

**EDUKASI TENTANG VULVA HYGIENE SAAT MENSTRUASI MENGGUNAKAN
MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA PADA REMAJA PUTRI****Hasriyanti Romadhoni F^{1*}, Yuni Subhi Isnaini², Erislawati³**¹⁻²Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong³Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong

Email Korespondensi: hasriyantiroadhoni02@gmail.com

Disubmit: 24 Maret 2026 Diterima: 04 Mei 2026 Diterbitkan: 01 Juni 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i6.25390>**ABSTRAK**

Indonesia mempunyai iklim yang lembab dan panas, hal ini yang menyebabkan wanita Indonesia lebih rentan mengalami infeksi saluran reproduksi (ISR). Tindakan personal hygiene yang tidak benar berisiko terhadap tumbuhnya mikroba sehingga dapat mengakibatkan vagina berbau busuk atau terjadi keputihan, hal ini dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit pada organ reproduksi. Masalah tersebut terjadi karena masih banyak remaja (10-19 tahun) yang kurang memperhatikan personal hygiene saat menstruasi. Hasil wawancara pada beberapa siswi remaja bahwa belum pernah mendapatkan edukasi terkait dengan Personal Hygiene Genitalia saat menstruasi yang benar, beberapa siswi yang mendapatkan pengetahuan tentang bagaimana pemakaian pembalut saja dan tidak mengetahui bagaimana cara melakukan Hygiene Genitalia yang baik dan benar, penggantian pembalut dan cara cebok. Metode dalam pengabdian masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan tentang Personal hygiene saat menstruasi menggunakan Media permainan ular tangga. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan persiapan dan koordinasi dengan sekolah serta penyusunan instrumen dan media edukasi, dilanjutkan pre-test untuk mengukur kondisi awal, edukasi interaktif berbasis permainan ular tangga disertai diskusi dan demonstrasi praktik personal hygiene genitalia saat menstruasi, serta post-test. Hasil pengabdian yaitu terdapat peningkatan dan perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri setelah diberikan intervensi edukasi vulva hygiene saat menstruasi menggunakan permainan ular tangga pada remaja putri di SMP Negeri 3 Manokwari. Kesimpulan yaitu penggunaan media edukasi inovatif berbasis permainan ular tangga dapat menjadi strategi alternatif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri tentang vulva hygiene saat menstruasi. Integrasi metode ini dalam program pendidikan kesehatan di sekolah. Diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran berbasis permainan serta mendukung upaya promotif dan preventif dalam kesehatan reproduksi remaja

Kata Kunci: Vulva Hygiene, Permainan Ular Tangga, Pengetahuan, Sikap, Perilaku

ABSTRACT

Indonesia has a humid and hot climate, this causes Indonesian women to be more susceptible to reproductive tract infections (RTIs). Improper personal hygiene practices risk the growth of microbes that can cause vaginal odor or vaginal discharge, this can cause various diseases of the reproductive organs. This problem occurs because many teenagers (10-19 years) still pay less attention to personal hygiene during menstruation. The results of interviews with several teenage students that have never received education related to proper genital personal hygiene during menstruation, some students who received knowledge only about how to use sanitary napkins and do not know how to do good and correct genital hygiene, changing sanitary napkins and how to clean. The method in community service in increasing knowledge about personal hygiene during menstruation uses the snakes and ladders game media. The activity was carried out through stages of preparation and coordination with schools as well as the preparation of educational instruments and media, followed by a pre-test to measure initial conditions, interactive education based on snakes and ladders games accompanied by discussions and demonstrations of personal hygiene practices during menstruation, and a post-test. The results of the community service program showed an increase and change in knowledge, attitudes, and behavior of adolescent girls after being given an educational intervention on vulva hygiene during menstruation using the snakes and ladders game at SMP Negeri 3 Manokwari. The conclusion is that the use of innovative educational media based on the snakes and ladders game can be an effective alternative strategy in improving adolescent girls' knowledge, attitudes, and behavior regarding vulva hygiene during menstruation. Integrating this method into school health education programs is expected to improve the quality of game-based learning and support promotive and preventive efforts in adolescent reproductive health.

Keywords: *Vulva Hygiene, Snakes and Ladders Game, Knowledge, Attitudes, Behavior.*

1. PENDAHULUAN

Remaja (*Adolescence*) menurut World Health Organization (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak menuju ke dewasa, dimana terjadi perubahan tubuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapainya fertilitas dan terjadinya perubahan-perubahan psikologi serta kognitif (Linda Suryani, 2019).

Remaja putri akan melalui banyak peristiwa pada tahap perkembangan dan pertumbuhan. Diantaranya muncul ciri alat kelamin sekunder meliputi tumbuhnya rambut di area kewanitaan dan bulu ketiak, lingkaran pinggul melebar, menstruasi, payudara membesar, kulit terasa lebih halus, emosional meningkat. Seorang remaja putri akan menstruasi apabila sistem reproduksi dan berbagai komponen hormon yang ada di tubuh sudah siap (Alfi, 2022). Pengetahuan tentang menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri. Pada umumnya menstruasi pertama pada remaja putri terjadi pada usia 11 tahun, tetapi tidak menutup kemungkinan terjadi pada sebelum atau sesudah usia 11 tahun (Linda Suryani, 2019). Perempuan harus dapat

menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang lebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi, menyebabkan keputihan dan apabila keputihan tidak segera diobati dapat menyebabkan infertilitas. Selain itu, kebersihan diri juga sangat penting untuk membuang racun dari tubuh dan membantu proses penyembuhan. Salah satu aktivitas kebersihan diri diantaranya adalah kebersihan genital dan perineal (perineal care) (Utami, 2022).

Berdasarkan data Global Cancer Observatory 2018, prevalensi kanker serviks di dunia sebanyak 6,6% atau 569.847 dari total kasus dimanamasalah tersebut terjadi karena masih banyak remaja (10-19 tahun) yang kurang memperhatikan personal hygiene saat menstruasi (Mitra et al., 2022). Remaja putri dengan usia 10-14 tahun mempunyai masalah terhadap kesehatan reproduksinya, salah satunya adalah pruritus vulvae. Selanjutnya, penderita terbesar IMS berusia antara 15-29 tahun, dan 7 dari 10 orang dengan IMS diproyeksikan berusia antara 15-24 tahun. Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), sekitar 75% wanita Indonesia yang menderita keputihan menderita bacterial vaginosis (BV), yang merupakan penyebab paling umum dari keputihan patologis (40%-50% kasus infeksi vagina) (Utami, 2022).

Indonesia mempunyai iklim yang lembab dan panas, hal ini yang menyebabkan wanita Indonesia lebih rentan mengalami infeksi saluran reproduksi (ISR). Tindakan personal hygiene yang tidak benar berisiko terhadap tumbuhnya mikroba sehingga dapat mengakibatkan vagina berbau busuk atau terjadi keputihan, hal ini dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit pada organ reproduksi (Novita & Rismawati, 2020; Nurchandra et al., 2020). Masalah tersebut terjadi karena masih banyak remaja (10-19 tahun) yang kurang memperhatikan personal hygiene saat menstruasi.

Remaja harus memiliki kemampuan berperilaku hidup bersih dan sehat, keterampilan hidup sehat dan bersosial yang baik sehingga remaja dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi remaja berkualitas (Febriawati, 2018; Kemenkes RI, 2018; Sartika et al., 2021). Informasi yang buruk tentang kebersihan menstruasi menempatkan pada peningkatan risiko infeksi, remaja putri yang sedang menstruasi merasa tidak pernah mendapatkan pendidikan dan penjelasan tentang kebersihan menstruasi. Kurangnya pemahaman dan penjelasan yang memadai tentang kesehatan alat reproduksi luar remaja putri, menyebabkan kurangnya tanggung jawab terhadap kebersihan dan kesehatan alat reproduksi luarnya (Krisciaputri & Wenas, 2021). Perilaku kebersihan pada saat menstruasi seperti penggunaan pembalut dan mencuci daerah genitalia saat menstruasi dapat memiliki efek positif pada kesehatan remaja putri. Kesadaran tentang perlunya informasi tentang perilaku menstruasi yang sehat sangat penting agar terhindar dari penyakit organ reproduksi (Pratiwi et al., 2020).

Data *Global Demographic and Health Survey* tahun 2017 di Asia Pasifik dimana penduduknya merupakan 60% dari penduduk dunia, sepertiganya adalah remaja umur 10-19 tahun. Di Indonesia ada sekitar 60.861.350 remaja berusia 10-24 tahun atau sekitar 30,2% dari total penduduk Indonesia. Angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi didunia adalah pada usia remaja (35%-42%). Prevalensi ISR pada remaja di dunia tahun 2016 yaitu pruritus (25%-50%), vaginosis bakterial (20%-40%), dan trikomoniasis (5%-

15%). Pada kasus penderita lekore (keputihan) terdapat 52% terjadi infeksi oleh *Candida*, 6% oleh *Trichomonas vaginalis*, dan infeksi oleh keduanya adalah 8% (WHO, 2016).

Dampak yang terjadi bila tidak menjaga kebersihan saat menstruasi akan rentan terjadinya infeksi saluran kencing, keputihan, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit (Fatkhayah et al., 2020). Supaya terhindar dari penyakit reproduksi, maka sangat diperlukan pengetahuan yang baik pada remaja putri (Mitra et al., 2022). Tingkat pengetahuan remaja putri berbeda-beda satu sama lain, meliputi pengetahuan tentang cara membersihkan alat kelamin saat masa menstruasi, sehingga dapat berpengaruh pada sikap dan perilakunya dalam mempertahankan kebersihan alat kelamin saat menstruasi (Handayani et al., 2020). Sikap remaja tentang kebersihan diri saat menstruasi memegang peranan penting. Penelitian UNICEF yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2019 menemukan bahwa satu dari empat remaja putri tidak mendapatkan informasi yang benar tentang kebersihan saat menstruasi. Informasi yang diterima mempengaruhi tingkat pengetahuan, dan adanya pengetahuan yang benar mempengaruhi tindakan yang tepat untuk menjaga kesehatan reproduksi (Unicef, 2020). Berdasarkan BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional), WHO menekankan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi pada generasi muda (remaja awal) pada kelompok usia 10-14 tahun), karena pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri masih sangat rendah (Handayani et al., 2020). Informasi mengenai menstruasi dan tindakan kebersihan menstruasi berperan penting bagi remaja putri. Ada banyak cara untuk memperoleh penjelasan tentang menstruasi dan kebersihan praktik selama menstruasi, termasuk media edukasi (Handayani et al., 2020)

Berdasarkan analisis masalah di atas pengusul dan Mitra ingin melakukan suatu edukasi dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan yang menarik bagi remaja putri yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja sehingga dapat ditentukan tindak lanjut dari mitra dan Puskesmas. Pendidikan kesehatan adalah sebuah proses belajar yang menimbulkan terjadinya perkembangan kearah yang lebih dewasa, mengetahui nilai kesehatan, dan dapat menyelesaikan masalah pada kesehatannya (Notoatmojo, 2005). Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri, dapat dilakukan dengan berbagai pilihan media dan metode. Salah satu metode pemberian pendidikan kesehatan yang dinilai efektif dalam menambah pengetahuan yaitu metode ceramah disertai media. Pemberian pendidikan kesehatan mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Jubaedah et al., (2020) menjelaskan, proses pendidikan kesehatan dengan media merupakan cara alternatif dalam sebuah pembelajaran. Pendidikan kesehatan ini dapat memenuhi kebutuhan remaja. sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan dan keterampilannya dalam peningkatan pengetahuan perawatan diri (Jubaedah, E., Yuhandini, D., 2020). Salah satu bentuk media edukasi kesehatan yang interaktif adalah permainan ular tangga. Permainan ular tangga merupakan permainan yang termasuk permainan tradisional yang murah, mudah, dapat dikombinasikan dengan materi yang diinginkan dan efektif digunakan sebagai sarana sosialisasi (Adiba, T.R., Supriyadi, & Katmawati, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Mulyani 2023 bahwa pendidikan kesehatan dengan metode permainan ular tangga dapat meningkatkan pengetahuan dan

niat remaja tentang pernikahan dini dengan nilai p-Value =0,000 (Sri Mulyani, 2023).

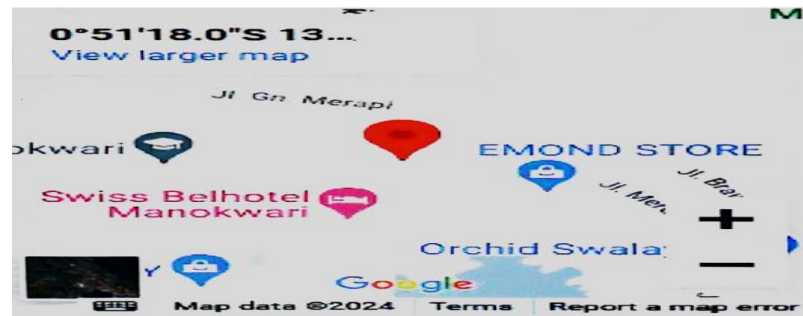
Metode permainan ular tangga juga dapat meningkatkan pengetahuan kesiapan remaja menghadapi menarche, karena selama ini metode pendidikan kesehatan yang sering dilakukan masih dalam bentuk penyuluhan atau ceramah, tetapi kenyataannya metode ini belum memberikan kontribusi pengetahuan yang memadai dan cenderung membosankan, sehingga media simulasi dalam bentuk permainan lebih menarik karena hal ini cenderung dinilai lebih bermuatan, karena sifatnya tidak monoton dan langsung berdasarkan analisis kasus, dan melibatkan objek secara menyeluruh dan aktif (BKKBN, 2021). Media permainan ular tangga dapat meningkatkan kreativitas sebesar 74,50%, meningkatkan motivasi, imajinasi, inovasi dan daya ingat, melatih kerjasama dan merupakan media belajar yang sederhana (Fuadah et al., 2026). Berdasarkan latar belakang diatas, maka perlunya “Edukasi Tentang Vulva Hygiene Saat Menstruasi Menggunakan Media Permainan Ular Tangga Pada Remaja Putri Dengan Permainan Di SMP Negeri 3 Manokwari”.

2. MASALAH, TUJUAN, RUMUSAN PERTANYAAN DAN MANFAAT

a. Masalah

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 3 Manokwari melalui hasil wawancara kepada beberapa guru menyampaikan bahwa jumlah siswi kelas 7, 8, 9 sebanyak 156 siswi dimana siswi yang telah mengalami Menstruasi sebanyak 46 Siswi. Hasil wawancara pada beberapa siswi remaja bahwa belum pernah mendapatkan edukasi terkait dengan Personal Hygiene Genitalia saat menstruasi yang benar, ada juga beberapa siswi yang mendapatkan pengetahuan tentang bagaimana pemakaian pembalut saja dan tidak mengetahui bagaimana cara melakukan Hygiene Genitalia yang baik dan benar, penggantian pembalut dan cara cebok. Edukasi terkait Personal Hygiene Genitalia saat menstruasi belum pernah dilakukan, sehingga siswi kurang terpapar dengan informasi terkait Personal Hygiene Genitalia saat menstruasi dalam menjaga Kesehatan alat reproduksi.

Berdasarkan analisis masalah diatas pengusul dan Mitra ingin melakukan suatu edukasi dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan yang menarik bagi remaja putri yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja sehingga dapat ditentukan tindak lanjut dari mitra dan Puskesmas. Pendidikan kesehatan adalah sebuah proses belajar yang menimbulkan terjadinya perkembangan kearah yang lebih dewasa, mengetahui nilai kesehatan, dan dapat menyelesaikan masalah pada kesehatannya. Salah satu bentuk media edukasi kesehatan yang interaktif adalah permainan ular tangga. Permainan ular tangga merupakan media belajar yang sederhana termasuk permainan tradisional yang murah, mudah, dapat dikombinasikan dengan materi yang diinginkan dan efektif digunakan sebagai sarana sosialisasi. Media permainan ular tangga dapat meningkatkan kreativitas sebesar 74,50%, meningkatkan motivasi, imajinasi, inovasi dan daya ingat serta melatih kerjasama.



Gambar 1. Lokasi SMP Negeri 3 Manokwari

b. Tujuan

- 1) Meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene genitalia saat menstruasi.
- 2) Meningkatkan sikap positif remaja putri terhadap pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi.
- 3) Meningkatkan keterampilan dan perilaku remaja putri dalam melakukan praktik personal hygiene genitalia yang benar saat menstruasi.
- 4) Meningkatkan partisipasi dan keterlibatan peserta dalam kegiatan edukasi kesehatan reproduksi melalui metode permainan edukatif.
- 5) Menyediakan media edukasi inovatif berupa permainan ular tangga edukatif dan leaflet sebagai sarana pembelajaran kesehatan reproduksi yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan oleh pihak sekolah.

c. Rumusan pertanyaan

Berdasarkan masalah diatas maka pengabdi merumuskan pertanyaan dalam pengabdian masyarakat ini berdasarkan tujuan yaitu :

- 1) Bagaimana tingkat pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 3 Manokwari mengenai personal hygiene genitalia saat menstruasi sebelum diberikan edukasi kesehatan?
- 2) Bagaimana sikap remaja putri terhadap pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi sebelum dan sesudah kegiatan edukasi?
- 3) Bagaimana perilaku remaja putri dalam menjaga personal hygiene genitalia saat menstruasi sebelum dilakukan intervensi edukasi?
- 4) Apakah edukasi kesehatan reproduksi menggunakan permainan ular tangga edukatif dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene genitalia saat menstruasi?
- 5) Apakah edukasi berbasis permainan edukatif dapat meningkatkan sikap positif dan perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi?

d. Manfaat Kegiatan

- 1) Memberikan peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja putri dalam menjaga personal hygiene genitalia saat menstruasi sehingga mereka mampu menerapkan perilaku kebersihan yang benar dan mencegah terjadinya infeksi pada organ reproduksi

- 2) Memberikan dukungan bagi sekolah dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi siswa melalui penyediaan media edukasi inovatif berupa permainan ular tangga edukatif dan leaflet yang dapat digunakan secara berkelanjutan dalam kegiatan pembelajaran maupun penyuluhan kesehatan.
- 3) Bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam pengabdian kepada masyarakat melalui penerapan ilmu kebidanan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan reproduksi remaja.
- 4) Model inovasi edukasi kesehatan reproduksi berbasis game-based learning yang efektif dalam meningkatkan partisipasi, pemahaman, dan perubahan perilaku remaja terhadap personal hygiene saat menstruasi.

3. KAJIAN PUSTAKA

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan kesehatan reproduksi, terutama pada remaja putri yang mulai mengalami menstruasi. Pada fase ini, remaja perlu memahami praktik kebersihan organ reproduksi atau vulva hygiene untuk mencegah terjadinya infeksi saluran reproduksi. Vulva hygiene mencakup berbagai tindakan menjaga kebersihan organ reproduksi bagian luar, seperti membersihkan area genital dengan air bersih, mengganti pembalut secara teratur setiap 4-6 jam, serta menjaga area genital tetap kering dan bersih. Kurangnya pengetahuan tentang kebersihan selama menstruasi dapat meningkatkan risiko infeksi serta masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan reproduksi sangat penting untuk meningkatkan pemahaman dan praktik kebersihan yang benar pada remaja putri (Ayu et al., 2025; Yanti et al., 2023).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi yang diberikan melalui media pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang vulva hygiene secara signifikan. Intervensi pendidikan kesehatan menggunakan media interaktif, seperti video animasi atau media visual lainnya, terbukti meningkatkan skor pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi secara bermakna setelah dilakukan intervensi edukasi (Ayu et al., 2025).

Dalam pendidikan kesehatan remaja, metode penyampaian materi memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran. Pendekatan game-based learning atau pembelajaran berbasis permainan merupakan salah satu metode inovatif yang memanfaatkan permainan sebagai media edukasi sehingga proses belajar menjadi lebih menarik dan interaktif. Metode ini memungkinkan peserta didik terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, meningkatkan motivasi belajar, serta memperkuat daya ingat terhadap materi yang disampaikan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan permainan edukatif dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan pada remaja dibandingkan metode ceramah konvensional. Pendekatan permainan juga dapat meningkatkan keterlibatan peserta dalam kegiatan pembelajaran karena peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga berpartisipasi aktif dalam proses belajar (Ram Surath Kumar et al., 2022).

Permainan ular tangga merupakan salah satu permainan papan sederhana yang dapat dimodifikasi menjadi media edukasi kesehatan dengan menambahkan pesan-pesan pembelajaran pada setiap kotaknya. Media ini dapat digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan melalui pertanyaan, tantangan, maupun pesan edukatif yang disisipkan dalam permainan.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media permainan ular tangga edukatif mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap kesehatan reproduksi secara signifikan setelah dilakukan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi menggunakan media permainan ular tangga dibandingkan sebelum intervensi (Waliyanti et al., 2021).

Penelitian lain juga menemukan bahwa penggunaan permainan edukatif dalam penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja terkait menstrual hygiene management, yang merupakan bagian penting dari kesehatan reproduksi perempuan. Edukasi berbasis permainan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga peserta lebih mudah memahami informasi kesehatan yang disampaikan (Pradipta et al., 2020).

Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa media ular tangga edukatif dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang menstruasi dan kesehatan reproduksi secara signifikan setelah intervensi edukasi dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa permainan edukatif dapat menjadi alternatif media pembelajaran kesehatan yang efektif dan sesuai dengan karakteristik remaja (Nurwijaya et al., 2024).

Penggunaan media permainan ular tangga dalam edukasi vulva hygiene merupakan inovasi dalam penyampaian pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja. Metode ini memadukan unsur edukasi dan permainan sehingga mampu meningkatkan partisipasi peserta dalam proses pembelajaran. Melalui permainan ini, peserta dapat memperoleh informasi mengenai cara menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi secara lebih menarik dan mudah dipahami.

Pendekatan edukasi berbasis permainan juga mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam diskusi serta mempermudah proses perubahan sikap dan perilaku kesehatan. Oleh karena itu, penggunaan media permainan ular tangga edukatif dalam kegiatan edukasi kesehatan reproduksi di sekolah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik vulva hygiene pada remaja putri secara lebih efektif dibandingkan metode penyuluhan konvensional.

4. METODE

Khalayak sasaran yang sesuai dan dilibatkan dalam pengabdian masyarakat ini, yaitu SMP Negeri 3 Manokwari dengan sasaran utama remaja putri. Permasalahan mitra yang dihadapi meliputi rendahnya pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja putri terkait personal hygiene genitalia saat menstruasi, yang berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan difokuskan pada layanan edukasi kesehatan reproduksi yang bersifat preventif dan promotif.

Metode pelaksanaan kegiatan disusun secara sistematis dan partisipatif melalui beberapa tahapan yaitu:

- a. Persiapan dan koordinasi, yang meliputi komunikasi dengan pihak sekolah untuk perizinan, penentuan waktu dan lokasi kegiatan, serta penetapan peserta. Pada tahap ini juga dilakukan penyusunan instrumen evaluasi (pre-test dan post-test) serta penyiapan media edukasi berupa permainan ular tangga edukatif dan leaflet personal hygiene genitalia saat menstruasi.
- b. Pelaksanaan pengukuran awal (pre-test) untuk mengetahui kondisi awal pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta terkait personal hygiene saat menstruasi.
- c. Kegiatan edukasi inti melalui penyuluhan interaktif berbasis permainan ular tangga edukatif. Peserta dibagi dalam kelompok kecil dan mengikuti permainan yang memuat pesan-pesan kunci mengenai kebersihan genitalia saat menstruasi, dengan pendampingan tim pengabdian sebagai fasilitator. Untuk memperkuat perubahan perilaku, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan demonstrasi keterampilan, yang mencakup praktik personal hygiene genitalia yang benar selama menstruasi.
- d. Evaluasi akhir (post-test) untuk menilai peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta. Target capaian kuantitatif yang ditetapkan adalah minimal 80% peserta mengalami peningkatan pengetahuan $\geq 20\%$, minimal 75% peserta menunjukkan sikap positif, dan minimal 70% peserta mampu menerapkan praktik personal hygiene genitalia yang benar.

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program bersifat aktif. Pihak SMP Negeri 3 Manokwari berperan dalam penyediaan sarana dan prasarana, pendampingan peserta selama kegiatan, serta integrasi program ke dalam kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Kelompok sasaran, yaitu remaja putri, berpartisipasi sebagai peserta edukasi, responden evaluasi, serta agen perubahan dalam penerapan perilaku personal hygiene saat menstruasi di lingkungan sekolah dan rumah.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tabel 1. Karakteristik Responden di SMP Negeri 3 Manokwari

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Usia	12 tahun	8	26,7
		13 tahun	12	40,0
		14 tahun	10	33,3
	Total		30	100
2	Kelas	VII	14	46,7
		VIII	16	53,3
	Total		30	100
3	Usia Menarche	< 12 tahun	9	30,0
		\geq 12 tahun	21	70,0
	Total		30	100
4	Sumber Informasi	Orang tua	10	33,3
		Guru	8	26,7

	Media sosial	7	23,3
	Teman	5	16,7
	Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1 sebagian besar responden berusia 13 tahun (40%), dengan mayoritas berada pada kelas VIII (53,3%). Sebagian besar responden mengalami menarche pada usia ≥ 12 tahun (70%). Sumber informasi mengenai kesehatan reproduksi paling banyak diperoleh dari orang tua (33,3%), diikuti oleh guru (26,7%), media sosial (23,3%), dan teman sebaya (16,7%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Edukasi Tentang Vulva Hygiene Menggunakan Permainan Ular Tangga pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Manokwari

Kategori Pengetahuan	Pre-Test (n)	Pre-Test (%)	Post-Test (n)	Post-Test (%)
Baik	6	20%	21	70%
Cukup	12	40%	7	23,3%
Kurang	12	40%	2	6,7%
Total	30	100%	30	100%

Berdasarkan table 2 hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh variable setelah edukasi menggunakan permainan ular tangga. Terjadi peningkatan pengetahuan, proporsi responden dengan kategori baik meningkat dari 20% pada pre-test menjadi 70% pada post-test. Sebaliknya, kategori kurang menurun dari 40% menjadi 6,7%.

Tabel 3. Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Edukasi Tentang Vulva Hygiene Menggunakan Permainan Ular Tangga pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Manokwari

Kategori Sikap	Pre-Test (n)	Pre-Test (%)	Post-Test (n)	Post-Test (%)
Positif	14	46,7%	24	80%
Negatif	16	53,3%	6	20%
Total	30	100%	30	100%

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis menunjukkan adanya perubahan setelah edukasi menggunakan permainan ular tangga. Terjadi peningkatan sikap positif terhadap vulva hygiene dari 46,7% menjadi 80% setelah intervensi edukasi.

Tabel 4. Perilaku Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Edukasi Tentang Vulva Hygiene Menggunakan Permainan Ular Tangga pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Manokwari

Kategori Perilaku	Pre-Test (n)	Pre-Test (%)	Post-Test (n)	Post-Test (%)
Baik	8	26,7%	22	73%

Cukup	10	33,3%	6	20%
Kurang	12	40%	2	6,7%
Total	30	100%	30	100%

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis menunjukkan adanya perubahan setelah diberikan edukasi melalui permainan ular tangga, Perilaku vulva hygiene yang baik meningkat dari 26,7% menjadi 73,3%.



Gambar 2. Foto Kegiatan PKM

b. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi personal hygiene genitalia (Vulva Hygiene) saat menstruasi melalui media permainan ular tangga edukatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri. Peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi mengindikasikan bahwa metode edukasi berbasis permainan (*game-based learning*) mampu meningkatkan pemahaman secara optimal. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan hasil belajar dan pengalaman belajar peserta melalui keterlibatan aktif dan interaksi langsung (Hu, 2024). Selain itu, penggunaan media permainan dalam edukasi kesehatan terbukti dapat meningkatkan pemahaman konsep kesehatan pada remaja karena bersifat menarik dan kontekstual (Permata et al., 2024).

Dari aspek sikap, terjadi peningkatan sikap positif setelah kegiatan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa metode yang digunakan tidak hanya berdampak pada aspek kognitif tetapi juga afektif. Edukasi berbasis permainan memungkinkan peserta terlibat secara emosional dan sosial, sehingga mampu mengubah persepsi terhadap pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi. Studi menunjukkan bahwa gamifikasi dalam pendidikan kesehatan dapat meningkatkan motivasi, persepsi positif, serta keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran

(Lee et al., 2024). Sikap yang positif ini merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku kesehatan yang berkelanjutan.

Aspek perilaku, terjadi peningkatan praktik personal hygiene genitalia yang benar setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan bersifat aplikatif karena menggabungkan permainan, diskusi, dan demonstrasi. Pendekatan partisipatif seperti ini terbukti lebih efektif dalam mengubah perilaku dibandingkan metode ceramah konvensional karena peserta terlibat langsung dalam proses pembelajaran (Devangga Darma Karingga, 2025). Selain itu, pengalaman belajar yang menyenangkan melalui permainan juga dapat meningkatkan retensi informasi dan memudahkan penerapan dalam kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan program ini juga dipengaruhi oleh karakteristik media permainan ular tangga edukatif yang sederhana, menarik, dan mudah digunakan. Media ini mampu meningkatkan keterlibatan (engagement) dan motivasi belajar remaja. Hasil systematic review menunjukkan bahwa penggunaan permainan dalam pendidikan kesehatan memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterlibatan peserta didik (Mo et al., 2024). Dengan demikian, media edukasi berbasis permainan dapat menjadi alternatif inovatif dalam kegiatan promosi kesehatan reproduksi remaja di sekolah.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, antara lain belum adanya evaluasi jangka panjang untuk melihat keberlanjutan perubahan perilaku serta keterbatasan jumlah peserta. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa pemantauan berkelanjutan dan integrasi program edukasi ke dalam kegiatan rutin sekolah agar dampak yang dihasilkan dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini memberikan implikasi bahwa penggunaan media edukasi inovatif berbasis permainan ular tangga dapat menjadi strategi alternatif yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja tentang vulva hygiene saat menstruasi. Integrasi metode ini dalam program pendidikan kesehatan di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran berbasis permainan serta mendukung upaya promotif dan preventif dalam kesehatan reproduksi remaja.

6. KESIMPULAN

- a. Edukasi personal hygiene genitalia saat menstruasi menggunakan media permainan ular tangga edukatif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri.
- b. Terjadi peningkatan sikap positif peserta terhadap pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi setelah diberikan intervensi.
- c. Edukasi berbasis permainan mampu meningkatkan perilaku praktik personal hygiene yang benar pada remaja putri.
- d. Metode game-based learning dengan media ular tangga terbukti lebih menarik, interaktif, dan meningkatkan keterlibatan (engagement) peserta dibanding metode konvensional.

- e. Media edukasi inovatif seperti permainan ular tangga dapat menjadi alternatif strategi promosi kesehatan reproduksi yang efektif dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah.
- f. Media edukasi permainan ular tangga dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan, Sikap dan Perilaku remaja putri tentang vulva hygiene saat menstruasi
- g. Diperlukan tindak lanjut dan evaluasi jangka panjang untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku peserta.
- h. Pelaksanaan pengabdian masyarakat Edukasi tentang Vulva Hygiene saat menstruasi saat menstruasi menggunakan media permainan ular tangga pada remaja putri di SMP Negeri 3 Manokwari dilaksanakan sesuai dengan jadwal kegiatan.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini, disarankan agar pihak sekolah dapat mengintegrasikan edukasi personal hygiene genetalia ke dalam kegiatan rutin seperti UKS atau pembelajaran kesehatan, serta memanfaatkan media permainan edukatif secara berkelanjutan sebagai sarana pembelajaran yang menarik. Bagi tenaga kesehatan dan pendidik, diperlukan pengembangan metode edukasi yang inovatif dan interaktif, seperti game-based learning, agar materi kesehatan reproduksi lebih mudah dipahami dan mampu meningkatkan keterlibatan remaja.

Remaja putri diharapkan dapat menerapkan praktik personal hygiene genetalia yang benar selama menstruasi serta lebih aktif dalam mencari informasi kesehatan reproduksi yang akurat. Dukungan dari institusi dan program kesehatan juga diperlukan dalam pengembangan serta penyebarluasan media edukasi inovatif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja

7. DAFTAR PUSTAKA

- Adiba, T.R., Supriyadi, & Katmawati, S. (2020). Media Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Gizi. *Preventia :Indonesia Journal Of Public Health*, 1(5), 1-7.
- Alfi, N. R. (2022). Gambaran Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi Di Masa New Normal Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(2), 61. <https://doi.org/10.51933/Health.V7i2.824>
- Ayu, L., Linsqy, D., Lestari, D. T., & Rahmawati, A. M. (2025). Improving Adolescents' Reproductive Health Knowledge Through Animated Video Education On Vulva Hygiene. *Indonesian Journal Of Nursing Research*, 8(2). <http://jurnal.unw.ac.id/ljnr>
- Bkkbn. (2021). *Remaja, Ingat Pahami Kesehatan Reproduksi Agar Masa Depan Cerah Dan Cegah Penyakit Menular Seksual Kesehatan Reproduksi Agar Masa Depan Cerah Dan Cegah Penyakit Menular Seksual*. <https://www.bkkbn.go.id/Berita-Remaja-Ingat-Pahami-Kesehatan-Reproduksi-Agar-Masa-Depan-Cerah-Dan-Cegah-Penyakit-Menular-Seksualh-Kesehatan-Reproduksi-Agar-Masa-Depan-Cerah-Dan-Cegah-Penyakit-Menular-Seksual>

- Devangga Darma Karingga, A. W. (2025). Development Of Game Application-Based Education Towards Adolescents' Knowledge Level: Mixed Methods. *Indonesian Journal Of Global Health Research*, 7(4), 6. <https://doi.org/10.37287/ijghr.V2i4.250>
- Fatkhiyah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 4(1), 84-89. <https://doi.org/10.24903/Jam.V4i1.776>
- Febriawati, H. (2018). Pendidikan Seksual Remaja Melalui Poskesja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 1(1), 45-54. <https://doi.org/https://doi.org/10.36085/Jpmbr.V1i1.193>
- Fuadah, F., Yogisutanti, G., & Saragih, B. D. (2026). The Effectiveness Of Digital Media In Improving Menstrual Hygiene Knowledge Among Adolescent Girls: A Study In Junior High Schools In Bandung Regency. *Bmc Public Health*, 26(1). <https://doi.org/10.1186/S12889-025-24967-4>
- Handayani, L., Kurnaesih, E., & Sundari. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Perilaku Personal Hygiene Pada Masa Menstruasi Remaja. *Journal Of Aafiyah Health Research (Jahr)*, 1(1), 19-27.
- Hu, Z. (2024). Game-Based Learning: Alternative Approaches To Teaching And Learning Strategies In Health Sciences Education. *Educational Process: International Journal*, 13(2), 90-104. <https://doi.org/10.22521/Edupij.2024.132.6>
- Jubaedah, E., Yuhandini, D., J & S. (2020). Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Men S Truasi Remaja Putri Kelas Vii Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 1(15), 30-35.
- Kemendes Ri. (2018). *Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018*. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/data-dan-informasi_profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf
- Krisciaputri, Y. C. I., & Wenas, M. B. (2021). Edukasi Perawatan Organ Reproduksi Eksternal Saat Menstruasi Bagi Remaja Putri Melalui Video Animasi Tipe Motion Graphic. *Jurnal Bahasa Rupa*, 4(2), 87-100. <https://doi.org/10.31598/Bahasarupa.V4i2.472>
- Lee, S., Kim, J., Bockhold, S., Lee, J., Chun, J. S., & Yu, M. (2024). Game-Based Digital Interventions For Enhancing Positive Development And Addressing Substance Use In Adolescents: A Systematic Review. *Children*, 11(12), 1-25. <https://doi.org/10.3390/Children11121554>
- Linda Suryani. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Faktor Yang Sangat Penting Dalam*. 3(2), 68-79.
- Mitra, S., Husada, R. I. A., Sabaruddin, E. E., Kubillawati, S., & Rohmawati, A. (2022). Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Smp Bangsa Mandiri 2 Bogor Personal Hygiene Behavior During Menstruation In Students At Smp Bina Bangsa Mandiri 2 Bogor. *J Ilmu Keperawatan Sebel April*, 4, 48-56.
- Mo, W., Saibon, J. Bin, Li, Y., Li, J., & He, Y. (2024). Effects Of Game-Based Physical Education Program On Enjoyment In Children And Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Bmc Public Health*, 24(1), 1-

20. <https://doi.org/10.1186/S12889-024-18043-6>
- Notoatmojo, S. (2005). *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasinya*. Rieneka Cipta.
- Novita, N., & Rismawati. (2020). Hubungan Personal Hygiene Dengan Kejadian Leukore. *Jurnal Kebidanan*, *Xii(01)*, 10-19.
- Nurchandra, D., Mirawati, M., & Aulia, F. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Remaja Putri Di Smp 1 Muhammadiyah Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, *2(1)*, 31. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v2i1.5368>
- Nurwijaya, N., Nuraeni, N., & Gunawan, I. (2024). Efektivitas Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Menarche Pada Siswi. *Nita Nurwijaya: Efektivita Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Menarche Journal Of Maternity Care And Reproductive Health*, *7(2)*, 73-82.
- Permata, A. T., Safitri, N. D., & Cherkashyn, A. (2024). Health Education For Schoolchildren Using Digital Games. *Edutechnium Journal Of Educational Technology*, *2(1)*, 43-56. <https://doi.org/10.71365/edujet.v2i1.42>
- Pradipta, U., Yanuarini, T. A., & Hardjito, K. (2020). Remaja Putri Dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (Mkm). *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, *9(1)*, 21-33.
- Sartika, A., Oktarianita, & Padila. (2021). Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pkpr. *Journal Of Telenursing (Joting)*, *3(1)*, 171-176.
- Sri Mulyani. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Permainan Ular Tangga Terhadap Ingkat Pengetahuan Dan Niat Remaja Tentag Pernikahan Dini. *Naskah Publikasi*.
- Unicef. (2020). *Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak*.
- Utami, D. S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Pada Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Negei 1 Cimalaka. *Jurnal Ilmu Kepeawatan Sebelas April (Jiksa)*, *4*, 48-56.
- Waliyanti, E., Utami, A. S., Novitasari, E., Amelia, M. A. F., Rahmawati, R., & Satria, F. E. (2021). The Influence Of Medula (Education Media For Snakes And Ladders) On Adolescent Knowledge Levels On Reproductive Health. *Journal Of Health Technology Assessment In Midwifery*, *4(1)*, 44-51. <https://doi.org/10.31101/jhtam.1933>
- Who. (2016). World Health Statistic Report 2016. In *Geneva: World Health Organization*.
- Yanti, R. D., Prasetyo, S., Sekarini, L., Farhati, F., Ekslesia Mahmud, P., & Nur Hadianti, D. (2023). Menstrual Hygiene Education For Adolescent Girls In Indonesia: A Systematic Literature Review. *International Conference On Interprofessional Health Collaboration And Community Empowerment*, *5(1)*, 104-115. <https://doi.org/10.34011/lcihcce.v5i1.271>