

PENYULUHAN PENGETAHUAN PENGGUNAAN DAN MANFAAT PEMBALUT TERHADAP KESEHATAN PADA MAHASISWI AKFAR YPPM MANDIRI BANDA ACEH

Sasmiati Farach Dita*, Verawati, Munanisa, Dwi Putri Rejeki, Rosa Mardiana

Program Studi DIII Farmasi, Akademi Farmasi YPPM Mandiri, Kota Banda Aceh, Indonesia 23114

*Email: sasmiati.fd@gmail.com

Abstrak– Penggunaan pembalut yang tidak tepat dapat menimbulkan risiko kesehatan seperti infeksi, iritasi, dan gangguan pada organ reproduksi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswi Akademi Farmasi YPPM Mandiri terkait penggunaan dan manfaat pembalut terhadap kesehatan. Penyuluhan dilakukan melalui metode edukatif dengan media kuesioner dan diskusi interaktif. Hasil survei terhadap 33 responden menunjukkan bahwa skor rata-rata pemahaman mahasiswi adalah 2.141 (86,50%) yang tergolong kategori tinggi. Hal ini mencerminkan bahwa kegiatan edukatif seperti ini efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi di kalangan remaja. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan sikap positif terhadap pentingnya penggunaan pembalut yang aman dan higienis.

Kata Kunci: pembalut, edukasi kesehatan, kesehatan reproduksi, pengabdian masyarakat

Abstract– Improper use of sanitary pads can pose health risks, such as infections, irritation, and reproductive system disorders. This community service activity aimed to increase the knowledge of female students at the YPPM Mandiri Academy of Pharmacy regarding the correct and healthy use of sanitary pads. Educational interventions were delivered through interactive discussions and structured questionnaires. A survey involving 33 respondents showed an average knowledge score of 2.141 out of a maximum 2.475 (equivalent to 86.50%), categorized as high. This indicates that the educational approach was effective in raising awareness of menstrual hygiene. The program also encouraged students to adopt healthier habits during menstruation. This community outreach is expected to support preventive efforts in reproductive health education, especially among young women.

Keywords: sanitary pads, menstrual hygiene, reproductive health, community service

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap perempuan usia subur. Namun demikian, praktik kebersihan menstruasi atau menstrual hygiene yang kurang baik masih menjadi masalah kesehatan yang cukup serius, terutama di kalangan remaja dan mahasiswi. Penggunaan pembalut yang tidak higienis dan tidak diganti secara berkala dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti infeksi saluran reproduksi (ISR), keputihan patologis, dan iritasi kulit. WHO mencatat bahwa angka kejadian ISR pada remaja cukup tinggi, yakni sekitar 35–42% pada kelompok usia 10–18 tahun, dan 27–33% pada dewasa muda (Adyani et al., 2024). Literatur juga menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi disebabkan oleh minimnya informasi yang diperoleh, baik dari keluarga, institusi pendidikan, maupun media yang tersedia. Fuadah et al., (2024) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara tingkat literasi kesehatan (health literacy) dengan kemampuan praktik menstrual hygiene, dengan nilai korelasi $r = 0,879$ ($p < 0,001$). Ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan sangat penting dalam mendorong perilaku higienis selama menstruasi.

Intervensi edukatif berbasis media terbukti menjadi strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap. Herlinadiyaningsih & Greiny Arisani, (2022) melaporkan bahwa baik media video maupun leaflet memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait kebersihan menstruasi. Meskipun hasil statistik menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antar media ($p = 0,103$), nilai rerata peningkatan lebih tinggi pada kelompok media video, sehingga dianggap lebih efektif secara praktis. Penelitian oleh (Sitepu et al., 2025) juga menunjukkan bahwa media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan personal hygiene saat menstruasi, di mana rerata nilai pre-test meningkat dari 72,67 menjadi 89,33 setelah intervensi ($p < 0,05$). Selain itu, hasil kajian pustaka oleh Pramesti et al., (2019) mendukung temuan ini, menyatakan bahwa media booklet memiliki efektivitas lebih tinggi dibanding leaflet dalam meningkatkan skor pengetahuan remaja putri tentang kebersihan menstruasi (mean difference = 6,26; $p = 0,000$). Masalah ini tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga di negara berkembang lainnya seperti India. Penelitian oleh Anand et al., (2015) menunjukkan bahwa penggunaan metode yang tidak higienis selama menstruasi secara signifikan berkorelasi dengan meningkatnya risiko infeksi saluran reproduksi dan keputihan abnormal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan edukasi kepada mahasiswi Akademi Farmasi YPPM Mandiri Banda Aceh terkait penggunaan pembalut yang aman dan higienis serta dampaknya terhadap kesehatan reproduksi. Diharapkan bahwa melalui pendekatan edukatif yang berbasis media dan interaktif, dapat terjadi peningkatan literasi kesehatan serta perubahan sikap dan perilaku mahasiswa dalam menerapkan praktik kebersihan menstruasi secara benar.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September 2024 di Akademi Farmasi YPPM Mandiri Banda Aceh. Lokasi kegiatan dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa mayoritas mahasiswi yang menjadi sasaran kegiatan berada dalam usia produktif dan berisiko mengalami masalah kesehatan reproduksi apabila tidak memiliki pengetahuan yang memadai terkait manajemen kebersihan menstruasi.

2.2 Sasaran Kegiatan

Sasaran dari kegiatan ini adalah 33 orang mahasiswi aktif Program Studi DIII Farmasi angkatan 2022 dan 2023. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa yang telah mengalami menstruasi, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan memberikan persetujuan tertulis (informed consent) sebagai peserta.

2.3 Desain Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan menggunakan desain kuasi-eksperimental satu kelompok dengan pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Pendekatan ini digunakan untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan edukatif terhadap peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukatif.

2.4 Tahapan Pelaksanaan

Intervensi edukasi diberikan melalui:

1. Ceramah interaktif yang disampaikan oleh dosen pengampu dan tim pelaksana, membahas pentingnya kebersihan menstruasi, jenis pembalut yang aman, dan cara penggunaan yang benar.
2. Penyebaran leaflet edukatif yang memuat informasi visual dan ringkas mengenai manajemen kebersihan menstruasi.
3. Diskusi tanya-jawab yang mendorong partisipasi aktif peserta dalam menyampaikan pengalaman dan persepsi mereka terkait praktik kebersihan selama haid.

2.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pilihan ganda sebanyak 10 butir soal, yang telah divalidasi melalui uji ahli (expert judgment) untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Kuesioner disebarikan dua kali, yaitu sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) kegiatan edukasi.

2.6 Analisis Data

Data pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk menentukan perubahan skor rata-rata pengetahuan peserta. Skor total dikonversi ke dalam persentase, kemudian dikategorikan berdasarkan kriteria penilaian Arikunto (2010) untuk menilai tingkat pemahaman.

2.7 Etika Pelaksanaan

Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat kegiatan serta hak kerahasiaan data pribadi. Seluruh peserta menyetujui partisipasi secara sukarela dengan menandatangani lembar persetujuan. Dokumentasi kegiatan dilakukan dengan izin peserta dan tidak mengungkap identitas pribadi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Kuisisioner Pengetahuan

Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan terhadap 33 orang mahasiswi Akademi Farmasi YPPM Mandiri Banda Aceh, diperoleh tanggapan terhadap 15 butir pernyataan yang berkaitan dengan praktik penggunaan dan manfaat pembalut terhadap kesehatan reproduksi. Tabel 1 menyajikan rekapitulasi frekuensi respon peserta terhadap masing-masing pernyataan.

Tabel 1. Rekapitulasi Data Pengetahuan Mahasiswi tentang Penggunaan dan Manfaat Pembalut terhadap Kesehatan

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS	Jumlah Responden	Persentase SS+S (%)
1	Penggunaan pembalut yang tidak benar menyebabkan gangguan reproduksi	25	8	0	0	0	33	100%
2	Sebelum membasuh kelamin harus mencuci tangan	19	14	0	0	0	33	100%
3	Alat kelamin lembab memicu pertumbuhan bakteri dan jamur	23	10	0	0	0	33	100%
4	Mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali	19	11	3	0	0	33	91%
5	Memakai pembalut yang cocok dan berbahan lembut	17	14	2	0	0	33	94%
6	Mengalami alergi saat menggunakan pembalut	1	7	16	6	3	33	24%
7	Membersihkan alat kelamin dengan antiseptik	6	16	9	2	0	33	67%
8	Merawat pembalut bekas dengan mencuci sampai bersih lalu buang ke tempat sampah	19	11	3	0	0	33	91%
9	Lebih baik menggunakan kain pembalut daripada pembalut bermerek	9	13	8	2	0	33	67%
10	Mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut	19	12	2	0	0	33	94%
11	Mengganti pembalut setelah penuh dengan darah	18	13	2	0	0	33	94%
12	Mengganti celana dalam 2-3 kali sehari saat menstruasi	18	13	2	0	0	33	94%
13	Menggunakan pembalut dengan benar (tidak terlalu ke depan/belakang)	17	14	2	0	0	33	94%
14	Unsur bahan kimia dalam pembalut dapat membahayakan kesehatan	18	14	1	0	0	33	97%
15	Pembalut dengan bahan lembut dan menyerap sebaiknya digunakan saat menstruasi	19	12	2	0	0	33	94%

Hasil rekapitulasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi telah memiliki pengetahuan yang sangat baik terhadap aspek penting dalam praktik kebersihan menstruasi. Sebanyak tiga pernyataan, yaitu pernyataan pertama tentang risiko gangguan reproduksi akibat penggunaan pembalut yang tidak benar, pernyataan kedua tentang pentingnya mencuci tangan sebelum membasuh alat kelamin, dan pernyataan ketiga tentang potensi pertumbuhan bakteri dan jamur pada area genital yang lembab, mendapatkan persetujuan penuh dari seluruh responden (100%). Temuan ini memperlihatkan bahwa pesan-pesan kunci dalam kegiatan edukasi berhasil diserap dengan baik oleh peserta. Hal ini diperkuat oleh nilai rata-rata keseluruhan pengetahuan yaitu 2.141 dari skor maksimal 2.475, setara dengan **86,50%**, yang tergolong kategori sangat baik berdasarkan kriteria Arikunto, (2010).

Namun demikian, masih terdapat beberapa aspek yang menunjukkan keraguan atau pemahaman yang belum optimal. Salah satunya adalah pernyataan keenam mengenai alergi akibat penggunaan pembalut, di mana hanya 24% peserta yang menyatakan setuju atau sangat setuju. Hal ini menunjukkan bahwa topik-topik yang lebih bersifat klinis atau spesifik—seperti reaksi kulit terhadap bahan kimia dalam pembalut—belum dipahami secara menyeluruh dan memerlukan pendekatan edukatif yang lebih mendalam.

Kondisi ini sejalan dengan temuan Fuadah et al., (2024), yang menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan berdampak langsung pada rendahnya kemampuan remaja dalam mengelola kebersihan menstruasi secara tepat. Selain itu, hasil ini juga mendukung kesimpulan dari Pramesti et al., (2019), bahwa pendekatan edukasi berbasis media seperti leaflet atau booklet efektif meningkatkan pemahaman peserta terhadap praktik *menstrual hygiene*.

3.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kuisisioner

Untuk memastikan bahwa instrumen kuisisioner yang digunakan dalam kegiatan edukasi ini memiliki kualitas yang baik, dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap 15 butir pernyataan yang mengukur pengetahuan mahasiswi mengenai penggunaan dan manfaat pembalut terhadap kesehatan reproduksi. Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh item menunjukkan nilai korelasi Pearson Product Moment (r hitung) yang lebih besar dari r tabel (0,632), dengan nilai r hitung tertinggi sebesar 0,970 dan terendah 0,772. Hal ini menunjukkan bahwa setiap pernyataan dalam kuisisioner memiliki validitas konstruk yang baik dan layak digunakan untuk mengukur variabel pengetahuan mahasiswi secara tepat.

Sementara itu, hasil uji reliabilitas menggunakan teknik Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0,979, jauh di atas ambang batas minimal 0,60. Nilai ini menandakan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi. Dengan demikian, instrumen kuisisioner dalam penelitian ini dapat dikatakan sangat reliabel dan mampu menghasilkan data yang akurat serta stabil dalam mengukur pengetahuan target sasaran kegiatan. Validitas dan reliabilitas instrumen yang baik menjadi aspek krusial dalam menjamin kualitas data, sebagaimana dinyatakan oleh Savitri et al., (2021) bahwa instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki hasil pengukuran yang konsisten dalam berbagai waktu pengambilan data. Validitas isi (content validity) juga diperkuat oleh keterkaitan masing-masing item dengan indikator penting dalam manajemen kebersihan menstruasi yang merujuk pada literatur kesehatan reproduksi perempuan (Kaur et al., 2018). Temuan ini mendukung bahwa hasil penilaian pengetahuan yang tinggi (86,5%) memang bersumber dari pengukuran yang dilakukan dengan instrumen yang sah dan andal, sehingga dapat dijadikan dasar pertimbangan dalam evaluasi efektivitas program edukatif serta replikasi pada populasi serupa.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan mahasiswi Akademi Farmasi YPPM Mandiri Banda Aceh terhadap penggunaan dan manfaat pembalut yang tepat dan higienis bagi kesehatan reproduksi. Berdasarkan hasil analisis terhadap 15 butir pernyataan kuisisioner, diperoleh nilai rata-rata pengetahuan sebesar 2.141 dari total skor maksimal 2.475, yang setara dengan 86,50%. Berdasarkan kategori interpretasi literatur, skor tersebut termasuk dalam kategori "sangat baik". Sebanyak 100% peserta menyatakan sangat setuju atau setuju terhadap pernyataan pentingnya menjaga kebersihan alat kelamin, mencuci tangan sebelum dan sesudah membasuh, serta mengaitkan kelembapan area genital dengan risiko infeksi. Di sisi lain, hanya 24% peserta yang menyetujui bahwa pembalut dapat menimbulkan alergi, menunjukkan masih adanya ketidakpercayaan pada aspek tertentu yang bersifat klinis.

Hasil uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen kuisisioner menunjukkan bahwa seluruh item valid (nilai r hitung $>$ 0,632) dan memiliki reliabilitas sangat tinggi dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,979, menandakan konsistensi internal instrumen yang sangat baik. Dari temuan tersebut, disimpulkan bahwa metode edukatif yang digunakan—yakni ceramah interaktif dan leaflet edukatif—efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan menstruasi. Oleh karena itu, disarankan agar program edukasi ini diintegrasikan secara rutin dalam kegiatan kampus, serta dikembangkan ke institusi pendidikan lainnya. Materi edukasi juga perlu diperluas untuk mencakup isu-isu spesifik seperti kandungan bahan kimia dalam pembalut, potensi alergi, dan penggunaan produk alternatif yang lebih ramah lingkungan. Penggunaan media visual, booklet interaktif, atau platform digital berbasis remaja dapat menjadi alternatif strategis untuk memperluas jangkauan dan efektivitas edukasi ke depan.

REFERENSI

- Adyani, K., Safitri, O. L. R., & Aisyaroh, N. (2024). Effectiveness of educational media in personal menstrual hygiene knowledge and behavior for Adolescent Girl: Literature Review. In *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia* (Vol. 7, Issue 3, pp. 550–558). Muhammadiyah Palu University. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4672>
- Anand, E., Singh, J., & Unisa, S. (2015). Menstrual hygiene practices and its association with reproductive tract infections and abnormal vaginal discharge among women in India. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 6(4), 249–254. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2015.06.001>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rinekaa Cipta.
- Fuadah, D. Z., Siswoaribowo, A., & Alfionita, A. E. (2024). Hubungan Health Literasi Dengan Kemampuan Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri Menarch. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandiri Cendikia*. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>

- Herlinadiyaningsih, & Greiny Arisani. (2022). Efektivitas Media Video Dan Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Menstrual Hygiene Di Ma Darul Ulum Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(2). <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>
- Kaur, R., Kaur, K., & Kaur, R. (2018). Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of Developing Countries. In *Journal of Environmental and Public Health* (Vol. 2018). Hindawi Limited. <https://doi.org/10.1155/2018/1730964>
- Pramesti, H. D., Suhermi, & Nurdjannah. (2019). *Effectiveness menstrual hygiene knowledge using booklet and leaflet media for adolescent girl (Studied in An Nur Islamic Boarding Scholl, Bantul)*. 13(1), 61–68. <https://doi.org/10.29238/kia.v13i1.392>
- Savitri, C., Faddila, S. P., Iswari, R., Anam, C., Syah, S., Mulyani, R., Sihombing, R., Kismawadi, R., Pujiyanto, A., Mulyati, A., Astuti, Y., Adinugroho, W. C., Imanuddin, R., Kristia, A., Nuraini, M., & Tirtana, S. (2021). *STATISTIK MULTIVARIAT DALAM RISET*. Penerbit Widina. www.penerbitwidina.com
- Sitepu, J., Febty Anggraini, A., & Hasibuan, Y. (2025). Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Leaflet pada Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMAN 5 Binjai. In *Journal of Comprehensive Science* (Vol. 4, Issue 1).