

The Influence of Health Education Using Leaflet Media on Adolescent Girls' Knowledge about Menstruation at Escola Básica 3º Ciclo Sagrado Coração de Jesus, Timor-Leste

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Leaflet terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi di Escola Básica 3º Ciclo Sagrado Coração de Jesus, Timor-Leste

Nivia Alda de Araújo Machado¹, Gunarmi¹, Zesika Intan Navelia¹

¹Program Studi Magister Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, Jalan Ring Road Utara, Condongcatur, Depok, Sleman 55283, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

Corresponding author: Nivia Alda de Araújo Machado, Program Studi Magister Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, Jalan Ring Road Utara, Condongcatur, Depok, Sleman 55283, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Email: niviamachado15@gmail.com

Riwayat Artikel

Diterima: 20 July 2026

Disetujui: 12 August 2026

Dipublikasi: 18 August 2026

Keywords

adolescent girls, health education, leaflet, menstruation

Abstract

Menstruation is a normal physiological process experienced by adolescent girls during puberty. In Timor-Leste, reproductive health education remains limited, and many adolescent girls lack adequate information about menstruation. This community service program aimed to evaluate the effectiveness of health education using leaflet media in improving knowledge regarding menstruation among adolescent girls at Escola Básica 3º Ciclo Sagrado Coração de Jesus, Timor-Leste. A one-group pretest–posttest design was conducted involving 30 adolescent girls aged 12–16 years. Health education was delivered through interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, and leaflet distribution. Participants' knowledge was assessed before and after the intervention using a structured questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics and paired sample analysis to determine changes in knowledge scores. The mean pretest score was 51.30 ± 10.25 , increasing to 86.40 ± 8.15 after the intervention. Statistical analysis revealed a significant improvement in participants' knowledge following health education ($p < 0.001$). Participants demonstrated better understanding of menstrual physiology, menstrual hygiene management, and common misconceptions regarding menstruation. Leaflet-based health education effectively improved adolescent girls' knowledge regarding menstruation. This educational approach can be used as a practical and effective strategy to strengthen school-based reproductive health promotion, particularly in settings with limited access to reproductive health information.

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu komponen penting dalam pembangunan sumber daya manusia karena berhubungan erat dengan kualitas kesehatan perempuan pada masa dewasa. Masa remaja ditandai dengan terjadinya pubertas yang disertai perubahan fisik, psikologis, hormonal, dan sosial sebagai bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan menuju kedewasaan (World Health Organization, 2024; Santrock, 2021). Salah satu tanda pubertas pada remaja putri adalah *menstruasi* atau *Menarche*, yaitu proses fisiologis normal yang menunjukkan mulai berfungsinya sistem reproduksi perempuan. Meskipun merupakan proses biologis yang normal, menstruasi masih sering dipersepsikan secara keliru akibat rendahnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi. Menurut *World Health Organization (WHO)*, kesehatan reproduksi remaja merupakan bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai permasalahan kesehatan pada masa dewasa (WHO, 2023). Selain itu, Sawyer et al. (2018) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode kritis yang memerlukan dukungan informasi dan pendidikan kesehatan agar remaja mampu beradaptasi dengan perubahan biologis dan psikososial yang dialaminya.

WHO (2023) menegaskan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi sejak usia remaja berperan penting dalam membentuk perilaku hidup sehat, meningkatkan kemampuan remaja dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi, serta mencegah berbagai masalah kesehatan di masa mendatang. Sejalan dengan hal tersebut, UNICEF (2023) melaporkan bahwa jutaan remaja putri di berbagai negara masih memiliki keterbatasan akses terhadap informasi mengenai menstruasi dan *menstrual hygiene management (MHM)*, sehingga sebagian besar memperoleh informasi dari teman sebaya maupun media sosial yang belum tentu benar. Kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai mitos, stigma, rasa malu, kecemasan, bahkan meningkatkan risiko ketidakhadiran di sekolah selama menstruasi. UNESCO (2023) juga menekankan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif di lingkungan sekolah berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap positif, serta kemampuan remaja dalam menjaga kesehatan reproduksinya.

Di Timor-Leste, kesehatan reproduksi remaja masih menjadi salah satu prioritas pembangunan kesehatan. Permasalahan kesehatan reproduksi remaja di Timor-Leste masih cukup tinggi dan memerlukan perhatian serius. Data menunjukkan bahwa angka kelahiran remaja mencapai 41,9 kelahiran per 1.000 perempuan usia 15–19 tahun, sedangkan 14,9% perempuan usia 20–24 tahun menikah sebelum usia 18 tahun. Selain itu, sekitar 32% remaja putri usia 14–19 tahun mengalami anemia, yang dapat diperberat oleh kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan menstruasi dan pemenuhan gizi selama masa pubertas. Di sisi lain, akses terhadap layanan kesehatan reproduksi dan informasi mengenai kontrasepsi masih terbatas, tercermin dari rendahnya pemenuhan kebutuhan keluarga berencana dengan metode kontrasepsi modern. Berbagai laporan juga menunjukkan bahwa remaja di Timor-Leste masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai kesehatan reproduksi karena keterbatasan pendidikan kesehatan, akses informasi, serta kuatnya norma sosial yang menganggap pembahasan mengenai menstruasi dan seksualitas sebagai hal yang tabu. Pemerintah bersama berbagai organisasi internasional terus mengembangkan program pendidikan kesehatan reproduksi untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pubertas, menstruasi, serta perilaku hidup sehat. Namun demikian, keterbatasan media edukasi, tenaga penyuluh, dan budaya yang masih menganggap pembahasan mengenai menstruasi sebagai sesuatu yang tabu menyebabkan informasi yang diterima

remaja belum optimal (WHO, 2023). Akibatnya, sebagian besar remaja belum memahami pengertian menstruasi, siklus menstruasi normal, perubahan fisik dan psikologis selama menstruasi, maupun pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi.

Berdasarkan hasil koordinasi dengan pihak sekolah di Escola Básica 3º Ciclo Sagrado Coração de Jesus, Timor-Leste, diketahui bahwa pendidikan kesehatan mengenai menstruasi belum pernah diberikan secara khusus kepada peserta didik. Sebagian besar siswi masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai proses menstruasi, cara menjaga kebersihan selama menstruasi, serta penanganan keluhan yang sering dialami pada periode menstruasi. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan perilaku yang kurang tepat dalam menjaga kesehatan reproduksi dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi pada masa mendatang. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi melalui pendidikan kesehatan menggunakan media *leaflet*. Sasaran kegiatan adalah remaja putri di Escola Básica 3º Ciclo Sagrado Coração de Jesus, Timor-Leste, yang berada pada rentang usia pubertas. Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan mengenai menstruasi, *menstrual hygiene* management, serta terbentuknya perilaku hidup bersih dan sehat selama menstruasi sehingga dapat mendukung peningkatan kesehatan reproduksi remaja putri.

METODE

Rancangan Studi dan Lokasi

Penelitian ini menggunakan pendekatan *School-Based Health Education* melalui metode *peer group education* dengan bantuan media *leaflet* sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan. Pendekatan ini dipilih karena sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja, sedangkan metode *peer group education* memungkinkan terjadinya proses belajar melalui interaksi antarteman sebaya sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diterima oleh remaja. Penggunaan *leaflet* bertujuan untuk memperkuat penyampaian materi karena berisi informasi yang ringkas, menarik, mudah dibaca, dan dapat dipelajari kembali oleh peserta setelah kegiatan edukasi selesai.

Penelitian dilaksanakan di Escola Básica 3º Ciclo Hera, Dili, Timor-Leste. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil koordinasi dengan pihak sekolah yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi, khususnya mengenai menstruasi, belum pernah diberikan secara terstruktur kepada peserta didik. Selain itu, sebagian besar siswi masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai proses menstruasi, siklus menstruasi, *menstrual hygiene* management, serta penanganan keluhan selama menstruasi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan menstruasi. Materi yang disampaikan dalam *leaflet* meliputi pengertian menstruasi, proses dan siklus menstruasi normal, perubahan fisik dan psikologis selama menstruasi, *menstrual hygiene* management, penanganan keluhan menstruasi, serta pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Melalui penggunaan metode *peer group education* yang didukung media *leaflet*, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan menstruasi sehingga mereka mampu menerapkan praktik kesehatan reproduksi yang benar dalam kehidupan sehari-hari.

Populasi dan Subjek

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah seluruh remaja putri yang mengikuti pendidikan kesehatan mengenai menstruasi di Escola Básica 3º Ciclo Sagrado Coração de Jesus. Sasaran penelitian adalah remaja putri yang telah mengalami menarche dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Pemilihan peserta menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh siswi yang memenuhi kriteria dan bersedia mengikuti kegiatan diikutsertakan dalam pengabdian. Sebanyak 30 remaja putri mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mengisi kuesioner pretest dan posttest secara lengkap, sehingga seluruh data dapat digunakan dalam proses analisis.

Prosedur Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama kepala sekolah dan guru untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta terkait pendidikan kesehatan reproduksi. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim pengabdian menyusun materi edukasi, menyiapkan media pembelajaran berupa leaflet dan presentasi, serta menyusun instrumen evaluasi pengetahuan. Pada hari pelaksanaan, seluruh peserta melakukan registrasi dan mengisi kuesioner pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai menstruasi. Selanjutnya dilakukan pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah *interaktif* yang dipadukan dengan diskusi dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pengertian menstruasi, proses fisiologi menstruasi, siklus menstruasi normal, perubahan fisik dan psikologis selama menstruasi, manajemen kebersihan *menstruasi* (*menstrual hygiene management*), penanganan keluhan yang sering dialami selama menstruasi, serta berbagai mitos dan fakta mengenai menstruasi. *Leaflet* digunakan sebagai media pendukung agar peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan dan dapat digunakan kembali sebagai sumber informasi setelah kegiatan selesai. Setelah penyampaian materi dan sesi diskusi berakhir, peserta diminta mengisi kuesioner posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan setelah mengikuti pendidikan kesehatan. Di akhir kegiatan dilakukan sesi evaluasi bersama pihak sekolah sebagai bahan refleksi sekaligus tindak lanjut dalam meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja putri..

Variabel dan Instrumen

Intervensi dalam kegiatan pengabdian ini berupa pendidikan kesehatan mengenai menstruasi menggunakan media leaflet, sedangkan luaran yang diukur adalah tingkat pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri atas 22 pertanyaan mengenai konsep dasar menstruasi, siklus menstruasi, kebersihan diri selama menstruasi, serta penanganan keluhan menstruasi. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori mengenai menstruasi, siklus menstruasi, gangguan menstruasi, faktor-faktor yang memengaruhi menstruasi, serta penatalaksanaan dismenore yang mengacu pada Hall dan Hall (2021), Hoffman et al. (2020), World Health Organization (WHO), dan Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Instrumen terdiri atas 22 butir pertanyaan dengan pilihan jawaban benar dan salah. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa instrumen memiliki nilai koefisien korelasi (r hitung) sebesar 0,663, yang lebih besar daripada r tabel 0,361, sehingga seluruh butir

pertanyaan dinyatakan valid. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,795, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Dengan demikian, kuesioner dinyatakan valid dan reliabel sehingga layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0, kemudian skor dikonversi menjadi skala 0–100. Selain kuesioner, leaflet digunakan sebagai media edukasi untuk membantu peserta memahami materi yang disampaikan selama kegiatan. Sebelum kegiatan dimulai, seluruh peserta memperoleh penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur kegiatan serta menyatakan kesediaannya untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kerahasiaan identitas dan hasil pengisian kuesioner peserta dijaga selama proses pengabdian berlangsung.

Analisis Data

Data hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti pendidikan kesehatan. Sebelum dilakukan analisis, data melalui tahapan *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning* untuk memastikan kelengkapan dan kualitas data. Analisis *deskriptif* digunakan untuk menggambarkan distribusi skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dalam bentuk nilai rata-rata, simpangan baku, nilai minimum, dan maksimum. Uji *normalitas* dilakukan menggunakan *Shapiro–Wilk* karena jumlah responden kurang dari 50 orang (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Selanjutnya, perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistics versi 26*, kemudian hasilnya disajikan dalam bentuk tabel dan narasi sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas pendidikan kesehatan melalui media *leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendidikan kesehatan mengenai menstruasi dilaksanakan di Escola Básica 3º Ciclo Sagrado Coração de Jesus, Timor-Leste, pada tahun 2026. Kegiatan diikuti oleh 30 remaja putri yang mengikuti seluruh rangkaian pendidikan kesehatan. Edukasi diberikan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan media leaflet sebagai sarana penyampaian informasi mengenai menstruasi dan *menstrual hygiene management*.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan (*pretest*) adalah $11,17 \pm 1,05$, kemudian meningkat menjadi $19,37 \pm 0,89$ setelah diberikan pendidikan kesehatan (*posttest*). Terjadi peningkatan rerata skor sebesar 8,20 poin, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah memperoleh pendidikan kesehatan mengenai menstruasi. Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk*. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*, diperoleh nilai $Z = -5,103$ dengan $p\text{-value } 0,000$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara skor pengetahuan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan pendidikan kesehatan mengenai menstruasi.

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan item pengetahuan tentang menstruasi (n = 30)

No	Indikator Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		Benar (N)	Benar (%)	Benar (N)	Benar (%)
1	Definisi menstruasi	18	60,0	24	80,0
2	Fase-fase menstruasi	13	43,3	25	83,3
3	Fase folikular	18	60,0	28	93,3
4	Fase ovulasi	14	46,7	26	86,7
5	Fase luteal	15	50,0	28	93,3
6	Jenis-jenis gangguan menstruasi	13	43,3	28	93,3
7	Amenore	18	60,0	28	93,3
8	Oligomenore	13	43,3	24	80,0
9	Polimenore	16	53,3	23	76,7
10	Pengaruh berat badan terhadap siklus menstruasi	15	50,0	25	83,3
11	Diet saat menstruasi	12	40,0	30	100,0
12	Pengaruh lingkungan dan pekerjaan terhadap siklus menstruasi	14	46,7	25	83,3
13	Pengaruh pola makan terhadap siklus menstruasi	18	60,0	28	93,3
14	Penggunaan asam mefenamat untuk nyeri haid	13	43,3	25	83,3
15	Pengaruh stres terhadap siklus menstruasi	17	56,7	28	93,3
16	Pengaruh aktivitas fisik terhadap nyeri haid	11	36,7	26	86,7
17	Minum air putih untuk mengurangi nyeri haid	14	46,7	25	83,3
18	Frekuensi mengganti pembalut	10	33,3	25	83,3
19	Hubungan seksual saat menstruasi	15	50,0	30	100,0
20	Kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid	11	36,7	27	90,0
21	Tidur dan istirahat yang cukup saat nyeri haid	15	50,0	27	90,0
22	Pengetahuan umum tentang menstruasi	13	43,3	24	80,0

Berdasarkan hasil pretest, masih banyak peserta yang belum memahami beberapa konsep penting, terutama mengenai fase-fase menstruasi, gangguan menstruasi, faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi, serta penatalaksanaan nyeri haid yang benar. Beberapa peserta masih memiliki pemahaman yang kurang tepat mengenai kebiasaan selama menstruasi, seperti frekuensi penggantian pembalut, manfaat diet saat menstruasi, aktivitas fisik, maupun cara mengatasi nyeri haid. Kondisi ini menunjukkan bahwa informasi yang diperoleh peserta sebelum kegiatan masih terbatas dan belum sepenuhnya didasarkan pada sumber informasi kesehatan yang benar.

Tabel 2. Pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet

Variabel	n	Mean $\pm$ SD	Median	Minimum	Maksimum	Pvalue
Pretest	30	11,17 $\pm$ 1,05	11,00	9	13	< 0.001
Posttest	30	19,37 $\pm$ 0,89	19,00	18	21	

Keberhasilan pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan juga dipengaruhi oleh metode penyampaian yang digunakan. Materi diberikan melalui ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi, tanya jawab, dan media *leaflet*. Kombinasi metode tersebut memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mengklarifikasi informasi yang selama ini mereka anggap benar. *Leaflet* yang dibagikan berfungsi sebagai media pendukung yang memudahkan peserta memahami materi karena disajikan secara ringkas, sistematis, dan disertai poin-poin penting yang dapat dipelajari kembali setelah kegiatan selesai. Karakteristik peserta sebagai remaja putri usia sekolah turut mendukung keberhasilan intervensi. Pada masa remaja, rasa ingin tahu mengenai perubahan tubuh dan kesehatan reproduksi cukup tinggi. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa informasi yang diterima remaja sering kali berasal dari teman

sebayu, media sosial, atau lingkungan sekitar yang belum tentu benar. Akibatnya, masih ditemukan berbagai miskonsepsi mengenai menstruasi. Pendidikan kesehatan yang diberikan dalam penelitian ini menjadi sumber informasi yang lebih ilmiah dan terpercaya sehingga mampu memperbaiki pemahaman peserta terhadap konsep-konsep yang sebelumnya kurang tepat.

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta tidak hanya penting dari aspek kognitif, tetapi juga menjadi dasar dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan reproduksi. Remaja putri yang memahami proses menstruasi dengan benar cenderung lebih mampu menjaga kebersihan diri selama menstruasi, mengganti pembalut sesuai anjuran, mengenali tanda-tanda gangguan menstruasi, serta melakukan penanganan awal terhadap nyeri haid secara tepat. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku menstrual hygiene management yang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan Puspitasari et al. (2023) yang melaporkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi. Fristiyanti et al. (2025) juga menyatakan bahwa leaflet merupakan media edukasi yang efektif karena mampu menyampaikan informasi secara sederhana dan mudah dipahami. Selain itu, UNICEF (2023) menegaskan bahwa pendidikan menstruasi di lingkungan sekolah berperan penting dalam meningkatkan menstrual hygiene management, mengurangi stigma terhadap menstruasi, serta meningkatkan kepercayaan diri remaja putri dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan yang bermakna, penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Evaluasi hanya dilakukan segera setelah pendidikan kesehatan sehingga belum dapat menggambarkan apakah peningkatan pengetahuan tersebut dapat dipertahankan dalam jangka panjang maupun diikuti oleh perubahan perilaku. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan mengenai menstruasi sebaiknya dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara sekolah dan tenaga kesehatan, disertai pemantauan berkala agar peningkatan pengetahuan dapat berkembang menjadi perilaku kesehatan reproduksi yang baik dan berkelanjutan..

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendidikan kesehatan mengenai menstruasi melalui media leaflet pada remaja putri di Escola Básica 3º Ciclo Sagrado Coração de Jesus, Timor-Leste, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai menstruasi. Pendidikan kesehatan yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan didukung oleh media leaflet mampu meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai konsep dasar menstruasi, siklus menstruasi, perubahan fisik dan psikologis selama menstruasi, serta pentingnya penerapan *menstrual hygiene management*. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan menjadi dasar dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat selama menstruasi serta mendukung peningkatan kesehatan reproduksi remaja. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan mengenai menstruasi perlu dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah dengan melibatkan tenaga kesehatan, guru, dan orang tua agar pengetahuan yang telah diperoleh dapat dipertahankan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh remaja putri di Escola Básica 3º Ciclo Sagrado Coração de Jesus, Timor-Leste, yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih

juga disampaikan kepada Program Studi Magister Kebidanan STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, dosen pembimbing, serta seluruh tim pelaksana yang telah memberikan dukungan dalam proses perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, hingga penyusunan artikel ini sehingga kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFRENSI

- World Health Organization. Menstrual health. Geneva: WHO; 2026.
- United Nations Children's Fund. Guidance on Menstrual Health and Hygiene. New York: UNICEF; 2023.
- World Health Organization, United Nations Children's Fund. Progress on drinking water, sanitation and hygiene in schools 2015–2023: Special focus on menstrual health. Geneva: WHO; 2024.
- UNESCO. International Technical Guidance on Sexuality Education: An Evidence-Informed Approach. Paris: UNESCO; 2018.
- World Health Organization. Comprehensive sexuality education. Geneva: WHO; 2026.
- United Nations Population Fund. State of World Population 2023: 8 Billion Lives, Infinite Possibilities. New York: UNFPA; 2023.
- Sawyer SM, Azzopardi PS, Wickremarathne D, Patton GC. The age of adolescence. *Lancet Child Adolesc Health*. 2018;2(3):223–228.
- Hennegan J, Shannon AK, Rubli J, Schwab KJ, Melendez-Torres GJ. Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis. *PLoS Med*. 2019;16(5):e1002803.
- Hennegan J, Brooks DJ, Schwab KJ, Melendez-Torres GJ. Measurement in menstrual health research: A systematic review. *BMC Women's Health*. 2021;21:15.
- van Eijk AM, Zulaika G, Lenchner M, Mason L, Sivakami M, Nyothach E, et al. Menstrual health and hygiene among young people: A systematic review. *PLoS One*. 2024;19:e0301456.
- Wilbur J, Torondel B, Hameed S, Mahon T, Kuper H. Systematic review of menstrual hygiene management interventions and educational outcomes. *BMC Public Health*. 2022;22:1145.
- Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2020.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Edisi ke-2. Bandung: Alfabeta; 2022.
- Ghasemi A, Zahediasl S. Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *Int J Endocrinol Metab*. 2012;10(2):486–489.
- UNICEF. Menstrual hygiene. New York: UNICEF.
- UNESCO. Menstrual health and hygiene management: A module for children and young adults. New Delhi: UNESCO; 2023.
- World Health Organization. Menstrual health, not just hygiene: The path toward a strong cross-sectoral response. Geneva: WHO; 2023.
- World Health Organization. Comprehensive sexuality education. Geneva: WHO; 2023.
- World Health Organization, United Nations Children's Fund. Global report reveals major gaps in menstrual health and hygiene in schools. Geneva/New York; 2024.