



Peningkatan Pengetahuan Dokumentasi Menstruasi Melalui Edukasi Buku “My Mens Day” Di UPT SDN 007 Pangkalan Baru Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar

Wan Anita^{1*}, Tharra Widadari Aldinda¹, Yadiati Maya Pesa¹

¹ STIKes Tengku Maharatu, Kota Pekanbaru, Riau, Indonesia

* E-mail: wan_anita77@yahoo.co.id

Received: 3 Agustus 2024

Accepted: 14 Februari 2025

Published: 29 Agustus 2025

Abstract

Menstruation is an indicator of sexual maturity in adolescent girls. Documenting the date of menstruation is useful for early detection if a woman experiences menstrual cycle disorders and helps women understand their body cycle and health from the reproductive age of adolescence to menopause supported by other examinations. The purpose of this community service activity is to provide education to female students at UPT SDN 007 Pangkalan Baru, Siak Hulu District, Kampar Regency about the importance of documenting every time they menstruate so that they can monitor their menstrual cycle every month. The method used in this community service activity is to provide education through videos and distribution of the book "My Mens Day" to 32 female students in grades V and VI at UPT SDN 007 Pangkalan Baru, Siak Hulu District, Kampar Regency, which was previously given a pre-test and post-test questionnaire. The results of the community service activity showed that almost the majority of female students (14 people) had menstruated (43.8%), and almost all of them had never recorded the date of each time they menstruated each month (100%). Female students' knowledge of menstrual documentation increased by 13.7% with an average pre-test knowledge of 54.7% and a post-test of 68.4%. The implication of the results of this community service activity is the use of the book "My Mens Day" in documenting menstruation every month.

Keywords: Early Detection, Menstruation, My Mens Day.

Abstrak

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri. Mendokumentasikan tanggal menstruasi bermanfaat untuk mendeteksi sejak dini bila seorang wanita mengalami gangguan siklus menstruasi dan membantu wanita untuk memahami siklus tubuh dan kesehatan dirinya sejak usia reproduksi remaja hingga menopause ditunjang dengan pemeriksaan lainnya. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk memberikan edukasi kepada peserta didik putri di UPT SDN 007 Pangkalan Baru Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar tentang pentingnya mendokumentasikan setiap kali mendapatkan haid sehingga dapat memantau siklus menstruasi setiap bulannya. Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini adalah melakukan edukasi melalui video dan pembagian buku "My Mens Day" kepada 32 peserta didik putri kelas V dan VI di UPT SDN 007 Pangkalan Baru Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar, yang sebelumnya dilakukan pemberian kuisioner pre test dan post test. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa hampir sebagian besar peserta didik putri (14 orang) sudah mendapatkan menstruasi (43,8%), dan hampir seluruhnya belum pernah mencatat tanggal setiap kali mendapatkan haid setiap bulannya (100%). Pengetahuan dokumentasi menstruasi peserta didik putri meningkat 13,7% dengan rerata pengetahuan pre test sejumlah 54,7% dan post test 68,4%. Implikasi dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemanfaatan buku "My Mens Day" dalam mendokumentasikan menstruasi setiap bulannya.

Kata Kunci: Deteksi Dini, Menstruasi, My Mens Day.

A. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan kejadian alami yang ditandai dengan keluarnya sel-sel endometrium secara berkala di lapisan rahim dari area genital wanita (Sari, & Husaidah, 2021; Lubis, Safera, & Abilowo, 2021; Arnianti, 2022; Basniati, & Sulastri, 2023; Alfiah, Hikmanti, & Adriyani, 2025). Pengetahuan tentang menstruasi masih sangat penting bagi remaja muda. Kurangnya kesadaran dan pemahaman tentang menstruasi mempunyai konsekuensi yang luas terhadap kesejahteraan dan kesehatan generasi muda di seluruh dunia (Uzoechi & Kabir, 2023). Menstruasi ini adalah tanda pertama bahwa seorang wanita telah memasuki masa reproduksinya. Biasanya itu berlangsung antara dua dan tujuh hari. Menarche pertama kali muncul antara usia pubertas dan masa remaja dan merupakan peristiwa yang menentukan pengalaman remaja perempuan (Ogunleye & Kio, 2020).

Beberapa remaja akan mengalami berbagai keluhan selama haid seperti nyeri haid (Putri, 2020), menstruasi tidak teratur yang dapat terjadi akibat perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh sehingga mengganggu pola normal menstruasi (Attia et al., 2023). Sebagian perempuan menganggap siklus menstruasi mereka tidak teratur setiap bulan. Kondisi ini dapat terjadi karena banyak hal, salah satunya terlalu banyak pikiran atau stres. Perubahan siklus menstruasi yang tidak teratur ini pasti akan menimbulkan kecemasan dan ketakutan bahwa sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi. Sangat penting untuk mencatat bagaimana siklus menstruasi berubah setiap bulan agar dapat memahami bagaimana siklus bekerja dari bulan ke bulan untuk mengurangi risiko masalah kesehatan di masa depan (Akhtari, 2020).

Kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi tentang pentingnya mencatat siklus haid setiap bulannya, membuat remaja putri tidak mempersiapkan diri dalam menghadapi menstruasi berikutnya salah satunya persiapan pembalut (Sinaga et al., 2017). Selain pengetahuan, sikap remaja putri juga akan mempengaruhi kesiapan apabila remaja putri tersebut memiliki respons positif terhadap menstruasi (Zalni et al., 2022). Pemberian informasi tentang menstruasi di sekolah seringkali hanya membahas teori tentang alat reproduksi (Nurlaeli et al., 2021). Hasil penelitian yang meneliti pengetahuan remaja tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menstruasi menunjukkan bahwa pengetahuan yang rendah akan membuat remaja putri tidak siap dalam menghadapi menstruasi sehingga diperlukan edukasi tentang menstruasi sehingga siap saat menjelang menstruasi (Pitaloka et al., 2024). Media sebagai sumber informasi sangat luas beredar dengan berbagai macam bentuk buku-buku, film, video, bahkan dengan mudah membuka situs-situs lewat internet (Rasul, & Hamid, 2008; Andina, 2011; Taufia, 2017; Makhmudah, 2019). Buku "My Mens Day" adalah buku yang berisi edukasi seputar Menstruasi dan berisi kalender selama 1 tahun penuh yang dapat digunakan sebagai panduan dalam mengetahui siklus menstruasi setiap bulannya dan sebagai panduan dalam mempersiapkan diri menghadapi menstruasi bulan berikutnya. Berdasarkan hasil survey, beberapa peserta didik putri di UPT SDN 007 Pangkalan Baru Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar masih belum mengetahui informasi pentingnya mencatat menstruasi. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk memberikan edukasi kepada peserta didik putri di UPT SDN 007 Pangkalan Baru Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar tentang pentingnya mendokumentasikan menstruasi dengan buku "My Mens Day".

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah 32 peserta didik putri UPT SDN 007 Pangkalan Baru Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan persetujuan Kepala Sekolah UPT SDN 007 Pangkalan Baru Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan edukasi dan pembagian buku "My Mens Day". Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 3 mahasiswa prodi D III Kebidanan STIKes Tengku Maharatu. Kegiatan masing-masing tahapan adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan
 - a. Koordinasi dan pemberian informasi kegiatan pengabdian kepada mitra yaitu kepala sekolah UPT SDN 007 Pangkalan baru Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar.

- b. Persiapan kegiatan pengabdian berupa penetapan tanggal kegiatan, lokasi pengabdian, peralatan yang dibutuhkan berupa buku "My Mens Day", LCD, spanduk dan laptop, speaker, mikropon.

2. Tindakan

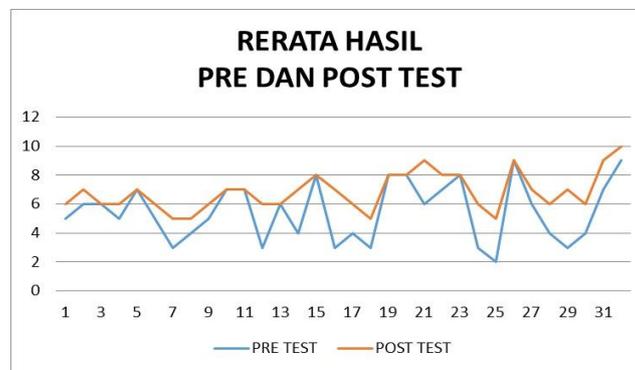
Pelaksanaan kegiatan pengabdian tentang menstruasi melalui edukasi buku " My Mens Day" pada peserta didik putri di UPT SDN 007 'Pangkalan baru Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan perkenalan antara pemateri dengan peserta didik putri dan menginformasikan maksud serta tujuan edukasi. Dilanjutkan dengan pengisian presensi kehadiran pengabdian masyarakat kepada peserta didik putri. Pengabdian diawali dengan pemberian kuisisioner pertanyaan pengetahuan tentang menstruasi. Dilanjutkan pemberian materi tentang menstruasi dan setelah pemberian materi dilanjutkan dengan pemberian kuisisioner posttest untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik putri.

3. Evaluasi

Evaluasi hasil terlaksananya pengabdian kepada masyarakat berdasarkan pengisian kuisisioner pre dan post test tentang menstruasi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh peserta didik putri kelas V dan VI di UPT SDN 007 Pangkalan Baru Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar sejumlah 32 orang, diperoleh data terdapat 14 orang yang sudah menstruasi. Keseluruhan peserta didik belum pernah mencatat tanggal haid setiap kali mendapatkan haid. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta didik untuk mendokumentasikan menstruasi yang dialami setiap bulan melalui buku "My Mens Day". Hasil rerata pengetahuan pre test dan post test peserta didik putri tentang menstruasi tersaji pada grafik dibawah ini.



Gambar 1. Perkenalan dan menyampaikan tujuan penyuluhan



Gambar 2. Pemutaran video tentang menstruasi



Gambar 3. Sosialisasi buku My Mens Day



Gambar 4. Foto bersama



Kartu Kontrol
Tablet Tambah Darah Dan Cek HB

NAMA : _____

NO	BULAN	Minggu I	Minggu II	Minggu III	Minggu IV	HB Tiap 3 Bulan Sekali
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						



Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat menunjukkan rerata pengetahuan sebelum edukasi 54,7% dan sesudah edukasi sebesar 68,4%. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta didik putri tentang dokumentasi menstruasi sebelum dan sesudah edukasi menggunakan buku "My Mens Day" sebesar 13,8%. Pendidikan kesehatan adalah salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang menstruasi. Media audiovisual, media cetak (seperti leaflet, poster, spanduk, dan buku), dan media elektronik (seperti radio dan televisi) dapat digunakan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada individu maupun kelompok. Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu Buku "My Mens Day" dan video edukasi yang berisi informasi tentang menstruasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanah et al (2024) yang berjudul Pengaruh media edukasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang hygiene genitalia saat menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata pengetahuan dan sikap remaja putri tentang hygiene genitalia saat menstruasi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media edukasi leaflet (9,00) maupun dengan power point (7,71).

Penggunaan buku My Mens Day sangat informatif karena didukung gambar-gambar yang menarik selain kalender tentang menstruasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik putri dalam memahami menstruasi dan mendokumentasikan menstruasi. Buku My Mens Day berisikan kalender bulanan untuk 1 tahun yang memudahkan peserta didik dalam melingkari tanggal pertama haid hingga tanggal selesai haid dan keluhan yang dirasakan setiap kali haid. Adanya informasi tanggal haid pada bulan sebelumnya, bermanfaat dalam mempersiapkan haid berikutnya

diantaranya mempersiapkan pembalut, obat untuk mengurangi nyeri haid, mengkomsumsi produk herbal seperti minyak zaitun. Hasil penelitian menunjukkan konsumsi minyak zaitun efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi (Zalni, et all., 2019).

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat tentang Peningkatan Pengetahuan Dokumentasi Menstruasi Melalui Edukasi Buku "My Mens Day" Di UPT SDN 007 Pangkalan Baru Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang dokumentasi menstruasi peserta didik sebesar 13,7%. Implikasi praktis dari hasil pengabdian masyarakat ini adalah peserta didik putri menggunakan buku My Mens Day untuk mendokumentasikan menstruasi yang dialami setiap bulan. Pengabdian masyarakat ini hanya dilaksanakan pada satu sekolah dan perlu dikembangkan ke sekolah lain sehingga Buku My Mens Day dapat digunakan oleh peserta didik putri lainnya. Pengembangan pengabdian masyarakat tentang dokumentasi menstruasi dengan melakukan penelitian berupa pemanfaatan buku My Mens Day oleh peserta didik putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Sekolah SDN 007 Pangkalan Baru, guru-guru yang ikut mensupport kegiatan ini, STIKes Tengku Maharatu yang telah mensupport dana hibah kegiatan pengabdian masyarakat dan seluruh peserta didik putri kelas V dan VI yang sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtari, S. (2020). *4 Manfaat Pentingnya Mencatat Siklus Menstruasi Setiap Bulan [Internet]*. Popmama. Retrieved from: <https://www.popmama.com/life/health/syafira-akhtari/manfaat-pentingnya-mencatat-siklus-menstruasi-setiap-bulan>
- Alfiah, T., Hikmanti, A., & Adriyani, F. H. N. (2025). Implementasi Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 218–224. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v4i2.354>
- Andina, E. (2011). Buku digital dan pengaturannya. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 2(1), 79-95.
- Arnianti, A. (2022). The Relationship of Duration of Use and Type of Contraception with Menstrual Disorders in Contraceptive Acceptors: Hubungan Lama Pemakaian dan Jenis Kontrasepsi dengan Gangguan Menstruasi pada Akseptor KB. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(4), 144–149. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i4.94>
- Attia, G. M., Alharbi, O. A., & Aljohani, R. M. (2023). The Impact of Irregular Menstruation on Health: A Review of the Literature. *Cureus*, 15(11). <https://doi.org/10.7759/cureus.49146>
- Basniati, A. ., & Sulastri, A. . (2023). Edukasi Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) Pada Remaja Putri Di SMPN 5 Mandai. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v3i1.185>
- Hasanah, A. Y. R., Hartini, L., & Efriani, R. (2024). Pengaruh Media Edukasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Hygiene Genitalia saat Menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. *JNPH*, 12(1), 1–11.
- Lubis, A. Y. S., Safera, M. I. ., & Abilowo, A. . (2021). Kayfe Pudding as an Alternative Food to Prevent Iron Deficiency Anemia: Puding Kayfe Sebagai Makanan Alternatif Pencegah Anemia Defisiensi Zat Besi. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(2), 81–84. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i2.40>
- Makhmudah, S. (2019). *Medsos dan dampaknya pada perilaku keagamaan remaja*. Guepedia.
- Nurlaeli, H., Herman, M., & Indarto, H. (2021). Pengetahuan Dan Psikologi Anak Sd Kelas Atas Saat Menghadapi Menstruasi Pertama Kali. *Inspiratif Pendidikan*, 10(1), 54–66. Retrieved from: <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/Inspiratif-Pendidikan/article/view/16654>
- Ogunleye, O. R., & Kio, J. O. (2020). Nursing Intervention on Knowledge of Menstruation and Menstrual Hygiene Among Adolescents in Irepodun-Ifelodun Local Government of Ekiti State. *International Journal of Academic Research in Business, Arts and Science*, 2(7), 20–30.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.3953376>

- Pitaloka, R. D., Keswara, N. W., & Purwanti, A. S. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 4-6. *Binawan Student Journal*, 6(1), 36–41. <https://doi.org/10.54771/r42n9k29>
- Putri, I. N. (2020). Pengaruh Senam Dysmenorrhoe terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Rasul, J., & Hamid, A. (2008). *Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Jakarta: Quadra.
- Sari, D. P., & Husaidah, S. (2021). The Relationship between Nutritional Status and the Incidence of Pre Menstrual Syndrome in Midwifery Students: Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Pre Menstrual Sindrom pada Mahasiswa Kebidanan . *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(1), 16–22. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i1.3>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Saa'dah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). Managemen Kesehatan Reproduksi. *Universitas Nasional, IWWASH, Global One*. Retrieved from: <http://ppi.unas.ac.id/wp-content/uploads/2017/06/BUKU-MANAJEMEN-KESEHATAN-MENSTRUASI-OKE.pdf>
- Taufia, D. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Wanita PUS Dalam Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Metode IVA di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Tahun 2017. *Skripsi*. Padang : Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
- Uzoechi, C. A., & Kabir, R. (2023). Menstruation among In-School Adolescent Girls and Its Literacy and Practices in Nigeria: A Systematic Review. *Medicina (Lithuania)*, 59(12), 1–25. <https://doi.org/10.3390/medicina59122073>
- Zalni, R. I., Aldinda, T. W., Anita, W., Pesa, Y. M., & Ayuni, M. S. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Kesiapan Menghadapi Menarche Di SDN 111 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 6(3), 304–312. Retrieved from: <https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/501>
- Zalni, R. I., & Anita, W. (2020). Efektivitas Minyak Zaitun terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Menstruasi. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(2), 194-201.