Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat: EDUABDIMAS *(e-ISSN. 2964-139X)*
Vol. 5 No. 1, Januari 2026 *(P-ISSN. 2964-1381)*

PENDAMPINGAN CARA MENGHADAPI MENSTRUASI DAN PERUBAHAN TUBUH DENGAN AMAN DAN NYAMAN DI SDN 064979 MEDAN SUNGGAL

Era Zana Nisa[1], Lilis Pujiati[2], Sri Dewi Br. Siregar[3], Dady Hidayah Damanik[4], Alisarjuni Padang[5]

[1,2,4]Prodi Sarjana Keperawatan, STIKes Flora Medan, Indonesia
[3]Prodi Ners, STIKes Flora Medan, Indonesia
[5]Prodi Sarjana Keperawatan, STIKes Columbia Asia Medan, Indonesia
Email: erazananusa@gmail.com

Corresponding author:
Era Zana Nisa
STIKes Flora Medan
Email: erazananusa@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses biologis alami, namun masih sering dianggap tabu dan mengakibatkan banyak remaja putri mengalami kebingungan serta kurangnya penanganan yang tepat terhadap perubahan siklus dan gejala yang dialami. Siswa/I kelas 6 SD berada pada ambang awal masa pubertas, sehingga sangat memerlukan pemahaman memadai dan informasi akurat mengenai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Kegiatan ini sejalan dengan Tridharma Perguruan Tinggi dan kebijakan kesehatan reproduksi yang menekankan edukasi komprehensif bagi remaja, termasuk pentingnya Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa/I kelas 6 SDN 064979 Medan Sunggal mengenai perubahan tubuh saat menstruasi serta membekali mereka dengan cara menghadapi fase ini secara aman, nyaman, dan positif. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan interaktif. Penyuluhan 1 menggunakan pendekatan yang sesuai dengan perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar (tahap konkret), dengan memanfaatkan media pembelajaran interaktif seperti boneka anatomi sederhana, video animasi, dan gambar visual. Materi yang disampaikan meliputi konsep menstruasi, pentingnya Pendidikan Kesehatan Reproduksi, Higiene Menstruasi (termasuk penggantian pembalut setiap 3–4 jam dan teknik membersihkan organ intim), serta pengelolaan gejala fisik dan psikologis seperti dismenore (kompres hangat) dan mood swings. Siswa/I kelas 6 SD NEGERI 064979 Medan Sunggal.

Kata Kunci: *Edukasi Kesehatan; Higiene Menstruasi; Kesehatan Reproduksi; Menstruasi; Pubertas*

ABSTRACT

Menstruation is a natural biological process, but it is still often considered taboo, causing many adolescent girls to experience confusion and a lack of proper management regarding changes in their cycle and the symptoms they experience. Sixth-grade elementary school students are at the threshold of early puberty, and therefore greatly need adequate understanding and accurate information about physical, hormonal, and psychological changes. This activity aligns with the Tridharma of Higher Education and reproductive health policies that emphasize comprehensive education for adolescents, including the importance of Menstrual Hygiene Management (MHM). This Community Service (PkM) activity aims to improve the understanding of sixth-grade students at SDN 064979 Medan Sunggal regarding bodily changes during menstruation and to equip them with ways to navigate this phase safely, comfortably, and positively. The method used is interactive health education. The first session uses an approach tailored to the cognitive development of elementary school–aged children (the concrete operational stage), utilizing interactive learning media such as simple anatomical dolls, animated videos, and visual illustrations. The materials presented include the concept of menstruation, the importance of Reproductive Health Education, Menstrual Hygiene (including changing pads every 3–4 hours and proper techniques for cleaning the intimate area), as well as managing physical and psychological symptoms such as dysmenorrhea (warm compress) and mood swings. The participants were sixth-grade students of SD NEGERI 064979 Medan Sunggal.

Keywords: *Menstruation ; Reproductive health ; Menstrual Hygiene ; Puberty ; Health Education*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami oleh setiap perempuan sebagai bagian dari sistem reproduksi. Meski demikian, hingga saat ini menstruasi masih

menjadi topik yang dianggap tabu untuk dibicarakan secara terbuka di banyak kalangan masyarakat. Akibatnya, banyak perempuan khusunya remaja putri mengalami perubahan dalam siklus atau gejala menstruasi tanpa mengetahui penyebab, penanganan yang tepat, maupun waktu yang tepat untuk berkonsultasi ke tenaga kesehatan.Periode ini ditandai dengan perubahan dramatis, baik secara fisik, hormonal, maupun psikologis, yang memengaruhi perkembangan individu secara menyeluruh. Anak-anak yang berada di ambang awal masa pubertas, seperti siswa/I kelas 6 Sekolah Dasar (SD), mulai merasakan atau akan segera menghadapi serangkaian perubahan pada tubuh dan emosi mereka. Di tengah perubahan tersebut, seringkali muncul kebingungan, kecemasan, bahkan ketakutan, terutama jika tidak disertai dengan pemahaman yang memadai dan dukungan informasi yang akurat.

Melihat urgensi tersebut, serta sejalan dengan Tridharma Perguruan Tinggi yang menekankan pengabdian kepada masyarakat, mahasiswa/I STIKes Flora Medan Kelompok B menginisiasi sebuah program penyuluhan. Program ini bertajuk "Perubahan Tubuh saat menstruasi dan cara menghadapi menstruasi dengan aman dan nyaman" yang ditujukan bagi siswa/I kelas 6 SD NEGERI 064979 Jl.Setiabudi No.6 Medan Sunggal. Penyuluhan ini dirancang untuk membekali mereka dengan informasi akurat dan relevan mengenai cara aman dan nyaman, dalam upaya mempersiapkan mereka menghadapi fase penting ini dengan kepercayaan diri dan pengetahuan yang memadai.

Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa/I SD NEGERI 064979 dapat menyikapi perubahan tubuhnya secara positif, menerapkan praktik kebersihan diri yang baik, serta memiliki pemahaman dasar yang kuat untuk melindungi diri. Bagi mahasiswa/I STIKes Flora Medan, proyek ini tidak hanya menjadi sarana untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah, tetapi juga kesempatan berharga untuk mengasah keterampilan komunikasi edukatif dan menumbuhkan kepekaan sosial sebagai calon tenaga kesehatan profesional yang bertanggung jawab. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada peserta didik, tetapi juga menjadi wujud nyata kontribusi perguruan tinggi dalam peningkatan kualitas kesehatan dan kesejahteraan masyarakat di Kota Medan dan sekitarnya.

Konsep Menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara berkala pada perempuan sebagai bagian dari siklus reproduksi. Proses ini terjadi ketika lapisan endometrium yang menebal di dalam rahim meluruh dan keluar melalui vagina karena tidak terjadi pembuahan. Menstruasi pertama atau menarche umumnya dialami oleh remaja perempuan pada rentang usia 10–16 tahun. Pemahaman yang kurang memadai mengenai proses alami ini sering menyebabkan timbulnya kecemasan, kebingungan, serta munculnya stigma negatif di kalangan remaja.

Sejalan dengan perkembangan kebijakan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Permenkes Nomor 2 Tahun 2025 tentang Penyelenggaraan Upaya Kesehatan Reproduksi menegaskan bahwa kesehatan reproduksi, termasuk menstruasi, merupakan hak yang harus didukung dengan layanan dan edukasi yang tepat sesuai tahap perkembangan remaja. Kebijakan ini menekankan pentingnya penyediaan informasi yang komprehensif agar remaja memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menjaga kesehatan reproduksinya. Kebijakan tersebut juga diperkuat oleh Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2024**,** yang mengatur pemberian edukasi kesehatan reproduksi secara berjenjang sesuai kebutuhan usia.

Selain aspek biologis dan edukatif, Kemenkes juga menekankan pentingnya Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM)**.** MKM meliputi penggunaan pembalut yang bersih, penggantian pembalut secara teratur, ketersediaan fasilitas sanitasi yang layak, serta lingkungan sekolah yang mendukung kebutuhan remaja perempuan selama menstruasi. Upaya ini bertujuan untuk mencegah infeksi, meningkatkan kenyamanan, serta membangun sikap positif terhadap menstruasi.

Pentingnya Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Anak Usia Sekolah. Pendidikan kesehatan reproduksi bagi anak usia sekolah dasar sangat penting untuk diberikan sejak dini karena pada rentang usia 9–12 tahun anak mulai mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. WHO melalui *International Technical Guidance on Sexuality Education (ITGSE)* menegaskan bahwa pendidikan seksualitas komprehensif harus dimulai sejak usia anak-anak, dengan materi yang disesuaikan tahap perkembangan. Pendidikan ini bertujuan membantu anak memahami tubuhnya, membangun kepercayaan diri, serta mencegah stigma atau rasa takut terhadap proses pubertas.

WHO juga menyatakan bahwa anak usia 9–12 tahun perlu diberikan informasi mengenai pubertas**,** termasuk perubahan pada sistem reproduksi, pertumbuhan payudara, perubahan emosi, dan dimulainya menstruasi pada anak perempuan. Menstruasi dijelaskan sebagai proses biologis alami yang terjadi saat lapisan rahim meluruh dan keluar sebagai darah apabila tidak terjadi pembuahan. Anak perlu memahami konsep dasar organ reproduksi, bagaimana siklus menstruasi terjadi, serta bahwa variasi durasi menstruasi merupakan hal yang normal.

Menekankan pentingnya mengenalkan gejala umum menstruasi, seperti kram perut, nyeri payudara, perubahan suasana hati (*mood swings*), atau rasa tidak nyaman lainnya. Pemahaman tentang gejala ini membantu anak menghadapi menstruasi pertama (menarche) dengan lebih siap, tanpa rasa panik atau malu. Selain itu, WHO menganjurkan pengembangan keterampilan hidup (life skills), seperti kemampuan mengelola emosi, komunikasi yang baik, dan menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

WHO menegaskan bahwa pendidikan reproduksi harus bersifat komprehensif, berbasis hak, ilmiah, inklusif, dan mendukung rasa aman bagi anak. Informasi harus disampaikan oleh pendidik atau tenaga kesehatan yang kompeten agar anak tidak memperoleh informasi keliru dari teman sebaya atau media yang tidak kredibel. WHO juga menyoroti pentingnya lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan menstruasi. Sekolah dianjurkan menyediakan fasilitas sanitasi yang memadai seperti toilet yang bersih dan privat, air bersih, sabun, dan tempat pembuangan pembalut. Fasilitas yang memadai akan membantu anak perempuan menjalani menstruasi dengan nyaman dan mencegah ketidakhadiran sekolah akibat ketidaknyamanan atau rasa malu. Secara keseluruhan, pedoman WHO menegaskan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi dan menstruasi pada anak SD merupakan langkah penting untuk meningkatkan pengetahuan, kesiapan emosional, dan kemampuan anak dalam menghadapi pubertas secara sehat, aman, dan tanpa stigma.

Higiene Menstruasi (*Menstrual Hygiene*). Manajemen kebersihan menstruasi yang baik merupakan faktor penting untuk mencegah infeksi saluran kemih (ISK), infeksi reproduksi, serta menjaga kenyamanan dan kesehatan perempuan. WHO dan UNICEF (2020–2024) dalam laporan global tentang *Menstrual Health and Hygiene* menegaskan bahwa manajemen menstruasi harus mencakup akses terhadap produk menstruasi yang aman, fasilitas sanitasi

yang memadai, dan edukasi mengenai kebersihan diri. Beberapa aspek penting manajemen kebersihan menstruasi berdasarkan rekomendasi terbaru WHO adalah sebagai berikut, 1. Penggunaan dan Penggantian Pembalut. Perempuan dianjurkan menggunakan pembalut atau produk menstruasi yang bersih, aman, dan nyaman. WHO menyarankan agar pembalut diganti setiap 3–4 jam untuk mencegah pertumbuhan bakteri, bau, dan iritasi. Edukasi mengenai cara memilih pembalut dengan daya serap baik dan bahan yang lembut juga penting untuk menghindari iritasi kulit. 2. Teknik Membersihkan Organ Intim. WHO menekankan bahwa membersihkan area genital harus dilakukan menggunakan air bersih dan teknik yang benar, yaitu dari arah depan ke belakang, untuk menghindari perpindahan bakteri dari anus ke vagina dan saluran kemih. Penggunaan sabun wangi tidak dianjurkan karena dapat mengganggu keseimbangan flora vagina. 3. Kebiasaan Cuci Tangan. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah mengganti pembalut merupakan bagian penting dari higiene menstruasi. WHO menyebutkan bahwa kebiasaan ini mampu menurunkan risiko infeksi pada kulit dan organ reproduksi. 4. Penanganan Pembalut Bekas. WHO dan UNICEF merekomendasikan agar pembalut bekas digulung, dibungkus, dan dibuang pada tempat sampah yang tertutup. Edukasi ini tidak hanya menjaga kebersihan, tetapi juga membangun rasa tanggung jawab dan mengurangi rasa malu pada anak. 5. Persiapan "Tas Siaga" Menstruasi. WHO menganjurkan pendekatan *menstrual preparedness* bagi remaja perempuan. Anak perlu diajarkan menyiapkan tas kecil berisi pembalut cadangan, celana dalam bersih, tisu basah, dan kantong plastik kecil. Dengan persiapan ini, anak perempuan merasa lebih tenang dan siap menghadapi menstruasi yang datang secara tiba-tiba di sekolah.

Pengelolaan Gejala Fisik dan Psikologis (Informasi Terbaru). Menstruasi sering disertai gejala fisik maupun emosional. WHO dan tinjauan riset internasional (2021–2024) menunjukkan bahwa pengelolaan gejala menstruasi secara holistik dapat meningkatkan kualitas hidup remaja perempuan. Strategi yang direkomendasikan meliputi, 1. Penanganan Nyeri Menstruasi (Dismenore). Teknik non-farmakologis yang direkomendasikan WHO untuk nyeri menstruasi mencakup: kompres hangat pada perut bagian bawah,olahraga ringan seperti berjalan, peregangan, atau yoga,aktivitas relaksasi seperti pernapasan dalam.Teknik ini terbukti membantu meredakan kram dengan meningkatkan aliran darah dan relaksasi otot. 2. Asupan Gizi Seimbang. WHO menekankan pentingnya pola makan sehat untuk mendukung kesehatan selama menstruasi. Rekomendasinya meliputi: konsumsi makanan tinggi zat besi (daging, sayuran hijau) untuk mencegah anemia,buah dan sayuran segar untuk mengurangi retensi cairan,hidrasi yang cukup,membatasi makanan tinggi garam dan kafein. 3. Dukungan Psikologis. WHO menekankan bahwa perubahan suasana hati selama menstruasi adalah normal akibat fluktuasi hormon. Anak perlu didukung untuk: memahami perubahan emosinya,berkomunikasi dengan orang tua atau guru mengenai apa yang dirasakan,melakukan aktivitas menyenangkan untuk mengurangi stres. Pendekatan ini penting untuk mengurangi stigma dan membangun persepsi positif terhadap menstruasi.

Metode Penyuluhan Efektif untuk Anak Usia Sekolah. Penelitian terbaru dalam pendidikan kesehatan (WHO, UNESCO, 2020–2024) menunjukkan bahwa penyuluhan untuk anak usia sekolah dasar harus disesuaikan dengan perkembangan kognitif anak. Anak SD berada pada tahap konkret, sehingga metode yang interaktif, visual, dan partisipatif terbukti paling efektif meningkatkan pemahaman dan retensi informasi.

Media Pembelajaran Interaktif. WHO dan UNICEF merekomendasikan penggunaan alat peraga visual, seperti : boneka anatomi sederhana,video animasi edukatif,gambar berwarna dan poster pubertas.Media visual memudahkan anak memahami konsep abstrak seperti perubahan tubuh, menstruasi, dan cara menjaga kebersihan diri.

Permainan Edukatif. Pendekatan berbasis permainan (*game-based learning*) terbukti meningkatkan fokus, rasa senang, dan partisipasi anak (Journal of School Health, 2021). Contohnya: kuis tentang pubertas,permainan mencocokkan gambar,papan permainan (board game) tema kesehatan.

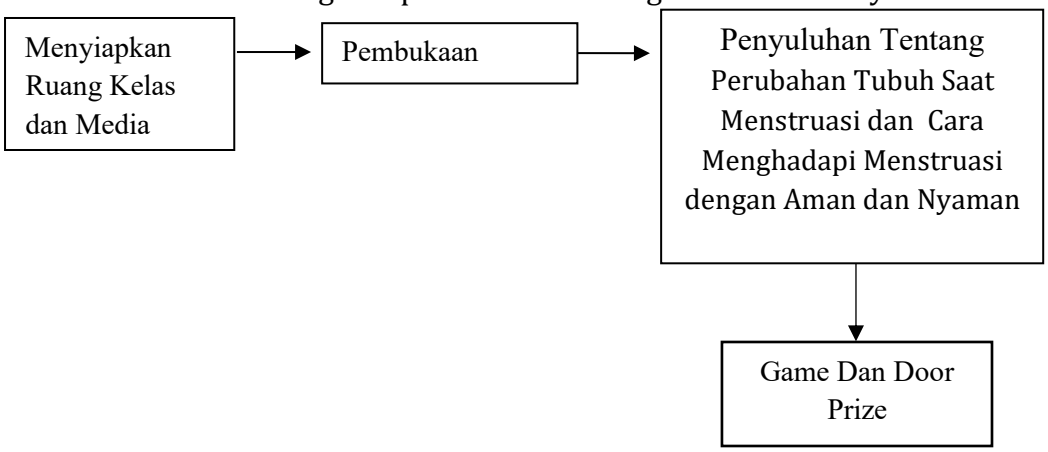
Cerita, Simulasi, dan Diskusi Kelompok. Cerita dan *role play* mempermudah anak mengungkapkan pertanyaan. Lingkungan belajar harus aman, bebas stigma, dan mendukung anak untuk: bertanya,berbagi pengalaman, mendiskusikan perasaan terkait pubertas. Pendekatan ini sejalan dengan pedoman WHO 2023 yang menekankan pentingnya psychologically safe environment dalam edukasi puberta

Kesiapan Diri dan Perubahan Fisik pada Masa Menstruasi (Informasi 5 Tahun Terbaru). Konsep kesiapan diri dalam menghadapi pubertas merujuk pada kemampuan anak mengenali perubahan tubuh dan mengelola respons secara sehat. Dalam *WHO Adolescent Health Framework* (2019–2024), kesiapan meliputi aspek fisik, emosional, dan keterampilan menghadapi perubahan hormonal.

Berikut perubahan fisik umum yang terjadi sebelum dan selama menstruasi, berdasarkan literatur terbaru (WHO 2023, American College of Obstetricians and Gynecologists/ACOG 2020–2024): 1. Nyeri Perut dan Kram (Dismenore). Dismenore terjadi akibat pelepasan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa nyeri dapat menjalar ke punggung bawah dan paha, terutama pada remaja awal. 2. Payudara Nyeri atau Membesar. Perubahan hormon estrogen dan progesteron dapat menyebabkan payudara terasa penuh, sensitif, atau nyeri. Gejala umumnya mereda setelah menstruasi dimulai. 3. Perubahan Kondisi Kulit. Fluktuasi hormon dapat meningkatkan produksi minyak (sebum). Banyak remaja mengalami jerawat di wajah, dada, atau punggung. Studi dermatologi 2022 menemukan peningkatan jerawat pramenstruasi pada lebih dari 60% remaja. 4. Perut Kembung (Bloating). Retensi air dan perubahan hormon menyebabkan perut terasa penuh atau kembung. Kondisi ini umum terjadi 1–3 hari sebelum menstruasi. 5. Perubahan Pola Buang Air Besar. Prostaglandin tidak hanya memengaruhi rahim, tetapi juga usus. Penelitian ACOG (2021) menyebutkan bahwa sebagian perempuan mengalami: diare pada awal menstruasi, sembelit menjelang menstruasi. 6. Sakit Kepala atau Migrain. Penurunan mendadak hormon estrogen menjelang menstruasi dapat memicu migrain. Studi neurologi (2020–2023) mengonfirmasi peningkatan migrain menstruasi pada remaja. 7. Kelelahan (Fatigue). Lelah berlebihan dapat disebabkan oleh perubahan hormon, kualitas tidur yang menurun, atau kehilangan darah. Pada menstruasi dengan perdarahan lebih banyak, risiko kekurangan zat besi lebih tinggi. 8. Perubahan Nafsu Makan. Sindrom pramenstruasi (PMS) dapat memicu peningkatan nafsu makan atau keinginan mengonsumsi makanan manis/asin. Studi nutrisi 2022 menunjukkan bahwa perubahan hormon dapat memengaruhi preferensi makanan dan regulasi emosi.

METODE PELAKSANAAN

Metode Persiapan. Tahap I (observasi lapangan) Tim pengabdian mengawali dengan meminta izin kepada Kepala Sekolah SDN 064979 MEDAN SUNGGAL. Tahap II (Kegiatan Perizinan). Tim Pengabdian meminta izin kepada Kepala Kepala Sekolah SDN 064979 MEDAN SUNGGAL, terkait kegiatan sosialiasi yang akan dilaksanakan. Sosialisasi ini bertujuan untuk Meningkatkan pemahaman dan cara menyikapi aman dan nyaman menstruasi yaitu perubahan yang terjadi selama masa menstruasi, baik secara fisik, hormonal, maupun psikologis, guna mempersiapkan mereka menghadapi fase ini dengan positif dan sehat. Tahap III (Kegiatan Sosialisasi). Sosialisasi dilakukan dengan memberikan edukasi Perubahan Tubuh Saat Menstruasi dan Cara Menghadapi Menstruasi dengan Aman dan Nyaman



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Metode Pelaksanaan Kegiatan meliputi, Tahap Persiapan : Menyiapkan ruang kelas dan media, melakukan sosialisasi kegiatan kepada guru, staf dan siswa sesuai dengan jadwal dan program yan telah disusun. Tahap Pelaksanaan: Pembukaan dari ketua pelaksanaan, Penyuluhan tentang Perubahan Tubuh Saat Menstruasi dan Cara Menghadapi Menstruasi dengan Aman dan Nyaman. Tahap Terminasi: Evaluasi dengan memberikan pertanyaan dan game kepada peserta terkait dengan materi acara yang sudah berlangsung.

Adapun kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Kamis 18 September 2025, pada pukul (09.00-12.30) WIB di ruangan kelas 6 SDN 064979 Medan Sunggal, dengan jumlah peserta 38 orang. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu Ketua Pelaksana (Era Zana Nisa, S.Kep, Ns, M.K.M). Penyuluhan Tentang Perubahan Tubuh Saat Menstruasi dan Cara Menghadapi Menstruasi dengan Aman dan Nyaman

Penyuluhan dilakukan dengan cara pertama dengan mengumpulkan Siswa/I SDN 064979 Medan Sunggal. Ketua Panitia Memberikan Kata sambutan dan menjelaskan penyuluhan apa saja yang akan diberikan kepada peserta penyuluhan tersebut dan selanjutnya kata sambutan dilanjutkan oleh Kepala Sekolah Darussalam yang bersedia menerima kegiatan penyuluhan kesehatan yang akan dilaksanakan oleh dosen prodi Ners STIKes Flora. Terlihat antusias para peserta tersebut dalam mengikuti penyuluhan dengan begitu banyak memberikan pertanyaan seputar materi yang disampaikan oleh pemateri, dan berperan aktif dalam permainan yang diberikan oleh panitia, para peserta yang mengikuti kegiatan terlihat dengan tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam hal ini peneliti akan disajikan hasil dan pembahasan dari penyuluhan yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai Perubahan Tubuh Saat Menstruasi dan Cara Menghadapi Menstruasi dengan Aman dan Nyaman di SDN 064979 Medan Sunggal. Penyuluhan dilakukan pada bulan September 2025 dengan jumlah responden 38 Siswa. Adapun rangkaian kegiatan yang berlangsung meliputi:

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan menyiapkan ruangan kelas, media dan materi yang akan disajikan oleh panitia pelaksana dengan siswa seluruhnya berjumlah 38 orang selama kegiatan. Selanjutnya dilakukan pembukaan acara oleh ketua panitia. Acara dilanjutkan dengan penyuluhan dari pemateri secara berurutan. Adapun pemberi penyuluhan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Pemberi Penyuluh

No.	Penyuluh	Materi
1.	Era Zana Nisa., S.Kep., Ns., M.K.M	Perubahan Tubuh Saat Menstruasi dan Cara Menghadapi Menstruasi dengan Aman dan Nyaman
2.	Lilis Pujiati, S.Kep, Ns, M.Kep	Praktek Cara Menghadapi Menstruasi dengan Aman dan Nyaman
3.	Sri Dewi Br. Siregar, S.Kep, Ns, M.Kep Dady Hidayah Damanik, S.Kep, Ns, M.Kes	*Game* dan *Door Prize*
4.	Alisarjuni Padang, S.Kep, Ns, M.Kep	Evaluasi

Setelah penyuluhan selesai dilakukan, dilanjutkan dengan acara diskusi tentang materi penyuluhan yang disampaikan. Setelah pemberian materi yang disampaikan oleh narasumber, kegiatanpun dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi dan *game*. Adapun kegiatan ini meliputi perangkuman materi oleh pembawa acara, pengajuan pertanyaan untuk evaluasi, pemberian feedback, kuis, game dan door prize dan pemberian salam. Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan pembuatan laporan kegiatan oleh pelaksana dengan melibatkan mahasiswa. Kondisi seperti ini sangat penting terkait minimnya pengetahuan siswi yang beranjak remaja mengenai Cara Menghadapi Menstruasi dengan Aman dan Nyaman. Jika Siswi ataupun anak yang beranjak remaja paham akan meningkatkan pemahaman dan cara menyikapi aman dan nyaman menstruasi yaitu perubahan yang terjadi selama masa menstruasi, baik secara fisik, hormonal, maupun psikologis, guna mempersiapkan mereka menghadapi fase ini dengan positif dan sehat.

Pelaksanaan dari pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar, 78% peserta memahami materi mengenai Perubahan Tubuh Saat Menstruasi dan Cara Menghadapi Menstruasi dengan Aman dan Nyaman. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini juga merupakan salah satu bentuk dukungan terhadap pedoman yang telah diterbitkan oleh Pemerintah. Luaran dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah siswi SD khususnya kelas 6 yang sudah beranjak remaja dapat memahami dan mengetahui cara menghadapi cara menstruasi dengan aman dan nyaman, kemudian acara ditutup oleh protokol.

Gambar 1. Penyuluhan di SDN 064979 Medan Sunggal

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh mahasiswa/i Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Flora Medan Kelompok B, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan "Perubahan Tubuh saat Menstruasi dan Cara Menghadapi Menstruasi dengan Aman dan Nyaman" kepada siswa/i kelas 6 SDN 064979 Medan Sunggal merupakan langkah yang krusial dan memiliki dampak positif yang diharapkan.

Kegiatan ini bertujuan utama untuk meningkatkan pemahaman siswa/i mengenai perubahan yang terjadi selama masa menstruasi, baik secara fisik, hormonal, maupun psikologis, guna mempersiapkan mereka menghadapi fase ini dengan positif dan sehat. Metode penyuluhan yang interaktif dan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar diharapkan dapat membekali mereka dengan informasi akurat, keterampilan kebersihan diri yang baik (Manajemen Kebersihan Menstruasi), serta kemampuan menyikapi perubahan tubuh tanpa rasa malu atau ketakutan.

Secara keseluruhan, program ini merupakan wujud nyata kontribusi perguruan tinggi dalam mendukung hak kesehatan reproduksi remaja dan peningkatan kualitas kesehatan masyarakat, sejalan dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2025 dan Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2024

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dan fasilitasi, sehingga program Pengabdian Masyarakat ini dapat terlaksana dengan lancar dan sukses. Ucapan terima kasih secara khusus kami sampaikan kepada Kepala Sekolah dan Jajaran Guru SDN 064979 Medan Sunggal atas izin, dukungan, dan fasilitas tempat pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan ini. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora Medan yang telah memberikan dukungan penuh dan kesempatan kepada mahasiswa/I Program Studi Sarjana Keperawatan untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan

dan melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi. Seluruh Siswa/I Kelas 6 SDN 064979 Medan Sunggal yang telah berpartisipasi aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR RUJUKAN

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2021). Dysmenorrhea and endometriosis in adolescents (Committee Opinion No. 760). ACOG.

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). Menstrual cycle: physiology and care for adolescents. ACOG Practice Bulletin.

Blake, S., & Elder, J. (2021). Adolescent girls' readiness for puberty: A global review. Journal of Adolescent Health, 69(4), 512–520.

Dermatology Research Journal. (2022). Hormonal fluctuation and premenstrual acne in adolescents: A clinical review. Dermatology Research, 14(2), 155–162.

Fakhri, M., & Smith, L. (2021). Knowledge and practice of menstrual hygiene among schoolgirls: A cross-sectional study. International Journal of Public Health, 66(5), 214–222.

International Planned Parenthood Federation. (2020). Adolescent sexual and reproductive health: Global guidance. IPPF.

Journal of School Health. (2021). Game-based learning effectiveness in adolescent health education. Journal of School Health, 91(5), 389–398.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2025 tentang Penyelenggaraan Upaya Kesehatan Reproduksi.

Kumar, A., & Gupta, R. (2020). Menstrual hygiene and adolescent health: A systematic review. Women's Health Review, 18(3), 201–210.

Nutrition and Health Journal. (2022). Changes in appetite and nutritional patterns during PMS in teenagers. Nutrition and Health Journal, 10(3), 211–221.

Pemerintah Republik Indonesia. (2024). Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2024 tentang Pelaksanaan Kesehatan Reproduksi.

Rani, P., & Sahoo, D. (2020). Factors associated with anxiety during menarche among schoolgirls. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 732–745.

UNESCO. (2021). International technical guidance on sexuality education: Updated edition. UNESCO Publishing.

UNICEF. (2020). Guidance on menstrual health and hygiene. UNICEF Publishing.

UNICEF. (2024). Global progress report on menstrual health. UNICEF Headquarters.

World Health Organization & UNICEF. (2020). Menstrual health and hygiene global review report. WHO–UNICEF.

World Health Organization. (2019–2024). WHO adolescent health framework. WHO Press.

World Health Organization. (2020). International technical guidance on sexualit education. WHO Press.

World Health Organization. (2021–2024). Managing dysmenorrhea in adolescents: Technical guidance. WHO Press.

World Health Organization. (2023). Guideline on menstrual health and hygiene. WHO Press.