

Penyuluhan Menstruasi Sehat sebagai Upaya Mengatasi Mitos pada Siswi Kelas V dan VI MI Nidhomiyah Jombang

Esti Pratiwi Yosin^{1*}; Ratna Sari Dewi²; Rista Novitasari³; Dwi Anik Karya Setiari⁴

^{1,2,3} S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, ITS Kes ICMe Jombang

⁴ D3 Kebidanan, Fakultas Vokasi, ITS Kes ICMe Jombang

estipratiwi77@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Di lingkungan madrasah dengan kultur religius seperti MI Nidhomiyah Jombang, menstruasi masih dianggap sebagai topik tabu sehingga siswi kelas V dan VI yang berada pada fase pra-menarche memiliki keterbatasan informasi dan cenderung mempercayai mitos. Hasil observasi awal menunjukkan mitos yang paling banyak diyakini adalah larangan keramas saat haid karena dianggap menyebabkan sakit, larangan berolahraga karena dipercaya dapat merusak rahim, serta anggapan bahwa mengganti pembalut terlalu sering adalah perilaku yang tidak wajar. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kecemasan dan praktik kebersihan yang tidak tepat saat menarche. **Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif siswi kelas V–VI MI Nidhomiyah Jombang tentang menstruasi sehat serta mengurangi kepercayaan terhadap mitos. **Metode:** Pengabdian masyarakat dilakukan pada 52 siswi menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan promotif–preventif melalui penyuluhan interaktif berbasis media booklet dan leaflet dengan desain pre-test dan post-test. **Hasil:** Sebelum intervensi, 52% siswi berada pada kategori pengetahuan kurang, 36,5% cukup, dan 11,5% baik. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan dengan 79% berada pada kategori baik, 17,3% cukup, dan hanya 3,7% tetap pada kategori kurang. Mitos yang paling mudah diluruskan adalah larangan keramas dan berolahraga saat haid, sedangkan mitos terkait rasa malu mengganti pembalut di sekolah masih memerlukan penguatan. **Simpulan:** Penyuluhan menstruasi sehat berbasis booklet dan leaflet efektif sebagai intervensi dini pada siswi pra-menarche dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah pola pikir, serta menurunkan kepercayaan terhadap mitos menstruasi di lingkungan madrasah. **Kata kunci :** Menarche; Mitos Menstruasi; Penyuluhan Kesehatan

ABSTRACT

Background: In madrasah settings with a strong religious culture, such as MI Nidhomiyah Jombang, menstruation is still considered a taboo topic. As a result, fifth- and sixth-grade girls who are in the pre-menarche phase have limited access to accurate information and tend to believe in various myths. Preliminary observations indicated that the most commonly held myths included the prohibition of washing hair during menstruation due to the belief that it may cause illness, the restriction of physical exercise because it is assumed to harm the uterus, and the perception that changing sanitary pads too frequently is inappropriate. These misconceptions may lead to anxiety and improper hygiene practices during menarche. **Objective:** This community service activity aimed to increase knowledge and foster positive attitudes toward healthy menstruation among fifth- and sixth-grade students at MI Nidhomiyah Jombang, as well as to reduce belief in menstrual myths. **Methods:** The program was conducted among 52 female students using an educational, participatory, and promotive–preventive approach through interactive health education supported by booklet and leaflet media, employing a pre-test and post-test design. **Results:** Prior to the intervention, 52% of students were in the low knowledge category, 36.5% in the moderate category, and 11.5% in the good category. After the intervention, a significant improvement was observed, with 79% of students reaching the good category, 17.3% remaining in the moderate category, and only 3.7% staying in the low category. The myths most easily corrected were those related to hair washing and physical exercise during menstruation, whereas beliefs associated with embarrassment about changing sanitary pads at school still required further reinforcement. **Conclusion:** Booklet- and leaflet-based healthy menstruation education was effective as an early intervention for pre-menarche students in



improving knowledge, reshaping perceptions, and reducing belief in menstrual myths within the madrasah environment.

Keywords: Menarche; Menstrual Myths; Health Education

DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v4i1.759>

Pendahuluan

Isu menstruasi di lingkungan sekolah dasar dan madrasah masih sering dipandang sebagai topik yang sensitif sehingga kurang dibahas secara terbuka. Di wilayah dengan kultur religius yang kuat seperti Jombang, pembicaraan tentang menstruasi kerap dianggap tabu, terutama bagi anak perempuan usia sekolah dasar. Beberapa mitos yang masih berkembang di lingkungan madrasah antara lain larangan keramas saat haid karena diyakini dapat menyebabkan pusing atau masuk angin, larangan melakukan aktivitas fisik dan olahraga karena dianggap dapat mengganggu kesehatan rahim, serta anggapan bahwa mengganti pembalut terlalu sering adalah tindakan yang tidak wajar. Selain mitos, terdapat pula tekanan sosial berupa rasa malu, ejekan dari teman sebaya, atau teguran tidak langsung dari lingkungan apabila siswi melanggar pantangan tersebut, sehingga mereka cenderung mematuhi kepercayaan yang salah tanpa berani mengklarifikasi kebenarannya.

Secara global, hanya sekitar 39% sekolah yang menyediakan pendidikan kesehatan menstruasi secara formal, yang menunjukkan masih terbatasnya akses anak perempuan terhadap informasi kesehatan reproduksi yang benar (Long *et al.*, 2022). Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan di Indonesia, 1 dari 4 anak perempuan (25%) tidak pernah menerima informasi apa pun tentang menstruasi sebelum pertama kali mengalami haidnya (Kemenkes RI, 2023). Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik dan survei UNICEF Indonesia, sekitar 1 dari 7 siswi (sekitar 14%) memilih tidak masuk sekolah saat haid karena merasa kurang siap menghadapi situasi tersebut (Retni *et al.*, 2023). Hasil observasi awal di sekolah menunjukkan bahwa sebagian siswi di banyak sekolah belum memahami fakta ilmiah tentang menstruasi. Kondisi tersebut juga diperkuat oleh temuan bahwa 20,9% remaja di Indonesia belum pernah berdiskusi tentang menstruasi sebelum *menarche* (Laswini, 2022).

Kelompok sasaran kegiatan ini adalah siswi kelas V dan VI yang berada pada fase pra-remaja dan awal pubertas. Fase ini merupakan masa transisi penting yang menjadi periode emas atau golden moment dalam pembentukan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan reproduksi. Intervensi edukasi pada tahap ini dinilai sangat strategis karena siswi belum sepenuhnya dipengaruhi oleh kepercayaan yang salah dan masih memiliki keterbukaan kognitif terhadap informasi ilmiah. Apabila edukasi baru diberikan pada jenjang yang lebih

tinggi, seperti SMP, mitos tentang menstruasi cenderung telah mengakar dan lebih sulit untuk diubah, sehingga efektivitas intervensi menjadi lebih rendah (Kalio, 2023).

Solusi yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan menstruasi sehat yang menekankan pada pemahaman proses biologis, praktik kebersihan yang benar, serta pelurusan mitos yang berkembang di lingkungan madrasah. Kegiatan dilakukan secara interaktif dengan melibatkan guru dan tenaga kesehatan sekolah. Media edukasi yang digunakan berupa booklet dan leaflet karena media cetak bergambar sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif siswi sekolah dasar, mudah dipahami, dapat dibaca berulang, serta memungkinkan penyampaian pesan kesehatan secara sederhana dan sistematis. Booklet berfungsi sebagai sumber informasi yang lebih komprehensif, sedangkan leaflet digunakan sebagai media pengingat ringkas yang praktis dibawa dan dibaca kembali oleh siswi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif siswi kelas V dan VI MI Nidhomiyah Jombang tentang menstruasi sehat serta menurunkan kepercayaan terhadap mitos yang tidak berdasar melalui penyuluhan terstruktur berbasis media booklet dan leaflet.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MI Nidhomiyah, Jl. Gus Dur Gg. Nidhomiyah 11, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang, Jawa Timur, dengan sasaran 52 siswi kelas V dan VI. Pendekatan yang digunakan adalah edukatif, partisipatif, serta promotif–preventif, dengan posisi kegiatan sebagai intervensi pengabdian masyarakat untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi, bukan sebagai penelitian eksperimental murni. Mitra kegiatan terdiri dari kepala madrasah, guru kelas, dan tenaga kesehatan sekolah. Peran mitra meliputi: (1) guru kelas berperan dalam membantu proses rekrutmen peserta, pengondisian kelas, pendampingan psikologis siswi selama kegiatan, serta penguatan materi dalam bahasa yang sesuai usia; (2) tenaga kesehatan sekolah berperan sebagai narasumber pendamping dalam klarifikasi aspek medis, demonstrasi perawatan diri saat menstruasi, serta validasi kebenaran ilmiah materi yang disampaikan. Tahap persiapan meliputi: pengurusan izin resmi kepada kepala madrasah, koordinasi teknis dengan wali kelas dan UKS, penyusunan materi penyuluhan berbasis kurikulum kesehatan remaja, pengembangan media edukasi berupa booklet dan leaflet, serta penyusunan instrumen pre-test dan post-test.



Instrumen kuesioner divalidasi secara isi oleh dosen keperawatan maternitas dan tenaga kesehatan sekolah untuk memastikan kesesuaian bahasa, tingkat kesulitan, serta akurasi ilmiah bagi siswi usia sekolah dasar. Subjek kegiatan dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu: siswi kelas V dan VI, berusia 10–12 tahun, belum atau baru mengalami menarche, mampu membaca dan menulis dengan baik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kriteria eksklusi meliputi: siswi yang tidak hadir saat kegiatan berlangsung, memiliki gangguan kesehatan yang menghambat partisipasi aktif, atau tidak memperoleh izin dari orang tua.

Pelaksanaan dilakukan pada 17 November 2025 dengan alur kegiatan sebagai berikut: pembukaan dan kontrak belajar, pengisian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal, penyampaian materi menstruasi sehat dan manajemen kebersihan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi mitos dan fakta dengan teknik true or false, demonstrasi perawatan diri saat haid, serta sesi tanya jawab. Untuk mengakomodasi rasa malu siswi, sesi tanya jawab privat dilakukan menggunakan kotak pertanyaan rahasia, di mana siswi dapat menuliskan pertanyaan tanpa mencantumkan nama, kemudian dibahas secara umum oleh pemateri. Kegiatan diakhiri dengan pengisian post-test dan pembagian booklet serta leaflet sebagai media penguatan belajar mandiri. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test, lembar observasi partisipasi, serta catatan respon siswi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Skor pengetahuan dikategorikan sebagai berikut: baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang ($\leq 55\%$). Perubahan kategori pengetahuan dari pre-test ke post-test digunakan sebagai indikator keberhasilan intervensi. Analisis kualitatif dilakukan terhadap keaktifan diskusi, jenis pertanyaan yang muncul, serta respons emosional siswi selama kegiatan sebagai dasar rekomendasi tindak lanjut edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan madrasah.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan penyuluhan diikuti oleh 52 siswi kelas V dan VI MI Nidhomiyah dengan tingkat kehadiran 100%. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pre-test, penyampaian materi, diskusi mitos–fakta, demonstrasi perawatan diri, hingga post-test. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang bermakna mengenai konsep menstruasi sehat, praktik kebersihan, serta klarifikasi mitos yang selama ini dipercaya. Rata-

rata skor post-test meningkat dibandingkan pre-test, disertai pergeseran kategori pengetahuan dari dominasi kategori kurang dan cukup menjadi mayoritas pada kategori baik.

Sebelum intervensi, sebagian besar siswi berada pada kategori pengetahuan kurang dan cukup, menunjukkan rendahnya kesiapan informasi terkait menstruasi. Mitos yang paling melekat berdasarkan hasil pre-test dan diskusi adalah larangan keramas saat haid karena dianggap dapat menyebabkan sakit atau “angin duduk”, larangan berolahraga karena dipercaya dapat merusak rahim, serta keyakinan bahwa mengganti pembalut terlalu sering merupakan perilaku tidak wajar. Setelah penyuluhan, mitos yang paling mudah diluruskan adalah larangan keramas dan olahraga, karena siswi dapat langsung memahami penjelasan logis tentang kebersihan tubuh dan fungsi aktivitas fisik ringan. Sementara itu, mitos terkait rasa malu mengganti pembalut di sekolah masih memerlukan penguatan karena berkaitan dengan norma sosial dan perasaan takut diejek teman sebaya, bukan semata kurangnya pengetahuan biologis.

Hasil post-test menunjukkan tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori kurang dalam jumlah besar, namun masih terdapat 3,7% (2 siswi) yang tetap berada pada kategori pengetahuan kurang. Berdasarkan catatan observasi, kedua siswi tersebut memiliki hambatan literasi membaca dan datang terlambat sehingga tidak mengikuti seluruh sesi penyampaian materi dan diskusi. Selain itu, faktor usia yang relatif lebih muda dibanding teman sekelas juga memengaruhi kemampuan mereka dalam memahami istilah biologis. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas edukasi tidak hanya dipengaruhi oleh metode, tetapi juga oleh kesiapan kognitif, kehadiran penuh, dan kemampuan literasi peserta. Respon terhadap media booklet dan leaflet sangat positif. Sebagian besar siswi menyatakan ilustrasi gambar organ reproduksi, siklus menstruasi, serta cara mengganti pembalut menarik dan membantu mereka memahami materi. Bahasa yang digunakan dinilai sederhana, tidak menakutkan, dan mudah dipahami. Booklet dianggap membantu karena dapat dibaca kembali di rumah, sedangkan leaflet disukai karena ringkas dan bisa disimpan di tas. Media visual berwarna juga membuat suasana belajar lebih menyenangkan dan mengurangi rasa canggung saat membahas topik yang sebelumnya dianggap tabu. Temuan ini mendukung pernyataan bahwa media edukasi yang sesuai usia dan tahap perkembangan kognitif sangat berperan dalam meningkatkan daya serap informasi dan koreksi miskonsepsi (Botello-Hermosa et al., 2024).

Peningkatan pengetahuan tidak hanya terlihat dari skor tes, tetapi juga dari keberanian siswi dalam mengajukan pertanyaan melalui kotak pertanyaan rahasia. Pertanyaan yang

muncul menunjukkan pergeseran dari rasa takut dan mitos menuju keingintahuan ilmiah, seperti pertanyaan tentang keamanan mandi saat haid, aktivitas olahraga, serta frekuensi penggantian pembalut. Hal ini mencerminkan terbentuknya iklim belajar yang aman dan tidak menghakimi. Kondisi tersebut sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa pembelajaran efektif terjadi melalui komunikasi dua arah, penggunaan media yang relevan, serta keterlibatan aktif sasaran (Head et al., 2024; Yessi, 2021). Pendekatan promotif–preventif yang diterapkan juga mendukung pembentukan sikap positif sejak usia pra-remaja. Pemberian edukasi pada fase golden moment memungkinkan koreksi mitos sebelum mengakar kuat, sehingga siswi lebih siap secara mental dan perilaku dalam menghadapi menarche. Prinsip ini sejalan dengan konsep bahwa perubahan perilaku kesehatan paling efektif dilakukan melalui intervensi dini yang sesuai kebutuhan perkembangan (Aalto & Mustonen, 2022; Kalio, 2023).

Kendala yang dihadapi selama pelaksanaan antara lain keterbatasan waktu sehingga tidak semua pertanyaan dapat dibahas secara mendalam, perbedaan kemampuan literasi antar siswi, serta masih adanya rasa malu untuk mengungkapkan pengalaman pribadi secara langsung meskipun telah difasilitasi dengan kotak pertanyaan. Namun demikian, secara keseluruhan kegiatan berjalan lancar dan menunjukkan bahwa kombinasi metode interaktif, dukungan mitra sekolah, serta penggunaan media booklet dan leaflet efektif sebagai strategi pengabdian masyarakat dalam mengatasi mitos menstruasi pada siswi madrasah tingkat dasar.

Tabel 1. *Distribusi Skor Pre-test dan Post-test Peserta*

Kategori Skor	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Baik (≥ 80)	6	11,5	41	79
Cukup (60–79)	19	36,5	9	17,3
Kurang (< 60)	27	52	2	3,7
Total	52	100	52	100



Gambar 1. Pembagian Leaflet



Gambar 2. Penjelasan Materi



Gambar 3. Pengisian Kuesioner

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan “Menstruasi Sehat sebagai Upaya Mengatasi Mitos” yang dilaksanakan pada siswi kelas V dan VI MI Nidhomiyah Jombang terbukti mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terhadap menstruasi sehat serta meluruskan mitos yang tidak



berdasar. Ketercapaian tujuan ini ditunjukkan oleh peningkatan skor pengetahuan pada post-test, pergeseran kategori dari dominasi pengetahuan kurang dan cukup menjadi mayoritas pada kategori baik, serta perubahan pola pikir siswi dalam membedakan informasi ilmiah dan kepercayaan yang bersifat mitos. Penerapan metode penyuluhan interaktif yang didukung media booklet dan leaflet, serta pendampingan guru dan tenaga kesehatan sekolah, efektif dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif, aman, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswi usia sekolah dasar. Intervensi pada kelompok usia pra-remaja ini merupakan langkah strategis karena dilakukan pada masa transisi menuju pubertas, sehingga berfungsi sebagai upaya promotif dan preventif dalam membangun literasi kesehatan reproduksi sejak dini. Implikasi praktis dari kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi menstruasi yang terstruktur, berbasis sekolah, dan melibatkan kolaborasi lintas profesi layak diintegrasikan sebagai program rutin di tingkat madrasah ibtidaiyah. Dengan pelaksanaan yang berkelanjutan, sekolah tidak hanya berperan dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dalam membentuk sikap dan perilaku sehat yang dapat mencegah berkembangnya mitos, stigma, serta risiko kesehatan dan sosial pada masa remaja selanjutnya.

Ucapan Terima Kasih

Program pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana berdasarkan Surat Tugas Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Nomor: 024/ST-PKM/XI/2025, sehingga kegiatan dapat diselenggarakan secara resmi di lingkungan MI Nidhomiyah, Jl. Gus Dur Gg. Nidhomiyah 11, Candi Mulyo, Jombang. Tim pelaksana menyampaikan apresiasi kepada Kepala MI Nidhomiyah beserta guru-guru kelas V dan VI yang telah memberikan izin, dukungan fasilitas, serta pendampingan selama kegiatan berlangsung. Terima kasih juga disampaikan kepada tenaga kesehatan mitra dari Puskesmas setempat yang turut berkontribusi dalam validasi materi edukasi dan interaksi dengan peserta tanpa imbalan di luar pelaksanaan kegiatan. Penghargaan diberikan pula kepada rekan pendukung yang membantu proses dokumentasi, teknis penyuluhan, dan pengolahan data pre-test serta post-test.

Daftar Pustaka

- Aalto, E., & Mustonen, S. (2022). Designing knowledge construction in pre-service teachers' collaborative planning talk. *Linguistics and Education*, 69, 101022. <https://doi.org/10.1016/J.LINGED.2022.101022>
- Botello-Hermosa, A., González-Cano-Caballero, M., Guerra-Martín, M. D., Navarro-Pérez,



- C. F., Arnedillo-Sánchez, S., Botello-Hermosa, A., González-Cano-Caballero, M., Guerra-Martín, M. D., Navarro-Pérez, C. F., & Arnedillo-Sánchez, S. (2024). Perceptions, Beliefs, and Experiences about the Menstrual Cycle and Menstruation among Young Women: A Qualitative Approach. *Healthcare* 2024, Vol. 12, 12(5). <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE12050560>
- Head, A., Huggett, C., Chea, P., Yamakoshi, B., Suttor, H., & Hennegan, J. (2024). Systematic review of the effectiveness of menstrual health interventions in low- and middle-income countries in the East Asia and Pacific region. *The Lancet Regional Health - Southeast Asia*, 20, 100295. <https://doi.org/10.1016/J.LANSEA.2023.100295>
- Kalio, M. M. (2023). Knowledge, Attitudes and Practices on Menstrual Hygiene Management by School Going Girls in Mulundi Sub-Location, Kitui County, Kenya [South Eastern Kenya University]. In *South Eastern Kenya University*. <http://repository.seku.ac.ke/xmlui/handle/123456789/7359>
- Kemkes RI. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan.
- Laswini, I. W. (2022). Pengetahuan, Sikap, dan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 228–236. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i1.55>
- Long, J. L., Haver, J., Mendoza, P., & Vargas Kotasek, S. M. (2022). The More You Know, the Less You Stress: Menstrual Health Literacy in Schools Reduces Menstruation-Related Stress and Increases Self-Efficacy for Very Young Adolescent Girls in Mexico. *Frontiers in Global Women's Health*, 3(April), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2022.859797>
- Retni, A., Harismayanti, Sudirman, A. N., & Daud, A. W. (2023). Kesiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 8(1), 51.
- Yessi, M. (2021). Pedagogical Content Knowledge (Pck) Dalam Pemilihan Media Pembelajaran Yang Relevan. *Seminar Nasional Kimia Dan Pendidikan Kimia (SN-KPK)*, 12(0), 176–190. <https://jurnal.uns.ac.id/snkpk/article/view/46958>