orang tua. Selain itu, informasi yang diperoleh dari teman sebaya atau media sosial tidak selalu benar, sehingga pemahaman yang terbentuk masih parsial.

Temuan ini sejalan dengan penelitian di Arab Saudi yang menunjukkan hanya 2% remaja memiliki pengetahuan baik, sedangkan mayoritas berada pada kategori sedang dan rendah (Almutairi, 2021). Hal ini memperlihatkan bahwa keterbatasan pengetahuan sebelum intervensi merupakan kondisi umum pada kelompok remaja putri. Peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai kebersihan genitalia selama menstruasi tidak dapat dicapai secara optimal hanya melalui satu kali sesi edukasi. Diperlukan tindak lanjut berupa follow-up atau re-edukasi secara berkala agar dampak edukasi tidak bersifat sementara, tetapi mampu menumbuhkan pemahaman yang mendalam serta mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan. Kesadaran ini menggaris bawahi pentingnya keberlanjutan program edukatif yang terstruktur dan terintegrasi dengan kegiatan posyandu maupun sekolah, sehingga pengetahuan yang telah diperoleh dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keterlibatan aktif kader posyandu dan tenaga kesehatan menjadi aspek penting dalam menjaga kesinambungan edukasi, memastikan materi selalu relevan dengan kebutuhan remaja, serta memperkuat peran komunitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan reproduksi remaja putri secara menyeluruh.

Pelaksanaan edukasi mengenai kebersihan genitalia eksternal selama menstruasi pada remaja putri dan ibu kader bertujuan meningkatkan pengetahuan serta kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Kegiatan ini sejalan dengan peran perawat sebagai edukator dalam mendukung perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari remaja putri, terlihat dari partisipasi aktif dalam

mendengarkan materi dan menanggapi pertanyaan. Pemberian materi tentang genetalia eksternal, menstruasi, dan vulva hygiene dengan media power point serta video animasi terbukti efektif dalam memudahkan pemahaman. Media audiovisual mampu menarik perhatian, meningkatkan daya ingat, serta mempermudah penerimaan informasi yang bersifat abstrak (Bedho, 2020).

Berdasarkan hasil post-test pada 31 Agustus 2025, sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan kategori baik sebesar 86% (30 responden). Hasil ini menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan pre-test yang mayoritas hanya berada pada kategori cukup. Hal ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan melalui ceramah, tanya jawab, dan video animasi efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kebersihan genetalia eksterna, khususnya vulva hygiene saat menstruasi. Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui teori pendidikan kesehatan, dimana penggunaan metode bervariasi dan interaktif lebih mudah diterima, dipahami, serta diingat oleh remaja. Ceramah memberikan penjelasan dasar, tanya jawab membantu klarifikasi informasi, sedangkan video animasi memudahkan visualisasi prosedur menjaga kebersihan genetalia. Kombinasi metode ini mendukung pembelajaran aktif sehingga responden tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat dalam proses pemahaman (Umsaptyat, 2025).

Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan tidak selalu diikuti dengan penerapan perilaku higienis secara optimal. Beberapa hambatan sosial dan budaya dapat memengaruhi penerapan perilaku tersebut. Dalam konteks masyarakat Indonesia, topik menstruasi sering dianggap tabu untuk dibicarakan secara terbuka, sehingga banyak remaja putri merasa malu atau enggan mencari informasi terkait perawatan diri selama menstruasi (Fitriyani et al., 2022). Selain itu, komunikasi yang terbatas antara remaja dengan ibu maupun guru juga menjadi faktor yang menghambat terbentuknya perilaku higienis yang benar (Rahayu & Pratiwi, 2021). Remaja yang tidak memiliki saluran komunikasi yang nyaman cenderung memperoleh informasi dari teman sebaya atau media sosial yang belum tentu akurat. Hal ini sejalan dengan penelitian Sharma et al. (2020) yang menyatakan bahwa norma sosial dan rasa malu dalam membicarakan menstruasi dapat menurunkan efektivitas edukasi kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, intervensi edukatif sebaiknya dilaksanakan secara berkesinambungan dengan melibatkan orang tua, guru, dan tenaga kesehatan, agar terbentuk lingkungan yang mendukung serta mendorong perubahan perilaku higienis remaja putri secara berkelanjutan.

## SIMPULAN

Sebelum diberikan edukasi, tingkat pengetahuan remaja putri sebagian besar berada pada kategori cukup yaitu sebesar 51%, namun setelah intervensi terjadi peningkatan signifikan dengan mayoritas responden berada pada kategori baik yaitu sebesar 86%. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mampu mengikuti kegiatan dengan baik, di mana lembar observasi yang dikumpulkan memperlihatkan mayoritas peserta dapat memahami informasi yang disampaikan. Temuan ini mencerminkan keberhasilan transfer informasi melalui edukasi yang dilakukan secara sistematis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almutairi, H. (2021). Knowledge and practice of self-hygiene during menstruation among female adolescent students in Buraidah city. *Journal of Family Medicine and Primary Care* | Published by Wolters Kluwer - Medknow 1569, 1569-1575.
- Andriani, D., Kulsum, U., & Riski, M. A. (2021). The correlation knowledge and behavior about vulva hygiene with the incidence of pruritus vulvae in female students. *Proceedings of the 14th University Research Colloquium*, 307–315. <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1762>
- Baureh, A., et al. (2022). Hygiene kewanitaian terhadap sikap remaja putri dalam mencegah keputihan. *Midwifery and Health Journal of Nursing Science*, 1(2), 45–52. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/mhjn/article/view/14412>
- Bedho, M. (2020). Menstrual hygiene: Knowledge and practice among adolescent school girls at Koawena, Ende district-Indonesia. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 22-28.
- Ekawati, D., Sabur, F., Umar, S., & Gasma, A. (2021). Efektivitas penyuluhan tentang perubahan fisik pada masa pubertas terhadap peningkatan pengetahuan siswa di SDN No.29 Cini'ayo Jeneponto. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2057–2064. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i7.1477>
- Fitriyani, A., Rahmawati, D., & Lestari, N. (2022). Faktor yang memengaruhi perilaku kebersihan saat menstruasi pada remaja putri di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 10(2), 45–53.
- Hubaedah, A. (2019). Hubungan pengetahuan dan perilaku vulva hygiene saat menstruasi dengan kejadian *pruritus vulvae* pada remaja putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sepulu Bangkalan. *EMBRIO*, 11(1), 30–40. <https://doi.org/10.36456/embrio.vol11.no1.a1696>
- Rahayu, S., & Pratiwi, D. (2021). Peran komunikasi ibu dan anak dalam pendidikan kesehatan reproduksi remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 33–41.
- Rosyid, A., & Mukhoirotin, M. (2017). Hubungan perilaku personal hygiene saat menstruasi dengan kejadian *pruritus vulva* pada santriwati di asrama Hurun'inn Darul Ulum Jombang. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 91–98. <https://doi.org/10.22219/jk.v6i2.4930>



- Sharma, N., Mehta, S., & Gupta, R. (2020). *Cultural barriers and menstrual hygiene practices among adolescent girls: A cross-sectional study*. *Journal of Adolescent Health Education*, 15(4), 210–218.
- Umami, N. (2021). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang keputihan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(2), 1–10. <https://doi.org/10.46505/samodra.v12i2.199>
- Umsapyat, F. d. (2025). The Influence Of Health Education Regarding Personal Hygiene During Menstruation On Behavior Of Adolescent Girls. *Literasi Kesehatan Husada: Jurnal Informasi Ilmu Kesehatan*, 23-29.
- Yanti, N., & Virganita, D. A. (2020). Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang vulva hygiene dengan perilaku vulva hygiene saat menstruasi pada remaja awal. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.36760/jka.v13i2.207>