

OPTIMALISASI KESEHATAN REMAJA DALAM STRATEGI PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI

Ety Nurhayati¹, Nugroho Budhisantosa², Witri Zuama Qomariana³, Adella Novari Shabrina⁴, Nada Salsabila⁵, Muhammad Ryan Fadillah⁶

¹Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

²Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510

ety.nurhayati@esaunggul.ac.id

Abstract

Adolescent reproductive health is an important issue that needs attention. Problems that often arise include infections in the female reproductive organs caused by the lack of education about reproductive health in Indonesia. Problems faced by young women at Almanar Islamic Middle School, such as cleanliness during menstruation, awkwardness and embarrassment about asking about reproductive health, and the existence of stigma among adolescents regarding reproductive health are embarrassing and taboo. Community service activities aim to increase knowledge in Optimizing Adolescent Health in Knowledge Improvement Strategies about Reproductive Health. The method implemented is in the form of providing education and mini games using Index Card Match media for young women at Almanar Bekasi Islamic Middle School. This activity is divided into two sessions, the first session of providing menstrual materials and management of menstrual hygiene which previously began with filling out the pre-test questionnaire. The second session was continued with mini games using Index Card Match in groups and in pairs. The activity went smoothly as seen from the enthusiasm of the participants during the activity both when giving material and mini games. After being given education, a post test was carried out and the results of knowledge increased by > 90%, marked by students being able to answer the questionnaire and being 100% correct when matching the Index Card Match. Conclusion of community service activities to refresh knowledge and improve young women's skills in menstrual hygiene management.

Keyword : Adolescent reproductive health, Menstrual Hygiene Management, Index Card Match

Abstrak

Kesehatan reproduksi remaja merupakan masalah penting yang perlu diperhatikan. Permasalahan yang sering muncul diantaranya infeksi pada organ reproduksi wanita yang disebabkan karena masih jarang dilakukan edukasi mengenai kesehatan reproduksi di Indonesia. Permasalahan remaja putri di SMP Islam Almanar seperti kebersihan saat menstruasi, canggung dan malu bertanya mengenai kesehatan reproduksi, dan adanya stigma dikalangan remaja mengenai kesehatan reproduksi merupakan hal yang memalukan dan tabu. Kegiatan abdimas bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dalam Optimalisasi Kesehatan Remaja dalam Strategi Peningkatan Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi. Metode yang dilaksanakan dalam bentuk pemberian edukasi dan *mini game* menggunakan media *Index Card Match* pada remaja putri di SMP Islam Almanar Bekasi. Kegiatan ini dibagi dalam dua sesi, sesi pertama pemberian materi menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi yang sebelumnya diawali dengan pengisian kuesioner *pretest*. Sesi kedua dilanjutkan dengan *mini game* menggunakan *Index Card Match* secara berkelompok dan berpasangan. Kegiatan berlangsung dengan lancar terlihat dari antusias peserta selama kegiatan baik ketika pemberian materi maupun *mini game*. Setelah diberikan edukasi dilakukan *posttest* dan didapatkan hasil pengetahuan meningkat sebanyak >90% ditandai dengan siswi mampu menjawab kuesioner dan 100% benar saat mencocokkan *Index Card Match*. Kesimpulan kegiatan abdimas untuk merefresh pengetahuan dan meningkatkan keterampilan remaja putri dalam manajemen kebersihan menstruasi.

Kata kunci : Kesehatan Reproduksi Remaja, Manajemen Kebersihan Menstruasi, *Index Card Match*

Pendahuluan

Kesehatan reproduksi remaja merupakan masalah penting yang perlu diperhatikan. Permasalahan yang sering muncul diantaranya infeksi pada organ reproduksi wanita yang disebabkan karena masih jarang dilakukan

edukasi mengenai kesehatan reproduksi di Indonesia. Kesehatan Reproduksi merupakan keadaan sehat yang secara fisik, mental dan social menyeluruh dan utuh bukan hanya tidak ada penyakit maupun gangguan di tubuh yang berkaitan dengan system reproduksi, fungsi dan

proses reproduksi. Kesehatan reproduksi sangat penting bagi pria dan wanita khususnya saat remaja. Pada wanita system reproduksi sangat sensitive terhadap penyakit bahkan penyakit lebih banyak berhubungan dengan fungsi dan kemampuan reproduksinya. Pada wanita yang memasuki masa remaja rentan mengalami masalah Kesehatan pada reproduksi (Kartika, 2018).

Badan Kesehatan dunia (WHO) menjelaskan bahwa masalah Kesehatan reproduksi yang dialami perempuan dengan keadaan yang tidak baik sebanyak 33% dari keseluruhan berbagai penyakit yang dialami perempuan didunia (Permatasari & Suprayitno, 2021). Perubahan yang terjadi ketika dalam fase remaja seperti perubahan pada fisik, psikologi dan social serta adanya pengaruh budaya asing yang menganggap pembicaraan mengenai Kesehatan reproduksi merupakan hal yang tabu. Hal ini membuat remaja menjadi bingung dan cenderung berperilaku seksual yang berisiko serta rentan terkena masalah seksualitas dan perilaku berisiko pada remaja lainnya yaitu penyalahgunaan napza, narkotika, psikotropika, seks pra-nikah, kehamilan tidak diinginkan, berganti pasangan, Penyakit Menular Seksual (PMS), HIV/AIDS dan aborsi. Hal berisiko tersebut dapat berpengaruh terhadap Kesehatan reproduksi remaja (Kemenkes RI, 2017). Menurut SDKI 2012 KRR menyatakan bahwa tingkat pengetahuan remaja mengenai Kesehatan reproduksi masih rendah yaitu 73,46% remaja laki-laki dan 75,6% remaja perempuan dengan rentang usia 15-19 tahun di Indonesia tidak memiliki pemahaman yang cukup mengenai Kesehatan reproduksi (Aryani et al., 2022).

Masa remaja terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum menginjak usia dewasa. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan kategori batasan pada usia remaja yaitu antara usia 10-19 dengan adanya kriteria pada masa pra remaja yaitu 10-12 tahun, pada masa remaja awal yaitu usia 12-15 tahun, remaja pertengahan yaitu pada usia 15-18 tahun dan remaja akhir berada pada usia 18-21 tahun (Hudhariani et al., 2019). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, jumlah penduduk diseluruh dunia dari usia 10-19 tahun mencapai 1,2 milyar orang

atau sekitar 18% penduduk dunia atau 1 dari 6 populasi di dunia. Sedangkan di Indonesia menunjukkan bahwa penduduk di Indonesia dengan usia 10-19 tahun mencapai angka 45,3 juta jiwa ($\pm 17\%$) dari jumlah seluruh penduduk di Indonesia (Fadillah et al., 2022).

Setiap wanita remaja akan terjadinya kematangan seksual dimana remaja harus menghadapi penyesuaian terhadap perubahan-perubahan pada dirinya. Kematangan seksual serta adanya perubahan bentuk tubuh akan berpengaruh pada kejiwaan remaja. Sehingga remaja perlu memperhatikan Kesehatan terutama Kesehatan reproduksinya. Pertumbuhan dan perkembangan tiap manusia ketika menginjak masa dewasa akan mengalami pubertas (Hudhariani et al., 2019). Pubertas pada remaja ini terjadi dimana hormon yang diproduksi oleh tubuh mengalami perubahan fisik, emosi, psikis yang terjadi pada perempuan dan laki-laki. Ketika perempuan akan beranjak remaja akan mengalami beberapa proses, salah satunya menstruasi (Agustin et al., 2022).

Menstruasi terjadi tiap bulan dan suatu hal yang normal dialami tiap wanita yang sudah beranjak remaja (Lismawati et al., 2022). Lebih dari 300 juta Wanita remaja dan dewasa mengalami menstruasi. Wanita yang mampu untuk mengelola menstruasi mereka sendiri dengan aman, higienis dan dengan kepercayaan diri dan harga diri itu penting bukan hanya untuk Kesehatan dan Pendidikan mereka saja, tetapi juga untuk pembangunan ekonomi dan kesetaraan gender secara keseluruhan (Wuryandari et al., 2021).

Banyak perempuan yang baru beranjak dewasa tidak mengetahui bahwa menstruasi adalah suatu keadaan biologis yang normal. Mereka baru mengenal menstruasi pada saat pertama kali menstruasi/*menarche* (Sitohang & Cut, 2022). Pada saat menstruasi, pembuluh darah Rahim dapat dengan mudah infeksi dan daerah sekitar kewanitaan menjadi lembab. Dilingkungan yang panas kelembaban pun akan semakin meningkat didaerah genitalia sehingga mikroorganisme patogen mudah berkembang biak dan timbul bau tidak sedap serta permasalahan lain pada organ reproduksi (Kurniasih, 2022). Remaja wanita yang tidak melakukan perilaku higienis serta kurang kepeduliannya terhadap kebersihan organ

reproduksinya sendiri, penampilan dan Kesehatan yang kurang dijaga selama menstruasi, maka akan menyebabkan wanita mengalami kanker Rahim, keputihan, kurangnya beraktivitas karena malas, kurang rasa percaya diri, percaya mitos yang ada dimasyarakat, dijauhi teman atau dikucilkan karena badan bau amis darah dan lain-lain (Hastuti et al., 2019).

Berdasarkan data Yayasan Plan Internasional Indonesia (YPII) pada tahun 2018 menunjukkan 63% orang tua tidak memberikan edukasi tentang menstruasi kepada anak perempuannya. Disekolah para guru juga tidak memaparkan materi mengenai menstruasi kepada siswinya sehingga sebanyak 39% anak perempuan mengalami perundungan saat menstruasi. Di Indonesia edukasi mengenai menstruasi masih jarang dilakukan karena dianggap hal tabu dan tidak pantas untuk dibicarakan (Putra, 2022). Ditambah orang tua, guru, teman, orang sekitar tidak dapat memberikan pengetahuan atau edukasi mengenai menstruasi secara akurat dan menyeluruh (Sitohang & Cut, 2022).

Secara global wanita dan anak perempuan mengalami kesulitan dalam mengelola menstruasi mereka. Ketidakmampuan wanita dalam mengatasi kebutuhan kebersihan saat menstruasi dapat mengakibatkan adanya konsekuensi kebersihan dan Kesehatan, kesejahteraan yang luas sehingga hal tersebut akan mempengaruhi pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) terkait tujuan kelima yaitu kesetaraan gender. Hingga saat ini pengetahuan tentang mansitrasi didunia masih rendah. Berdasarkan studi di Asia dan Afrika menunjukkan bahwa banyak wanita belum mendapatkan pengetahuan secara formal mengenai menstruasi dan Mansitrasi, mereka hanya mendapatkan informasi secara informal yaitu dari orang tua maupun kerabat (Hanisyahputri et al., 2020).

Menurut World Bank sebanyak 500 juta remaja wanita didunia mengalami kesulitan mengelola menstruasi mereka. Berdasarkan studi di Asia dan Afrika menunjukkan bahwa banyak wanita belum mendapatkan pengetahuan secara formal mengenai menstruasi dan Mansitrasi, mereka hanya mendapatkan informasi secara informal yaitu dari orang tua

maupun kerabat (Hanisyahputri et al., 2020). Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, kebersihan saat menstruasi remaja putri masih sangat buruk, penyebabnya yaitu 63% karena kurangnya pengetahuan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi. Penelitian di Uganda mengatakan sebanyak 90,5% remaja perempuan tidak memiliki fasilitas Mansitrasi yang baik.

Inti pembahasan dari manajemen Kebersihan Menstruasi yaitu membahas tentang teknik menjaga kebersihan areaewanitaan (vagina) saat menstruasi, cara mengganti pembalut dan cara membuang atau mengelola pembalut. Menurut Plan International Indonesia pada tahun 2020 dijelaskan bahwa cara menjaga kebersihan saat menstruasi yaitu dengan mencuci pembalut yang telah digunakan dengan bersih lalu sebelum dibuang dibungkus terlebih dahulu dengan kantong plastic, membuang bekas pembalut ke tempat sampah, mencuci pembalut pakai ulang/pembalut kain setelah digunakan, pembalut diganti tiap 4-5 jam sekali, mandi dua kali sehari agar tubuh selalu bersih dan segar selama menstruasi, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, jika menstruasi sudah lebih dari 15 hari, segera ke pelayanan Kesehatan terdekat seperti puskesmas.

Menurut penelitian UNICEF tahun 2015 yang dilakukan oleh 1402 peserta pada 16 sekolah di empat provinsi di Indonesia lebih dari 99% responden didaerah urban dan lebih dari 97% di daerah rural menggunakan pembalut sekali pakai dan pembalut cuci ulang didaerah ural 9,6% dan urban 5,5%. Kurang dari setengahnya (41%) remaja di daerah rural mengganti pembalut setidaknya 4-8 jam sekali atau hanya ketika kotor lalu sisanya (46%) mengganti pembalut kurang dari dua kali sehari (Burnett Institute Partners, 2015). Kebersihan tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut juga masuk kedalam mansitrasi. Tetapi hanya satu dari dua anak perempuan yang mencuci tangan sesudah dan sebelum mengganti pembalut. Terdapat lebih dari 90% remaja putri mencuci tangan dengan sabun setelah mengganti pembalut yang mereka gunakan, sedangkan didaerah urban hanya 59% dan didaerah rural 48% yang mencuci tangan

sebelum dan sesudah mengganti pembalut (Chandra-Mouli & Patel, 2020a).

Penelitian UNICEF di Indonesia menunjukkan bahwa 1 dari 6 anak perempuan terpaksa tidak masuk sekolah selama 1 atau 2 hari bahkan lebih. Hal ini menyebabkan siswi ketinggalan materi pembelajaran. Penyebab dari absennya siswi ini adalah nyeri saat haid, tidak tersedia obat penghilang nyeri disekolah, tidak nyaman untuk ganti pembalut disekolah, tidak membawa pembalut cadangan, tidak ada tempat sampah dan kantong pembungkus sampah pembalut, sehingga siswi banyak yang membuang pembalut ke sembarang tempat seperti dilubang kloset yang menyebabkan lubang kloset tersumbat, kotor dan tidak berfungsi seperti semula (UNICEF, 2015). Remaja putri di Ethiopia (54,51%), Bangladesh (41%) dan Uganda (61,7%) tidak masuk sekolah ketika menstruasi karena takut bocor, diganggu didalam kelas dan tidak ada privasi (Alam et al., 2017). Perundungan disekolah juga bisa terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang mansitrasi. Sebanyak 39% siswi SD dan SMP mengalami perundungan ketika menstruasi (Plan International Indonesia, 2018). Edukasi tentang kebersihan saat menstruasi merupakan hal yang sangat penting agar remaja perempuan dapat memajemen Kesehatan dan kebersihan pada saat mereka menstruasi (Putra, 2022).

Beberapa permasalahan yang ditemukan di SMP Islam Almanar Bekasi yaitu kurangnya pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi, kebersihan saat menstruasi, canggung dan malu untuk bertanya mengenai kesehatan reproduksi terutama tentang Manajemen Menstruasi kepada teman maupun guru, dan masih adanya stigma dikalangan remaja bahwa membicarakan mengenai menstruasi merupakan hal yang memalukan dan tabu.

Metode Pelaksanaan

Pada tahap persiapan, tim berkoordinasi dengan mitra terkait persiapan waktu, tempat, alat dan bahan yang dibutuhkan saat pelaksanaan kegiatan. Pada tanggal 23 Agustus tim mengunjungi sekolah SMP Islam Almanar untuk berkoordinasi dengan pihak sekolah pada bagian kurikulum yaitu Ibu Afifah. Kemudian

ditentukan waktu dan tempat pelaksanaan Pengabdian Masyarakat pada hari Jumat 2 September 2022 dari jam 12.30-15.00 yang dilaksanakan di Aula sekolah pada waktu jam keputrian. Pada tanggal 1 September tim yang sudah berkoordinasi dengan Ibu Afifah mendatangi sekolah SMP Islam Almanar untuk mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan besok tanggal 2 September 2022. Tim mempersiapkan banner, proyektor, mikrofon. Persiapan lainnya yaitu tim sudah menyiapkan materi yang akan dipresentasikan melalui media PowerPoint mengenai Kesehatan reproduksi pada remaja, menyiapkan media edukasi leaflet/booklet, mini games berupa kartu *Index Card Match* sebanyak 30 pasang serta menyiapkan konsumsi yang akan dibagikan kepada 121 siswi yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Penggunaan kartu *Index Card Match* sebagai *mini games* agar kegiatan lebih interaktif dan menyenangkan bagi siswi remaja putri di SMP Islam Almanar Bekasi. Pada tanggal 2 September 2022 yaitu hari pelaksanaan kegiatan tim melakukan koordinasi dengan tim kegiatan keputrian Ibu Puspita Murti dari pihak sekolah mengenai durasi dan tahapan pelaksanaan yang akan tim lakukan. Kemudian tim juga berkoordinasi dengan fasilitator dan anggota untuk menjelaskan Kembali teknis kegiatan serta pembagian tugas yang sudah diinformasikan sebelumnya.



Gambar 1
Tim berkoordinasi dengan fasilitator dan anggota

Sebelum tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai, setiap siswi yang sudah

berkumpul di Aula diminta untuk mengisi absen yang sudah disediakan oleh tim lalu kegiatan dibuka langsung oleh Ibu Puspita Murti Nugraheni, S.Pd selaku penanggung jawab keputrian di SMP Islam Almanar. Kemudian dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan yaitu *pretest*

Tahap pelaksanaan dibagi menjadi tiga tahapan yaitu *Pretest*. Tahapan ini dimana setiap remaja diberikan lembar kuesioner *pre-test* untuk mengukur pengetahuan remaja sebelum diberikan edukasi mengenai Kesehatan Reproduksi. Pada halaman pertama berisikan data demografi siswi seperti nama siswi, kelas dan umur. Halaman kedua berisikan soal kuesioner yang berjumlah 20 pertanyaan dengan menggunakan skala guttman (benar dan salah). Lembar kuesioner berisikan materi tentang Kesehatan reproduksi seperti menarche, menstruasi, Manajemen Kebersihan saat menstruasi dan lainnya. Lembar kuesioner *pretest* ini untuk mengukur pengetahuan remaja sebelum diberikan edukasi mengenai Kesehatan reproduksi.



Gambar 2

Siswi mengisi lembar kuesioner pretest

Tahap pemberian edukasi dan *mini games*. Pada tahap ini remaja diberikan edukasi mengenai Kesehatan reproduksi yang berfokus pada menarche, menstruasi serta Manajemen Kebersihan Menstruasi yang harus dijaga saat sedang menstruasi untuk menjaga Kesehatan reproduksi remaja. Pemberian edukasi dilakukan selama 30 menit dan kemudian dilanjutkan dengan permainan atraktif *mini game* dengan menggunakan media *Index Card Match* yaitu mencari pasangan dari kartu yang akan diberikan. Tiap siswi dibagi menjadi 2 kelompok besar dimana dalam 1 kelompok

berisi 60 siswi yang akan dibagikan 30 pasang kartu *Index Card Match*. Siswi akan menerima 1 kartu yang diberikan oleh fasilitator, kartu bisa berupa pertanyaan maupun jawaban. Siswi yang menerima kartu berupa pertanyaan harus mencari pasangan kartu berupa jawaban dan kemudian mencocokkan kartu tersebut dan begitu juga sebaliknya. Jika siswi sudah saling berpasangan, siswi diminta untuk maju membacakan kartu pertanyaan yang dimilikinya dan pasangannya menjawab dengan kartu jawaban yang dimilikinya



Gambar 3

Pelaksanaan mini games

Tahap *Posttest*. Tahapan ini merupakan dimana setiap remaja yang sudah diberikan edukasi akan mengisi Kembali lembar kuesioner *post-test* untuk melihat perubahan pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi. Waktu yang diberikan untuk mengisi lembar kuesioner *posttest* adalah 10 menit. Setelah semua siswi mengisi lembar *posttest* akan dibagikan media leaflet berisi materi edukasi yang sudah diberikan.

Tahap Evaluasi. Pelaksanaan evaluasi merupakan kegiatan penilaian yang dilaksanakan oleh tim pelaksana mulai dari persiapan sampai pasca program kegiatan, bimbingan teknis, dan pendampingan. Fasilitasi kegiatan ini ditujukan untuk mengukur indikator keberhasilan juga kelemahan yang mungkin ada dengan mencari faktor-faktor penyebabnya, dan juga sebagai bahan penyusunan laporan dan rekomendasi kegiatan.



Gambar 4
Siswi mengisi lembar kuesioner Posttest

Hasil evaluasi kuesioner pretest menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi pengetahuan remaja masih kurang yaitu sebanyak 56 (46%) siswi masih menjawab kuesioner dengan kurang tepat. Kemudian setelah diberikan edukasi hasil evaluasi kuesioner posttest menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja yaitu sebanyak 111 (92%) siswi memiliki pengetahuan yang baik. Pada tahapan evaluasi juga melakukan observasi terhadap *mini games* yang dilakukan yaitu melihat kemampuan siswi dalam mencocokkan kartu *Index Card Match* dan kemampuan siswi menjawab pertanyaan dari kartu tersebut. Hasil evaluasi *mini games* dengan *Index Card Match* menunjukkan bahwa seluruh siswi mampu mencari pasangan dan mencocokkan kartu dengan benar. Siswi juga melakukan kegiatan dari awal hingga akhir dengan baik dan lancar serta *mini games* membuat siswi senang dan merasa tidak bosan.

Hasil dan Pembahasan

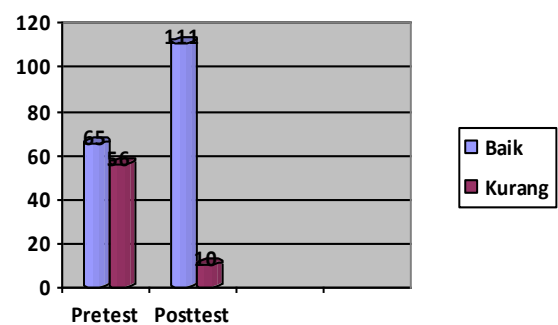
Pengetahuan adalah suatu hasil penginderaan pada manusia atau suatu hasil tahu manusia pada objek yang diamati melalui indera yang dimiliki yaitu mata, hidung, telinga dan lainnya) dan dalam mengukur pengetahuan seseorang dilakukan dengan cara wawancara atau dengan angkat yang didalamnya menanyakan isi materi yang ingin diukur dari suatu subjek penelitian (Notoatmodjo, 2018).

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMP Islam Almanar terhadap 121 siswi remaja mendapatkan hasil yaitu adanya

peningkatan pengetahuan remaja tentang Kesehatan reproduksi. Data yang diperoleh selama kegiatan pengabdian masyarakat adalah di masyarakat sekolah mengenai kesehatan reproduksi pada remaja. Pengukuran pengetahuan siswi menggunakan kuesioner. Pengukuran ini dilakukan sebelum dan setelah dilakukan pengabdian masyarakat menggunakan lembar kuesioner berisi 20 soal dengan menggunakan skala Guttman (Benar salah)

Tabel 1
Tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Sebelum diberikan edukasi		
Baik	65	54
Kurang	56	46
Total	121	100
Setelah diberikan edukasi		
Baik	111	92
Kurang	10	8
Total	121	100



Hasil Pengabdian masyarakat sebelum diberikan edukasi pengetahuan remaja yang baik 65 siswi (54%) sedangkan pengetahuan yang kurang sebanyak 56 siswi (46%). Setelah diberikan edukasi pengetahuan meningkat menjadi sebanyak 111 siswi (92%) dengan pengetahuan yang baik dan sebanyak 10 siswi (8%) mempunyai pengetahuan yang masih kurang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Purba et al., 2021) dengan judul Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Pada Remaja Sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan menunjukkan hasil penelitian bahwa sebelum diberikan edukasi (*Pretest*) tingkat pengetahuan remaja putri tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi mayoritas adalah dengan tingkat pengetahuan yang kurang yaitu sebanyak 22 orang (70%) dan setelah diberikan edukasi (*Posttest*) dengan presentasi dan video interaktif, tingkat pengetahuan remaja putri menunjukkan adanya peningkatan dimana mayoritas responden tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 25 orang (78,5%).



Gambar 5
Kegiatan Pemberian Edukasi

Pada mini games menggunakan *Index Card Match* yaitu dimana tiap siswi diharuskan menemukan pasangan dari kartu yang dipegang. Kartu bisa berupa pertanyaan maupun jawaban sehingga siswa yang memegang kartu pertanyaan harus mencari kartu jawaban dari teman yang lain, begitu pula sebaliknya. Kemudian tiap siswi yang sudah berpasangan membacakan pertanyaan dan jawaban secara bergantian. Pada pengabdian masyarakat dengan pemberian edukasi menunjukkan hasil seluruh siswi yang hadir mampu mencocokkan kartu *Index Card Match* dengan temannya artinya sebanyak 121 siswi (100%) semua mampu mencocokkan *Index Card Match*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Susanti & Kartiyani, 2016) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader posyandu

tentang deteksi dini tanda bahaya pada kehamilan dengan metode *Index Card Match* sebelum dan setelah dilakukan pelatihan dengan nilai $p < 0,000$. Penelitian lain dengan nama metode yang berbeda tetapi pelaksanaan yang sama yaitu *Find Your Mate* yang dilakukan oleh (Abdullah & Tambunan, 2020) menunjukkan adanya pengaruh permainan Find Your Mate terhadap peningkatan pengetahuan Kader Posyandu tentang Lima Meja di Puskesmas Klasaman Kota Sorong tahun 2019 dengan nilai $p < 0,000$.

Kelebihan dari metode *Index Card Match* menurut (Susanti, 2022) yaitu dapat menumbuhkan rasa gembira atau senang dalam proses penyuluhan/atau pemberian edukasi, materi edukasi yang diberikan menarik perhatian siswi, mampu membuat suasana menjadi lebih aktif dan menyenangkan, mampu meningkatkan hasil belajar siswi yang mencapai tingkat ketuntasan belajar, penilaian dilakukan secara bersama-sama antara peneliti dan siswi. Sedangkan kekurangannya yaitu diperlukan waktu yang cukup lama bagi siswi untuk mencari pasangan dari kartunya dan mempresentasikan kartu yang dipegang, peneliti harus meluangkan waktu lebih lama untuk mempersiapkan aktivitas pembelajaran, diperlukan keterampilan dalam mengelola kondisi kelas, adanya kecenderungan menuntut suatu sifat tertentu dalam bekerja sama menyelesaikan masalah, suasana kelas menjadi ramai yang dapat mengganggu kelas lain yang sedang belajar.

Pelaksanaan *mini games* dengan menggunakan *Index Card Match* bukan hanya membuat pengetahuan siswi yang meningkat tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri pada tiap siswi yang maju kedepan untuk membacakan kartu secara berpasangan dan dinilai benar atau salah oleh teman-teman lainnya. Penyampaian pertanyaan dan jawaban yang dilakukan sesama teman sebaya akan memudahkan informasi diterima oleh remaja lain karena penyampaian tidak terkesan menggurui, lebih jelas dan menarik perhatian teman lain yang sedang mendengarkan sehingga informasi mudah ditangkap oleh teman lainnya.

Kesimpulan

Pelaksanaan pemberian edukasi dan mini game dengan menggunakan *Index Card Match* dalam rangka Optimalisasi Kesehatan Remaja dalam Strategi Peningkatan Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi efektif untuk merefresh pengetahuan dan meningkatkan keterampilan remaja putri dalam manajemen kebersihan menstruasi. Pada hasil abdimas ditemukan adanya peningkatan pengetahuan remaja

Hasil Pengabdian masyarakat dengan pemberian edukasi tentang Kesehatan Reproduksi remaja didapatkan adanya peningkatan pengetahuan remaja yaitu dimana sebelum diberikan edukasi pengetahuan remaja yang baik 65 siswi (54%) sedangkan pengetahuan yang kurang sebanyak 56 siswi (46%). Kemudian setelah diberikan edukasi pengetahuan meningkat menjadi sebanyak 111 siswi (92%) dengan pengetahuan yang baik dan hanya 10 siswi (8%) yang mempunyai pengetahuan kurang. Pada permainan *mini games* dengan media *Index Card Match* juga menunjukkan bahwa semua siswi mampu mencocokkan kartu pertanyaan dan kartu jawaban dengan pasangannya. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi serta dilakukannya *mini games* dengan *Index Card Match* dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang Kesehatan Reproduksi.

Daftar Pustaka

- Abdullah, V. I., & Tambunan, A. S. (2020). Pengaruh Metode Permainan Find Your Mate terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu tentang Lima Meja Di Puskesmas Klasaman Kota Sorong Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(3), 159–163. <https://doi.org/10.33657/JURKESSIA.V10I3.250>
- Agustin, E. N., Miolda, P. R., Pramesti, E. L., Baskoro, C. S., & Amalia, R. (2022). Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19: A Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 136–144. <https://doi.org/10.31004/JKT.V3I2.4469>
- Alam, M., Luby, S., Halder, A., Islam, K., Open, A. O.-B., & 2017, U. (2017). Menstrual Hygiene Management among Bangladeshi Adolescent Schoolgirls and Risk Factors affecting School Absence: results from a cross-sectional survey. *BMJ Open*, 7(7), 1–10. <https://bmjopen.bmj.com/content/7/7/e015508.abstract>
- Aryani, N. P., Idyawati, S., & Salfarina, A. L. (2022). Kurangnya Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal LENTERA*, 2(1), 148–153. <https://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/lentera/article/view/168>
- Burnett Institute Partners. (2015). *Menstrual Hygiene Management in Indonesia; Understanding practices, determinants and impacts among adolescent school girls*. UNICEF Indonesia in collaboration with Burnet Institute, SurveyMETER, WaterAid Australia, Aliansi Remaja Independen.
- Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2020). *Mapping the Knowledge and Understanding of Menarche, Menstrual Hygiene and Menstrual Health Among Adolescent Girls in Low- and Middle-Income Countries* (p. 609).
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. *Scholar.Archive.Org*, 2(2), 258–269. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5907>
- Hanisyahputri, N. A., Ramadany, S., Tamar, M., Prihartini, S. D., Dwi, A., & Sari, A. (2020). Pengaruh Penerapan Interprofessional Education Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Remaja Tentang Menstrual Hygiene Management. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(2), 154–171. <https://doi.org/10.35316/OKSITOSIN.V7I2.655>
- Hastuti, H., Dewi, R. K., & Pramana, R. P. (2019). *Studi Kasus Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Siswa SD dan SMP di Indonesia*.
- Hudhariani, R. N., Setyani, A., & Lestari, S. P. (2019). Hubungan Tingkat Stress dengan

- Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas 15 Kota Semarang. *Jurnal.Stikeskendedes.Ac.Id*, 1(3), 1–6. <http://jurnal.stikeskendedes.ac.id/index.php/KMJ/article/view/126>
- Kartika, C. S. (2018). Analisis Perilaku Vulva Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi Di 3 SMP Wilayah Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 2(2), 98–111. <http://ejournal.stikessalsabilaserang.ac.id/index.php/JIKD/article/view/32>
- Kurniasih, E. (2022). Determinan Perilaku Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMPN 3 Sine, Kabupaten Ngawi. *Formilkesmas.Respati.Ac.Id*, 7(1), 33–42. <https://formilkesmas.respati.ac.id/index.php/formil/article/view/419>
- Lismawati, L., Buchari, A., & Barus, S. S. J. (2022). Pendidikan Kesehatan Putri Dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi Pada Saat Menstruasi Di SMP Swasta Al-Hikmah Marihat Bandar Kabupaten Simalungun. *Pusdikra-Publishing.Com*, 2(1), 205–208. <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jesst/article/view/531>
- Ngestiningrum, A. H., Nuryani, N., & Setiyani, A. (2017). Efektifitas Metode “Index Card Match” dan Ceramah dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja. *2trik.Jurnalelektronik.Com*, 7(2), 2089–4686. <http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/68>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Permatasari, D., & Suprayitno, E. (2021). Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Remaja. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 8–12. <https://doi.org/10.37341/JURNALEMPATHY.V2I1.46>
- Plan International Indonesia*. (2018).
- Purba, N. H., Fariningsih, E., Oktavia, L. D., & Safitri, M. (2021). Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pada Remaja Sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(2), 633–641. <https://doi.org/10.31764/JMM.V5I2.4111>
- Putra, A. (2022). Edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Komunitas Sosial Start Community dalam Ketauan Anak pada Masa Pubertas. *Journalsociologie.Fisip.Unila.Ac.Id*, 1(1), 23–32. <https://journalsociologie.fisip.unila.ac.id/index.php/jurnal/article/download/51/8>
- Sitohang, N. A., & Cut, A. A. (2022). The Influence of Health Education on Knowledge and Attitude of Students of Dharma Pancasila Middle School About Menstrual Health Management. *ABDIMAS TALENTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 170–186. <https://doi.org/10.32734/ABDIMASTALENTA.V7I1.4201>
- Susanti, S. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Index Card Match Terhadap Aktivitas Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan*, 6(1), 22–36. <https://doi.org/10.52266/TADJID.V6I1.813>
- Susanti, S., & Kartiyani, T. (2016). Efektifitas Pelatihan Kader Posyandu tentang Deteksi Dini Tanda Bahaya Kehamilan dengan Metode Indeks Card Match. *Stikesalirsyadclp.Ac.Id*, 9(2), 1–7. <http://stikesalirsyadclp.ac.id/jka/index.php/jka/article/view/51>
- UNICEF. (2015). *No Title*.
- Wuryandari, A. G., Sari, L. A., & Herawati, N. (2021). Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Siswi SMA IT Nurul Ilimi di Kota Jambi. *Jak.Stikba.Ac.Id*, 3(1), 110–114. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.197>