

Literasi Menstruasi dan Pubertas pada Santriwati: Studi Tingkat Pengetahuan di Pondok Pesantren Jember

Setiya Ayu Hardiyanti^{1*}, Pudji Rahmawati².

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

*email corresponding author: setiyahardiyanti@gmail.com

ABSTRACT

The lack of reproductive health literacy among adolescent girls, especially regarding menstruation and puberty, remains a common problem in Islamic boarding schools. Limited access to information and embarrassment in discussing reproductive health topics make female students prone to misunderstandings, anxiety, and improper hygiene practices. Therefore, community service activities were carried out with the aim of improving and determining the level of understanding of female students regarding menstruation and puberty as part of efforts to promote adolescent reproductive health in Islamic boarding schools. The community service method used was an educational activity with a descriptive quantitative approach through the distribution of a closed questionnaire consisting of 15 questions to 10 female students who had experienced menstruation. The results of the activity showed that the average level of knowledge of female students reached 81.0% and was in the high category, with the highest score of 88.9% and the lowest of 71.1%. These findings indicate that female students have a fairly good basic understanding of interpersonal understanding. This community service activity emphasizes the importance of continuous and structured reproductive health education in Islamic boarding schools to strengthen female students' readiness to face puberty and maintain optimal reproductive health.

Keywords: Menstruation; puberty; female students; Islamic boarding schools; reproductive

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan manusia yang mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Salah satu tanda penting dari fase ini pada remaja putri adalah menstruasi pertama, juga dikenal sebagai menarche, yang menunjukkan bahwa sistem reproduksi mereka mulai berfungsi secara biologis. Bagi remaja putri, menstruasi memiliki efek psikologis dan sosial yang signifikan selain menjadi fenomena biologis (Aziza, N. 2023).

Pada saat awal setelah menarche siklus dan pola menstruasi belum sepenuhnya teratur, Menarche biasanya terjadi pada usia 12–14 tahun, tetapi sekarang lebih sering terjadi di usia yang lebih muda. Akibatnya, banyak siswa SD yang mengalaminya. Hal ini bergantung pada banyak hal, seperti kesehatan, berat badan, dan makanan yang dikonsumsi (Herawati. 2019). Penelitian di Kabupaten Pati menemukan bahwa rata-rata perempuan mengalami menstruasi pertama kali pada usia 12,2 tahun, sedangkan penelitian di Bogor menemukan bahwa rata-rata usia menarche adalah 10,3 tahun. Hasil Riskesdas

tahun 2010 menunjukkan bahwa usia menarche di Indonesia sebesar 20% pada usia 13 tahun, dengan kejadian lebih awal pada usia 9–11 tahun sebesar 5,2% (Nurmawati, I., & Feby, E. 2019).

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Selain itu menstruasi merupakan indikator kematangan seksual remaja putri, ketika hormon reproduksi mereka mulai bekerja.⁴ Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga menyebabkan lapisan endometrium yang sudah menebal untuk mempersiapkan kehamilan luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya.

Siklus menstruasi wanita normal adalah 28-35 hari dengan durasi haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi yang kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari dianggap tidak normal. Panjang siklus menstruasi adalah jumlah waktu yang berlalu antara hari pertama menstruasi dan hari pertama menstruasi berikutnya. Di sisi lain, siklus menstruasi didefinisikan sebagai jumlah waktu yang berlalu antara hari pertama menstruasi dan hari pertama menstruasi berikutnya (Kurniawati, N., Wahyu, M., Putra, B., & Purworejo, B. 2021). Namun, banyak remaja putri tidak memahami menstruasi sebagai proses biologis dan akibatnya. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan kecemasan, ketidaknyamanan, dan praktik kebersihan yang tidak tepat selama menstruasi. Sebagian besar remaja perempuan memiliki pemahaman yang terbatas tentang menstruasi dan pubertas, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka (Syari, M. 2024).

Pendidikan kesehatan reproduksi seringkali tidak menjadi prioritas utama di pesantren, seperti Pondok Pesantren Jember. Santriwati mungkin tidak tahu banyak tentang menstruasi dan pubertas karena kurikulum yang lebih fokus pada pendidikan agama dan kurangnya informasi kesehatan. Hal ini dapat memperburuk ketidaksiapan mereka untuk menghadapi perubahan tubuh yang terjadi selama masa pubertas.

Masa Puber atau Pubertas, adalah salah satu dari dua periode dalam rentang kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan yang cepat dan perubahan yang mencolok. Selama masa puber, perubahan yang cepat terjadi menimbulkan keraguan, perasaan tidak mampu, dan rasa tidak aman, dan seringkali mengakibatkan perilaku yang buruk. Permasalahan utama yang dihadapi oleh remaja adalah mereka tidak tahu apa yang harus mereka lakukan tentang perkembangan yang sedang mereka alami, khususnya masalah pengetahuan remaja terkait pubertas dan bagaimana mereka bersikap terhadap perubahan tersebut.

Seberapa besar perubahan masa puber akan mempengaruhi perilaku sebagian besar bergantung pada kemampuan dan kemauan anak untuk mengungkapkan keprihatinan dan kecemasannya kepada orang lain untuk memperoleh perspektif baru yang lebih baik. Pada saat ini, perubahan fisik terjadi dengan cepat, tetapi tidak sebanding dengan perubahan kejiwaan (mental emosional). Perubahan fisik yang terjadi sangat besar dan cepat terjadi,

termasuk pertumbuhan organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan, yang menunjukkan kemampuan melanjutkan fungsi reproduksi (Putri, A. Y. 2019).

Keterkaitan peran sekolah sebagai pendidik dan komunikator akan sangat membantu dalam penyebaran informasi tentang pubertas. Selain itu, hal ini juga merupakan komponen penting dalam persiapan anak untuk menghadapi pubertas. Sikap dan perilaku remaja selama masa pubertas sangat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan. Remaja dapat mengalami banyak kerugian dan penyakit penyerta jika mereka tidak tahu tentang kesehatan reproduksi dan perawatan organ reproduksi mereka. Selain itu mereka tidak dapat mengakses layanan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi, satu-satunya sumber informasi yang tersedia adalah teman sebaya atau media, yang biasanya tidak akurat. Akibatnya remaja rentan terhadap pelecehan seksual, pergaulan bebas, kehamilan diluar nikah, aborsi tidak aman, IMS (Infeksi Menular Seksual) dan HIV/AIDS (Qothrunnada. 2021).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa remaja putri yang mengetahui dengan baik tentang menstruasi cenderung lebih siap secara emosional dan fisik untuk menarche. Pentingnya membekali remaja putri dengan adanya informasi mengenai menarche ini terkait. bahwa salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam kesediaan atau kesiapan (sikap) menerima/melakukan sesuatu yaitu dengan Pengetahuan (Rohmaniah, S. N. I. 2014). Sebaliknya, tidak tahu tentang menstruasi dapat menyebabkan ketakutan, kebingungan, dan kurangnya praktik kebersihan selama menstruasi. Oleh karena itu, penting untuk melakukan evaluasi tentang pengetahuan santriwati tentang menstruasi dan pubertas. Hal Ini dilakukan untuk mengetahui seberapa penting pendidikan kesehatan reproduksi di dalam Pondok Pesantren. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk mengetahui seberapa banyak santriwati di Pondok Pesantren Jember tahu tentang menstruasi dan pubertas. Diharapkan hasilnya akan membantu pengelola pesantren dan pihak terkait membuat program pendidikan kesehatan reproduksi yang sesuai dengan kebutuhan santriwati.

METODE

Pengabdian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. Deskriptif kuantitatif adalah analisis statistik yang digunakan untuk menggambarkan, merangkum, dan menganalisis data kuantitatif (Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., & Nikmah, A. N. 2020). Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan santriwati mengenai menstruasi dan pubertas berdasarkan data numerik yang diperoleh dari angket tertutup.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di salah satu Pondok Pesantren Jember. Waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Februari 2025, mulai dari penyebaran angket hingga pengumpulan dan analisis data. Kegiatan ini mengambil 10 santriwati dari Pondok Pesantren Jember sebagai responden. Para santriwati yang dijadikan responden telah

memenuhi kriteria usia pubertas dan telah mengalami menstruasi. Data diperoleh melalui penyebaran angket tertutup yang terdiri dari 15 pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan mengenai menstruasi dan pubertas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari Tingkat Pengetahuan Santriwati tentang Menstruasi dan Pubertas Alat yang digunakan terdiri dari 15 (lima belas) pertanyaan dengan sistem penilaian sebagai berikut: Jawaban "Ya" menerima skor 3 (tiga), Jawaban "Kadang-kadang" menerima skor 2 (dua), dan Jawaban "Tidak" menerima skor 1(satu).

Total skor maksimum yang dapat diperoleh tiap responden adalah 45 poin. Hasil akhir disajikan dalam bentuk persentase, yaitu: $> (\text{Total Skor} \div 45) \times 100$ Persentase ini menunjukkan tingkat pengetahuan masing-masing santriwati terhadap topik yang dianalisis. Tabel berikut menunjukkan data dari sepuluh sampel awal:

Tabel Hasil Angket

No	Nama Samaran	Kelas	Total Skor	Presentase
1.	Subyek 1	8B SMP	38	84,4%
2.	Subyek 2	8B SMP	36	80,0%
3.	Subyek 3	8B SMP	39	86,7%
4.	Subyek 4	8B SMP	34	75,6%
5.	Subyek 5	8A SMP	38	84,4%
6.	Subyek 6	8A SMP	34	75,6%
7.	Subyek 7	8A SMP	32	71,1%
8.	Subyek 8	8A SMP	38	84,4%
9.	Subyek 9	8A SMP	36	80,0%
10.	Subyek 10	8A SMP	40	88,9%

Tabel 1. Tingkat pengetahuan santriwati tentang menstruasi dan pubertas

Langkah Perhitungan Rumus:

$> (\text{Total Skor} \div 45) \times 100$ Berikut hasilnya:

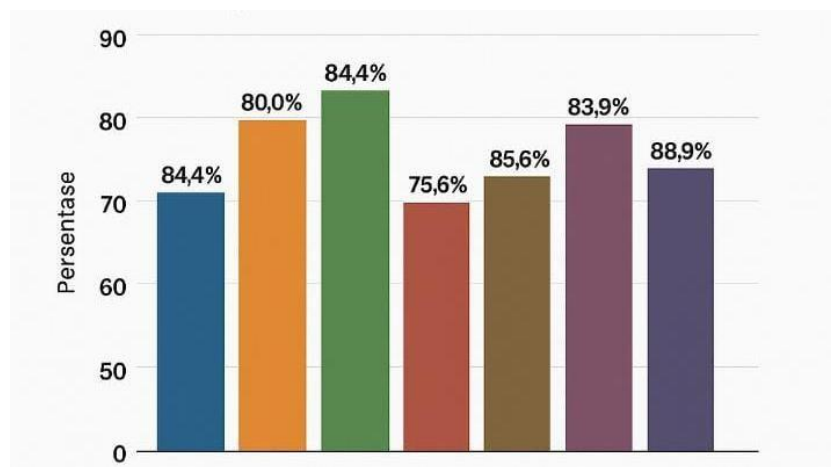
Rata-rata Persentase Jumlah total persentase:

$= 84.4 + 80.0 + 86.7 + 75.6 + 84.4 + 75.6 + 71.1 + 84.4 + 80.0 + 88.9 = 810.1\%$

$> \text{Rata-rata} = 810.1 \div 10 = 81.0\%$

Jadi, rata-rata tingkat pengetahuan 10 santriwati adalah 81.0% yang tergolong dalam kategori tinggi.

Grafik dan Gambar



Gambar 1. Grafik Pertama

Diagram gambar di atas menunjukkan persentase pengetahuan dari 10 Santriwati berdasarkan hasilnya. Ini berasal dari 15 pertanyaan tentang menstruasi dan pubertas remaja. Setiap Santriwati menerima skor 1-3 untuk setiap pertanyaan dengan skor maksimum 5.

Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi. Nilai tertinggi mencapai 88,9% dan nilai terendah adalah 71,1%. Rata-rata untuk sampel adalah 81,0%, menunjukkan bahwa Santriwati Pondok Pesantren Jember umumnya memiliki pemahaman yang baik tentang perubahan fisik yang terjadi selama masa Pubertas dan menstruasi. Dalam hal Ini menyimpulkan bahwa program pendidikan untuk kesehatan reproduksi sedang aplikasikan dengan sangat efektif, tetapi informasi harus dikembangkan dan diperkuat secara teratur untuk memastikan pemahaman yang lebih adil dan lebih dalam.

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan santriwati tentang menstruasi dan pubertas di Pondok Pesantren Jember tergolong tinggi, dengan rata-rata 81,0%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati memiliki pemahaman yang cukup baik tentang aspek biologis dan kesehatan reproduksi. Hasil Wawancara dengan salah satu Narasumber Pondok Pesantren yang diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur. Wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi pengetahuan santriwati terkait menstruasi dan pubertas, serta untuk mengetahui bagaimana pihak pesantren memberikan pembinaan dalam aspek kesehatan reproduksi remaja.

Menurut penuturan Narasumber, sebagian besar santriwati sudah memiliki pengetahuan dasar mengenai menstruasi dan pubertas. Pengetahuan tersebut biasanya berasal dari pengalaman pribadi, informasi dari orang tua, serta interaksi sosial dengan teman sebaya. Namun demikian, Narasumber menyampaikan bahwa tidak semua santriwati memiliki tingkat pemahaman yang sama. Beberapa di antaranya masih kurang

memahami proses biologis yang terjadi selama pubertas, perubahan hormon, maupun langkah-langkah yang benar dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

Narasumber menjelaskan bahwa hingga saat ini pondok masih kurang stabil dalam program edukasi khusus yang terstruktur mengenai kesehatan reproduksi remaja. Meskipun demikian, pembinaan tetap diberikan ketika terdapat santriwati yang pertama kali mengalami menstruasi. Pada momen tersebut, ustadzah atau pembina memberikan arahan mengenai adab saat menstruasi, cara menjaga kebersihan area organ reproduksi, serta perubahan fisik dan emosional yang mungkin dialami. Selain itu, materi terkait pubertas kadang disampaikan dalam kegiatan keputrian, meskipun belum menjadi bagian yang diberikan secara rutin dan mendalam.

Narasumber juga menyoroti adanya beberapa tantangan dalam penyampaian edukasi terkait menstruasi dan pubertas. Salah satunya adalah rasa malu yang sering kali dialami santriwati. Banyak santriwati yang merasa topik ini bersifat personal sehingga enggan bertanya secara terbuka meskipun mereka membutuhkan penjelasan. Biasanya mereka lebih memilih untuk berkonsultasi secara pribadi kepada ustadzah atau pembina yang dekat dengan mereka. Tantangan lainnya adalah padatnya kegiatan harian pesantren yang membuat edukasi kesehatan reproduksi belum dapat dilakukan secara terjadwal dan lebih komprehensif.

Meskipun demikian, Narasumber menilai bahwa tingkat pengetahuan santriwati secara keseluruhan sudah berada pada kategori cukup baik. Namun, Narasumber tetap menekankan perlunya upaya peningkatan agar pemahaman santriwati semakin merata dan mendalam. Narasumber juga menyampaikan harapan bahwa kegiatan ini dapat menjadi masukan bagi pondok dalam mengembangkan program pembinaan santriwati yang lebih terstruktur, misalnya melalui penyusunan materi edukasi sederhana, pengadaan kegiatan edukatif berkala, atau pendampingan yang lebih terarah terkait kesehatan reproduksi remaja. Dengan adanya langkah-langkah tersebut, diharapkan santriwati memperoleh pengetahuan yang lebih lengkap dan siap menghadapi perubahan-perubahan dalam masa pubertas.

Hasil ini merupakan hasil kegiatan pengabdian yang menunjukkan bahwa saran dan pendidikan yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan Remaja tentang kesehatan reproduksi. Selain itu juga, perilaku santriwati perihal kebersihan dan perawatan organ reproduksi juga menunjukkan kesadaran yang cukup baik, meskipun masih ada beberapa hal yang perlu di perhatikan.

Penelitian oleh Sholikha Putri (2017) dan penelitian lain di pesantren, menunjukkan bahwa pengetahuan dan perilaku kesehatan reproduksi santriwati masih perlu ditingkatkan. Akan tetapi adanya program edukasi dan penyuluhan secara rutin berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan mereka (Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. 2018). Peneliti menegaskan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi yang diberikan secara berkelanjutan dapat memperbaiki sikap dan perilaku santriwati perihal

kebersihan dan kesehatan organ reproduksi. Adapun Perbedaan dalam penelitian ini: Penelitian di pesantren lain menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan santriwati masih rendah karena minimnya fasilitas dan metode pengajaran yang efektif. Misalnya, penelitian di Pesantren Tanwirul Qulub menyatakan bahwa pemahaman santri masih terbatas dan kurangnya pendekatan yang interaktif (Setianingrum, S. P. 2017).

Berbeda dengan hasil di Pondok Pesantren Jember yang peneliti lakukan, yang dimana tingkat pengetahuan cukup tinggi, yang kemungkinan disebabkan oleh adanya dukungan dari pengasuh, teman sebaya dan orang tua, dan serta integrasi materi kesehatan reproduksi secara informal maupun formal Perbedaan ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh variasi metode pendidikan, tingkat keterbukaan, serta fasilitas dan dukungan dari lingkungan pesantren. Pesantren yang mengintegrasikan materi kesehatan reproduksi secara aktif dan berkelanjutan cenderung memiliki santriwati dengan pengetahuan dan perilaku yang lebih baik.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di pondok pesantren Jember menunjukkan bahwa tingkat literasi santriwati mengenai menstruasi dan pubertas berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar santriwati telah memiliki pemahaman dasar yang cukup baik terkait perubahan fisik dan kesehatan reproduksi yang dialami pada masa pubertas. Pemahaman tersebut tidak terlepas dari pengalaman pribadi santriwati, dukungan lingkungan pesantren, serta ustadzah dan pembina dalam memberikan arahan ketika santriwati mengalami menstruasi pertama.

Meskipun demikian, kegiatan ini juga mengungkap adanya perbedaan tingkat pemahaman antarindividu serta masih terbatasnya program edukasi kesehatan reproduksi yang terstruktur dan berkelanjutan dilingkungan pesantren. Beberapa santriwati masih mengalami kendala dalam memahami proses biologis pubertas dan praktik kebersihan menstruasi secara menyeluruh, yang dipengaruhi oleh rasa malu serta padatnnya aktivitas pesantren. Oleh karna itu, kegiatan pengabdian ini menegaskan pentingnya penguatan edukasi kesehatan reproduksi remaja yang dilakukan secara sistematis, berkelanjutan, dan sesuai dengan karakteristik lingkungan pesantren. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu santriwati memiliki pemahaman yang lebih merata, meningkatkan kesiapan dalam menghadapi masa pubertas, serta mendorong perilaku menjaga kesehatan reproduksi secara mandiri dan bertanggung jawab.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur dan bahagia, kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian artikel ini. Proses penulisan yang panjang dan penuh tantangan ini tidak akan pernah sampai pada titik akhir tanpa dukungan, semangat, dan inspirasi dari banyak orang luar biasa di sekitar

kami. kami juga ingin mengapresiasi para narasumber, rekan sejawat, dan mentor yang telah meluangkan waktu untuk berbagi ilmu, pengalaman, dan sudut pandang yang memperkaya isi artikel ini. Setiap saran, kritik, dan masukan yang diberikan sangat berarti dalam memperbaiki dan menyempurnakan tulisan ini.

Akhir kata, proses ini mengajarkan kami bahwa menulis bukan sekadar merangkai kata, tetapi juga perjalanan menemukan makna, memperluas wawasan, dan membangun koneksi dengan banyak hati. Terima kasih atas kepercayaan, dukungan, dan apresiasi yang telah diberikan. Semoga karya ini menjadi langkah kecil menuju perubahan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziza, N. (2023). *Metodologi penelitian: Deskriptif kuantitatif*.
- Herawati. (2019). *Determinan kesehatan reproduksi siswa di pondok pesantren Madrasah Aliyah (MA) Sultan Hasanuddin SMA Negeri 10 Gowa Kabupaten Gowa*.
- Nurmawati, I., & Feby, E. (2019). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan siswi SD dalam menghadapi menarche. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 136–142.
- Kurniawati, N., Wahyu, M., Putra, B., & Purworejo, B. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang pubertas dengan sikap menghadapi perubahan fisik pada remaja awal. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 12(1), 17–22.
- Syari, M. (2024). Pengetahuan tentang kebersihan menstruasi pada remaja di SMP Muhammadiyah 08 Medan. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 2(1), 37–44.
- Putri, A. Y. (2019). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 287–291.
- Qothrunnada. (2021). *Tingkat pengetahuan siswi sekolah menengah pertama tentang menstruasi dan gangguannya*.
- Rohmaniah, S. N. I. (2014). *Gambaran pengetahuan dan sikap remaja dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas di Pondok Pesantren Al-Baqiyatussholihat*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., & Nikmah, A. N. (2020). Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159–165.
- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran pengetahuan, sikap, dan keluhan tentang menstruasi di antara remaja putri. *Comprehensive Nursing Journal*, 4(2), 86–91.
- Setianingrum, S. P. (2017). *Perilaku kesehatan reproduksi santri putri di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Kabupaten Lamongan*. Universitas Airlangga.