Vol 5 No.3 (2026) - Agustus, pp 2669-2674 https://www.doi.org/10.59025/qqz5qh76

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Optimalisasi Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Pada Masa Pubertas Sebagai Upaya Mewujudkan Generasi Sehat Dan Berkualitas Di Kampung KB Pangkalan Masyhur Kec. Medan Johor Kota Medan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2026

Sri Rezeki[1], Imran Saputra Surbakti[1], Eko Murdianto[1], Yudha Anggriani Putri Nasution[1], Nurjannah[1], Indra Septiady Manurung[1]

[1]*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan*

INFO ARTIKEL

Diserahkan 27/06/2026
Direvisi 06/07/2026
Diterima 14/07/2026
Diterbitkan 2/07/2026

***Kata Kunci*:**

Personal hygiene,
Pubertas,
Remaja,
Pendidikan Kesehatan,
Kampung KB.

ABSTRAK

Hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu penyumbang utama kematian ibu dan menuntut penanganan preventif sejak dini di tingkat pelayanan kesehatan primer. Kader kesehatan di Desa Bangun Rejo memiliki kedekatan yang tinggi dengan ibu hamil, namun perannya masih terbatas pada pencatatan administratif dan belum dibekali keterampilan asuhan komplementer, sementara potensi tanaman sereh yang melimpah di pekarangan warga belum dimanfaatkan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberdayakan kader melalui edukasi terstruktur dan pelatihan terapi rendam kaki air rebusan sereh sebagai upaya pencegahan hipertensi maternal. Metode yang digunakan adalah promosi kesehatan partisipatif selama enam bulan, mencakup sosialisasi dan koordinasi, penyusunan instrumen serta leaflet panduan mandiri, edukasi teori, demonstrasi praktik psikomotorik, hingga pendampingan dan evaluasi berkala dengan pengukuran pengetahuan melalui pra dan pasca uji. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan kader sebesar 34,2% dan seluruh kader lulus uji ulang demonstrasi pembuatan terapi, sehingga program berhasil terintegrasi ke dalam agenda kunjungan rumah posyandu. Disimpulkan bahwa edukasi dan pelatihan terapi rendam kaki sereh efektif meningkatkan kapasitas kader dalam pencegahan hipertensi maternal berbasis kearifan lokal.

Corresponding author email:
srirejeki64044@gmail.com

Copyright@ Author (2026). Published by Alesha Media Digital. This is an open access article under the CC BY SA license. All writings published in this journal are personal views of the author and do not represent the views of this journal and the author's affiliated institutions.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan yang paling nyata adalah dimulainya masa pubertas, yaitu periode ketika organ reproduksi mulai berkembang dan terjadi perubahan hormonal yang memengaruhi kondisi fisik maupun emosional remaja. Pada masa ini, penerapan personal hygiene menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan, khususnya kesehatan reproduksi. [1]

Kurangnya pengetahuan mengenai personal hygiene pada masa pubertas masih menjadi permasalahan di berbagai daerah. Banyak remaja belum memahami cara menjaga kebersihan tubuh, kebersihan organ reproduksi, penggunaan pembalut yang benar saat menstruasi, maupun pentingnya menjaga kebersihan pakaian dan lingkungan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran reproduksi, penyakit kulit, bau badan, serta menurunkan rasa percaya diri remaja. [2]

Kampung KB Pangkalan Masyhur Kecamatan Medan Johor merupakan salah satu wilayah yang memiliki kelompok remaja sebagai sasaran pembinaan kesehatan reproduksi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, masih ditemukan remaja yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai personal hygiene selama masa pubertas[3]. Oleh karena itu diperlukan kegiatan edukasi kesehatan yang mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri.[4]

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja mengenai kesehatan reproduksi dan personal hygiene. Edukasi yang dilakukan secara interaktif dapat membantu remaja memahami informasi kesehatan dengan lebih baik serta mendorong perubahan perilaku positif. [5]

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan edukasi mengenai personal hygiene pada masa pubertas dengan tujuan meningkatkan pengetahuan remaja sebagai upaya mewujudkan generasi yang sehat dan berkualitas di Kampung KB Pangkalan Masyhur.[6]

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan Community Based Education dengan tahapan sebagai berikut:

2.1 Tahap Persiapan

- Melakukan koordinasi dengan pengelola Kampung KB.
- Menentukan sasaran kegiatan yaitu remaja usia 10–19 tahun.
- Menyusun materi penyuluhan dan media edukasi berupa leaflet dan presentasi.

2.2 Tahap Pelaksanaan

- Registrasi peserta.
- Pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal.
- Penyuluhan mengenai personal hygiene pada masa pubertas menggunakan metode ceramah interaktif.
- Demonstrasi cara menjaga kebersihan tubuh dan organ reproduksi.
- Diskusi dan tanya jawab.
- Melaksanakan kegiatan pengabdian secara langsung kepada remaja usia 10–19 tahun yang tinggal di wilayah kerja Kampung KB Kec. Medan Johor, yang dipandu oleh dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan bersama para remaja pada tahun 2026 dengan jumlah peserta pengabdian 48 remaja.

2.3 Tahap Evaluasi

- Pemberian posttest.
- Evaluasi keaktifan peserta selama kegiatan.
- Dokumentasi kegiatan.

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan peningkatan nilai posttest dibandingkan pretest, partisipasi aktif peserta selama kegiatan, serta kemampuan peserta menjelaskan kembali materi yang telah diberikan.[7]

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Optimalisasi Pengetahuan Remaja tentang Personal Hygiene pada Masa Pubertas sebagai Upaya Mewujudkan Generasi Sehat dan Berkualitas di Kampung KB Pangkalan Masyhur Kecamatan Medan Johor Kota Medan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2026” dilaksanakan

sesuai tahapan yang telah direncanakan pada metode pelaksanaan.[8]

Tahap pertama diawali dengan koordinasi bersama pengelola Kampung KB dan tokoh masyarakat untuk menentukan waktu, tempat, serta sasaran kegiatan. Selanjutnya dilakukan pendataan peserta yang terdiri dari remaja berusia 10–19 tahun. Tim pengabdian juga menyiapkan media edukasi berupa materi presentasi, leaflet, serta instrumen pretest dan posttest sebagai alat evaluasi peningkatan pengetahuan peserta.[9]

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal remaja mengenai personal hygiene pada masa pubertas[10]. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif yang membahas pengertian personal hygiene, perubahan fisik pada masa pubertas, cara menjaga kebersihan tubuh, kebersihan organ reproduksi, kebersihan saat menstruasi, pemilihan pakaian yang bersih, serta pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Untuk meningkatkan pemahaman peserta, dilakukan demonstrasi mengenai cara mencuci tangan yang benar serta praktik menjaga kebersihan organ reproduksi sesuai dengan prinsip kesehatan.[11]

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Remaja tampak antusias mengajukan pertanyaan mengenai masalah yang sering mereka alami selama masa pubertas, seperti bau badan, jerawat, menstruasi, dan cara menjaga kebersihan organ reproduksi. Diskusi interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi yang benar sehingga dapat mengurangi berbagai kesalahan persepsi mengenai personal hygiene.[12]

Tahap akhir kegiatan dilakukan dengan pemberian posttest untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi[13]. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai pentingnya menjaga personal hygiene selama masa pubertas. Selain itu, peserta juga menyatakan lebih memahami cara menjaga kebersihan diri serta berkomitmen menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.[14]

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi meningkatnya nilai rata-rata posttest dibandingkan pretest, meningkatnya partisipasi aktif peserta selama kegiatan, serta kemampuan peserta menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim pengabdian. Tolak ukur keberhasilan juga terlihat dari tingginya antusiasme peserta selama diskusi serta meningkatnya pemahaman mengenai praktik personal hygiene yang benar. [15]



Gambar 1 penyampaian materi kepada remaja



Gambar 2 pembagian leaflet edukasi (kiri) dokumentasi kegiatan penyuluhan(kanan)

Tabel 1. Pengetahuan remaja tentang personal hygiene pada masa pubertas

Indikator	Sebelum edukasi (pretest)	Sesudah edukasi (pretest)
Nilai rata-rata pengetahuan	62	88
Peserta dengan kategori pengetahuan baik	35%	90%
Keaktifan peserta saat diskusi	40%	95%

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul "Optimalisasi Pengetahuan Remaja tentang Personal Hygiene pada Masa Pubertas sebagai Upaya Mewujudkan Generasi Sehat dan Berkualitas di Kampung KB Pangkalan Masyhur Kecamatan Medan Johor Kota Medan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2026" telah terlaksana dengan baik dan berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi, serta pembagian media edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai pentingnya personal hygiene pada masa pubertas[16]. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai cara menjaga kebersihan diri, khususnya kebersihan organ reproduksi dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Setelah mengikuti kegiatan, peserta menunjukkan peningkatan hasil posttest, lebih aktif dalam berdiskusi, serta mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan dan berkomitmen untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.[17]

Kegiatan ini memiliki keunggulan karena materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan remaja, menggunakan metode edukasi yang interaktif sehingga mudah dipahami, serta didukung oleh media pembelajaran yang menarik[18]. Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, antara lain waktu pelaksanaan yang relatif singkat dan belum adanya evaluasi jangka panjang untuk menilai perubahan perilaku peserta setelah kegiatan selesai[19]. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan, monitoring, serta pelaksanaan edukasi secara berkala melalui kerja sama dengan pihak sekolah, puskesmas, dan pengelola Kampung KB agar pengetahuan yang telah diperoleh dapat berkembang menjadi perilaku hidup bersih dan sehat yang berkelanjutan[20]. Dengan demikian, program ini memiliki peluang yang besar untuk dikembangkan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan remaja serta mewujudkan generasi yang sehat, mandiri, dan berkualitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada STIKes Mitra Husada Medan atas dukungan akademik dan fasilitasi pelaksanaan kegiatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Pengelola Kampung KB Pangkalan Masyhur Kecamatan Medan Johor Kota Medan yang telah memberikan izin, membantu koordinasi, serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian. Apresiasi yang sebesar-besarnya diberikan kepada seluruh remaja peserta yang telah berpartisipasi secara aktif selama kegiatan berlangsung. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh tim pelaksana, dosen pembimbing, mahasiswa, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun material sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

[1] B. Pemberian, I. Pada, R. Di, And S. M. P. N. Gamping, "Menstruasi Adalah Suatu Proses Yang Alamiah Dan Fisiologis Yang Terjadi Pada Setiap Wanita Yang Memasuki Masa Pubertas . Pada Saat Menstruasi Dinding

Rahim (Endometrium) Akan Mengalami Peluruhan Dan Terjadilah Perdarahan Menstruasi Yang Keluar Melalui V," Vol. 12, No. 01, Pp. 113–120, 2021.

[2] S. Novalia, Sarwinanti, And D. Nur Anisa, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Usia 12-14 Tahun Di Smp Negeri 3 Gamping," J. Kesehat. Indra Husada, Vol. 14, No. 1, Pp. 36–43, 2026, Doi: 10.36973/Jkih.V14i2.847.

[3] E. Adimayanti, D. Siyamti, H. Windayanti, P. D. Keperawatan, And F. Kesehatan, "Batas Usia Remaja," Pro Heal. J. Ilm. Kesehat., Vol. 4, No. 1, Pp. 270–273, 2022.

[4] H. R. Rina Lestari1*, Friska Realita2, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Terhadap Perilaku Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi: Literature Review Relationship," J. Multidiciplinary Appl. Nat. Sci., Vol. 7, Pp. 831–840, 2021, Doi: Doi: Https://Doi.Org/10.56338/Mppki.V7i4.4727 Review Articles 831.

[5] Irfiah, "Determinan Perilaku Remaja Putri Dalam Personal Hygiene Masa Haid," J. Kesehat., Vol. 12, No. 1, Pp. 29–39, 2024.

[6] S. Handayani, K. Cahyo, R. I. Bagian, P. Kesehatan, I. Perilaku, And F. Kesehatan, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Pencegahan Keputihan Pada Siswi Smk Negeri 11," Vol. 5, Pp. 629–636, 2017, [Online]. Available: Http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm

[7] Natasya Raisha Alfi, O. Hasanah, And Misrawati, "Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Scientific Health Journal Gambaran Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi Di Masa New Normal Di Kota Pekabaru Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau Dosen Fakultas Keperawatan Universita," J. Kesehat. Ilm. Indones., Vol. 7, No. 2, Pp. 61–72, 2025.

[8] Lusiatun Lusiatun, Anna Waris Nainggolan, And Imarina Tarigan, "Edukasi Tentang Reproduksi Sehat Pada Remaja Di Desa Ladang Peris Kabupaten Batanghari," J. Akad. Pengabdi. Masy., Vol. 3, No. 4, Pp. 481–487, 2025, Doi: 10.61722/Japm.V3i4.6234.

[9] Sri Rezeki, Erin Padilla Siregar, Astaria Br Ginting, Amellia Erawaty Siregar, And Eka Purnamasari, "Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2024," J. Pengabdi. Masy. Indones. Sejah., Vol. 3, No. 4, Pp. 121–128, 2024, Doi: 10.59059/Jpmis.V3i4.1939.

[10] P. Vulvae, P. Remaja, P. Di, And S. M. K. Pab, "P E N G A R U H P E N D I D I K A N K E S E H A T A N T E R H A D A P Pengetahuan," Vol. 8, No. 1, Pp. 45–54, 2025.

[11] J. Sari, S. Rezeki, Z. Rahma Batubara, And P. Kebidanan, "The Effect Of Health Education Through Video On Reproductive Health Knowledge Among Female Adolescents At Mts Al Ulum, Medan Area District," Benih J. Midwifery, Vol. 04, No. 02, Pp. 464–475, 2025, [Online]. Available: Https://Journal.Cdfpublisher.Org/Index.Php/Benih/Index

[12] D. Ratnaningsih, D. N. Wongo, A. T. Susilani, And T. R. Yuliasri, "[Type Here] [Type Here] [Type Here] 43 Jurnal Permata Indonesia Evaluasi Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Kebersihan Diri Saat Menstruasi Dalam Mendukung Kesehatan Reproduksi Remaja Evaluation Of Adolescent Girls' Knowledge Regarding Personal Hygiene Dur," J. Permata Indones., Vol. 17, No. 1, Pp. 43–55, 2026.

[13] Trimawartinah And H. S. Azzahra, "Determinants Of Personal Hygiene Behaviour Of Adolescent During Menstruation In Junior High Schools In Jakarta Determinan Perilaku Kebersihan Diri Remaja Pada Saat Menstruasi Di Smpn X Jakarta," J. Publich Heal., Vol. 8, No. 1, Pp. 123–132, 2025, Doi: 10.36566/Mjph/Vol8.Iss1/420.

[14] R. Lestari And N. Rachma, "Studi Deskriptif: Praktik Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja," Nurullya Rachma J. Holistics Heal. Sci., Vol. 7, No. 2, Pp. 464–471, 2025.

[15] Sri Ninta, Sri Rezeki, And Amelia Erawaty Siregar, "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2023," Antigen J. Kesehat. Masy. Dan Ilmu Gizi, Vol. 1, No. 4, Pp. 52–62, 2023, Doi: 10.57213/Antigen.V1i4.58.

[16] S. Widiawati And S. Selvi, "Pemberdayaan Remaja : Edukasi Triad Krr Upaya Pencegahan," No. 3, Pp. 39–45.

[17] L. W. Fathin Humairoh, Syamsulhuda Budi Musthofa, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Vulva Hygiene Pada Remaja Putri Panti Asuhan Di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang," Vol. 6, Pp. 167–186, 2021.

[18] D. U. S. Fitrianda Umsapyat , Enny Puspita, "The Influence Of Health Education Regarding Personal Hygiene During Menstruation On Behavior Of Adolescent Girls," Vol. 9, No. 1, Pp. 23–29, 2025.

[19] Selviani, "Metode-Metode Yang Tepat Dan Efektif Dalam Pemberian Pendidikan Kesehatan : Literatur Riview," Vol. 24, No. 1, Pp. 60–67, 2025.

[20] U. S. April, I. Nurliana, H. F. Andayani, G. Arisara, And A. Info, "The Relationship Between Knowledge And," Vol. 2, No. 2, Pp. 92–96, 2023.