

CROSSWORD PUZZLE SEBAGAI MEDIA EDUKASI KESEHATAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Mukhammad Himawan Saputra¹, Dwi Helynarti Syurandhari²,
Arief Fardiansyah³

^{1,2,3} Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit
Mojokerto

Email: mhimawansaputra@gmail.com

ABSTRAK

Remaja putri merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan reproduksi, salah satunya adalah kurangnya pemahaman tentang manajemen kebersihan menstruasi (MKM) yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai MKM melalui media edukatif berupa permainan teka-teki silang. Metode pelaksanaan meliputi pemberian pre-test dan post-test, penyampaian materi oleh mahasiswa, serta pelaksanaan permainan interaktif yang dilaksanakan di SMPN 2 Mojoanyar pada 22 Januari 2025, dengan jumlah peserta sebanyak 35 siswi usia 12–15 tahun. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana kategori baik meningkat dari 17,1% menjadi 57,1% setelah intervensi. Media permainan terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, partisipatif, dan mendorong retensi informasi. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa penggunaan media teka-teki silang layak direkomendasikan sebagai strategi edukasi kesehatan remaja di sekolah. Diharapkan pendekatan serupa dapat diterapkan secara berkelanjutan di berbagai institusi pendidikan.

Kata Kunci : Kebersihan, Menstruasi, Pengetahuan, Remaja, Teka-teki

ABSTRACT

Adolescent girls are a vulnerable group in terms of reproductive health, particularly regarding the lack of understanding about menstrual hygiene management (MHM), which can affect both physical and psychological well-being. This community service program aimed to improve adolescent girls' knowledge of MHM through the use of educational games, specifically crossword puzzles. The activity included a pre-test and post-test, material delivery by health students, and interactive learning using crossword puzzles. It was conducted at SMPN 2 Mojoanyar on January 22, 2025, involving 35 female students aged 12 to 15 years. The evaluation results showed a significant increase in knowledge, with the percentage of participants in the good category rising from 17.1% to 57.1% after the intervention. The game-based media proved effective in creating an engaging, participatory learning environment and enhancing information retention. This activity concludes that crossword puzzles are a viable educational strategy for adolescent health promotion in schools. Similar approaches are recommended to be implemented sustainably in other educational institutions.

Key Words: Adolescent, Crossword, Hygiene, Knowledge, Menstrual.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan masyarakat memegang peran krusial dalam mendukung kemajuan suatu bangsa. Salah satu upaya untuk mencapainya adalah melalui program kesehatan yang terstruktur (Magdalena T. Bolon, 2021; Rachmawati, 2019; Setiawati dkk., 2022). Promosi kesehatan (*health promotion*) menjadi langkah strategis yang melibatkan kolaborasi antara tenaga medis dan masyarakat untuk mencapai kesejahteraan fisik dan mental (Aji dkk., 2023). Namun, minimnya pemahaman, sikap, dan praktik terkait menstruasi masih menjadi tantangan serius, berpotensi mengancam kesehatan perempuan dan remaja. Pemahaman yang memadai tentang menstruasi akan mendorong perilaku sehat, sementara kesadaran terhadap sikap dan keyakinan masyarakat tentang hal ini menjadi dasar untuk meningkatkan kebersihan menstruasi (Contesa dkk., 2022; Hartono dkk., 2023; Kas & Musyahidah Mustakim, 2022)

Menurut WHO, remaja perempuan berusia 10–14 tahun di berbagai negara kerap menghadapi masalah reproduksi. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa dari 43,3 juta remaja perempuan pada rentang usia tersebut, banyak yang belum menerapkan kebersihan menstruasi dengan baik. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) bahkan mencatat sekitar 63 juta remaja berisiko kurang menjaga kebersihan organ intim selama menstruasi (Reny & Indriani, 2020; Setiawati dkk., 2022)

Penelitian di beberapa SMA dan SMP di Jawa Timur, NTT, Papua, dan Sulawesi Selatan mengungkapkan bahwa banyak siswi menggunakan pembalut yang sama seharian hingga pulang sekolah. Sebanyak 25% responden melaporkan gatal atau nyeri pada area genital, sementara 9% mengalami sakit saat buang air kecil selama haid. Selain itu, 1 dari 7 remaja perempuan absen sekolah setidaknya satu hari selama periode menstruasi (Purba et al., 2021). Oleh karena itu, edukasi tentang kebersihan menstruasi menjadi prioritas bagi remaja pascamenarche (Fatimatasari dkk., 2024; Mulazimah dkk., 2021).

Studi pendahuluan di SMPN 2 Mojoanyar, Mojokerto, menunjukkan bahwa 5 dari 15 siswi memiliki pengetahuan *manajemen kebersihan menstruasi* pada tingkat cukup, sedangkan 10 lainnya termasuk kategori baik. Namun, tidak satu pun dari mereka yang pernah mendapat edukasi melalui media permainan seperti teka-teki silang. Rendahnya kesadaran tentang manajemen kebersihan menstruasi menjadi masalah utama remaja, seringkali disebabkan oleh kurangnya akses informasi. Praktik kebersihan yang baik perlu dipahami sejak dini, bahkan sebelum menstruasi pertama, untuk mencegah gangguan pada organ reproduksi (Junias dkk., 2023; Yunita Lestari & Has'ad Rahman Attamimi, 2023)



Gambar 1. Gapura Depan SMPN 2 Mojoanyar

Edukasi kesehatan memerlukan pendekatan dan media yang efektif. Metode permainan, misalnya, kerap digunakan dalam promosi kesehatan karena dinilai menyenangkan sekaligus edukatif. Media ini tidak hanya merangsang otak dan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri. Efektivitasnya terbukti dengan tingkat retensi informasi mencapai 90–96%. Permainan dirancang dengan muatan edukasi untuk mengasah pola pikir, kreativitas, dan kemampuan menyerap informasi (Nurmala dkk., 2018; Wuryandari dkk., 2021).

Pendidikan kesehatan berbasis permainan menawarkan pendekatan yang menarik, khususnya bagi remaja. Media interaktif dan metode yang menyenangkan memudahkan penyampaian materi, sehingga pesan kesehatan dapat dipahami dengan baik (Dwi Helynarti Syurandhari dkk., 2023). Salah satu contohnya adalah teka-teki silang, yang tidak hanya melibatkan teks tetapi juga gambar untuk mempertahankan minat belajar dan mendorong kerja sama antar peserta (Putri, 2020).

Di antara berbagai pilihan, Pemanfaatan Teka-Teki Silang (TTS) sebagai media edukasi kesehatan menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Mojoanyar muncul sebagai solusi yang paling sesuai dan inovatif. Pendekatan ini secara efektif mengatasi tantangan dalam menyampaikan informasi sensitif kepada audiens remaja. TTS tidak hanya menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak kaku, namun juga secara simultan merangsang daya pikir kritis dan kemampuan memecahkan masalah para siswi. Interaktivitas yang ditawarkan oleh TTS mendorong partisipasi aktif, memungkinkan remaja putri untuk memproses dan menginternalisasi informasi tentang siklus menstruasi, kebersihan diri, serta mitos dan fakta seputar menstruasi dengan cara yang lebih mandiri dan efektif dibandingkan metode ceramah tradisional. Inovasi ini memastikan bahwa informasi kesehatan menstruasi diserap secara optimal, membekali remaja putri dengan pengetahuan yang esensial untuk menjaga kesehatan reproduksi mereka sejak dini, bahkan sebelum menstruasi

pertama, guna mencegah gangguan pada organ reproduksi di kemudian hari.

2. METODE

a. Tujuan dan Persiapan

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai manajemen kebersihan menstruasi (MKM) melalui pendekatan edukatif yang menyenangkan, yaitu menggunakan media teka-teki silang. Kegiatan ini juga bertujuan membentuk perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini, khususnya dalam konteks kebersihan alat reproduksi saat menstruasi, yang merupakan bagian penting dari kesehatan remaja.

Tahap persiapan, tim pelaksana terlebih dahulu melakukan identifikasi mitra sasaran dan menetapkan lokasi kegiatan, yaitu SMPN 2 Mojoanyar. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah guna memperoleh izin dan dukungan pelaksanaan kegiatan. Materi edukasi disusun dengan pendekatan interaktif, disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswi SMP, dan dikombinasikan dalam bentuk permainan teka-teki silang untuk meningkatkan partisipasi aktif. Materi edukasi disusun secara cermat dengan pendekatan interaktif, disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswi SMP. Persiapan media teka-teki silang ini melibatkan beberapa tahap penting. Pertama, tim mengidentifikasi topik-topik kunci seputar kesehatan menstruasi yang relevan dan seringkali menjadi sumber kebingungan bagi remaja putri. Ini mencakup siklus menstruasi normal, pentingnya kebersihan organ intim, cara penggunaan dan penggantian pembalut yang benar, penanganan nyeri menstruasi, serta pemisahan mitos dan fakta seputar menstruasi. Setelah topik ditetapkan, konten diubah menjadi pertanyaan-pertanyaan yang menarik dan edukatif yang akan menjadi petunjuk dalam TTS. Konsep teka-teki silang dirancang agar edukatif sekaligus menantang, dengan kosa kata yang mudah dimengerti namun tetap memperkaya pengetahuan. Media TTS ini dibuat secara manual menggunakan kertas berukuran besar (misalnya A3 atau A2) atau papan tulis, memungkinkan siswi untuk menuliskan jawaban secara langsung dan berkolaborasi dalam kelompok. Bahan yang digunakan relatif sederhana, seperti kertas, spidol berwarna, dan alat tulis, memastikan ketersediaan dan kemudahan replikasi jika diperlukan. Materi yang sudah dalam format TTS kemudian dikombinasikan dalam bentuk permainan teka-teki silang untuk secara signifikan meningkatkan partisipasi aktif mereka. Sebagai bagian dari evaluasi, tim juga menyiapkan instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur secara objektif peningkatan pengetahuan siswi sebelum dan sesudah intervensi. Tak hanya itu, berbagai media pendukung seperti banner, kuesioner, hadiah, dan peralatan dokumentasi telah dipersiapkan secara matang. Semua persiapan ini bertujuan untuk menunjang kelancaran pelaksanaan dan memastikan tercapainya hasil kegiatan yang optimal.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara langsung di SMPN 2 Mojoanyar pada tanggal 22 Januari 2025, dengan sasaran adalah siswi kelas VIII. Kegiatan diawali dengan sambutan dari tim pelaksana dan pihak sekolah, kemudian dilanjutkan dengan pre-test menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai manajemen kebersihan menstruasi (MKM). Setelah itu, materi edukasi tentang MKM disampaikan secara interaktif oleh mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto, dengan fokus pada pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi, cara membersihkan organ reproduksi, frekuensi penggantian pembalut, serta mitos yang keliru selama menstruasi.

Sesi edukasi kemudian dilanjutkan dengan kegiatan utama berupa permainan teka-teki silang (TTS) yang telah didesain khusus dengan isi materi seputar MKM. Metode TTS ini dipilih karena dianggap sebagai pendekatan yang paling inovatif dan sesuai untuk audiens remaja putri, mampu mengubah materi yang terkadang dianggap tabu menjadi aktivitas yang menyenangkan dan interaktif. Ini tidak hanya mendorong pemahaman konsep melalui aktivitas menyenangkan, tetapi juga meningkatkan interaksi dan diskusi antar peserta, serta memfasilitasi pembelajaran kolaboratif. Dengan format permainan, teka-teki silang dapat mengurangi kecanggungan atau rasa malu, sehingga informasi dapat diterima dengan lebih terbuka. Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil dan diminta bekerja sama menyelesaikan soal yang diberikan, sehingga tercipta suasana belajar yang menyenangkan, partisipatif, dan kompetitif. Permainan ini memiliki kelebihan signifikan: meningkatkan motivasi dan minat belajar, mendorong pembelajaran aktif dan partisipatif, meningkatkan retensi informasi, mengurangi kecemasan, serta mendorong kerja sama tim. Namun, ada pula beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan, seperti perlunya desain TTS yang cermat, potensi dominasi dalam kelompok, waktu persiapan yang lebih lama, serta keterbatasan untuk jenis materi yang sangat kompleks. Setelah permainan selesai, dilakukan post-test menggunakan kuesioner yang sama untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta secara objektif. Kegiatan ditutup dengan pengumuman kelompok terbaik, pemberian hadiah sebagai bentuk apresiasi, dan dokumentasi bersama seluruh peserta dan tim pelaksana.

c. Evaluasi

Metode evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mengukur efektivitas intervensi edukatif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai manajemen kebersihan menstruasi (MKM). Evaluasi dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui pre-test dan post-test, yang diberikan sebelum dan sesudah penyampaian materi serta pelaksanaan permainan edukatif teka-teki silang. Instrumen evaluasi berupa kuesioner pilihan ganda yang

memuat indikator pengetahuan dasar tentang MKM, seperti pengertian menstruasi, cara menjaga kebersihan saat haid, dan kesalahan umum yang sering terjadi. Kuesioner ini disebarakan melalui Google Forms (Gform). Pemilihan Gform ini memungkinkan proses pengumpulan data yang lebih efisien, meminimalisir penggunaan kertas, dan mempermudah rekapitulasi serta analisis data secara digital. Siswi dapat mengakses Gform melalui perangkat seluler yang mereka miliki atau perangkat yang disediakan oleh panitia di lokasi kegiatan.

Pre-test digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, memberikan *baseline data* sebelum intervensi. Sementara itu, post-test digunakan untuk menilai pemahaman peserta setelah diberikan intervensi, baik melalui penyampaian materi maupun aktivitas teka-teki silang. Perbandingan hasil pre-test dan post-test kemudian menjadi dasar utama evaluasi efektivitas media edukasi yang digunakan.

Selain pengukuran kuantitatif, tim pelaksana juga melakukan observasi langsung terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Observasi ini mencakup pengamatan terhadap keterlibatan siswi dalam diskusi kelompok, antusiasme saat mengikuti permainan teka-teki silang, serta interaksi mereka dalam memecahkan soal. Kombinasi antara pengukuran kuantitatif dari pre-test dan post-test melalui Gform serta observasi kualitatif ini memberikan gambaran yang menyeluruh dan komprehensif tentang pencapaian tujuan kegiatan serta keberhasilan metode edukatif yang diterapkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Evaluasi Peningkatan Pengetahuan Siswa

| Tingkat Pengetahuan | Pre Test | Post Test | Z-Score | P-Value |
|---------------------|----------|-----------|---------|----------|
| Baik (> 78%) | 17,1 % | 57,1 % | -3.472 | 0,000001 |
| Cukup (56-77%) | 82,9 % | 42,9 % | | |
| Kurang (< 56%) | 0 | 0 | | |

Kegiatan edukasi manajemen kebersihan menstruasi (MKM) dengan media permainan teka-teki silang diikuti oleh 35 remaja putri dengan rentang usia 12 hingga 15 tahun. Penilaian dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur efektivitas intervensi edukatif. Hasil analisis menunjukkan peningkatan pengetahuan di seluruh kelompok usia. Pada tahap *pre-test*, rerata skor peserta usia 13 tahun adalah 17,86 (SD: 2,14), dengan skor minimum 15 dan maksimum 21. Kelompok usia 14 tahun memiliki rerata skor 17,56 (SD: 2,04), sementara usia 15 tahun memiliki rerata 17,50 (SD: 3,54). Satu peserta berusia 12 tahun memperoleh skor *pre-test* 19. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal cukup seragam antar kelompok usia, dengan sedikit variasi dalam penyebaran skor.

Setelah intervensi edukatif, terjadi peningkatan skor pada semua kelompok. Rerata skor *post-test* peserta usia 13 tahun meningkat menjadi 20,14 (SD: 2,57), dan kelompok usia 14 tahun menjadi 19,94 (SD: 2,29). Peserta usia 15 tahun juga menunjukkan peningkatan skor rata-rata menjadi 19,00 meskipun kelompok ini hanya terdiri dari dua orang. Peserta usia 12 tahun tetap memperoleh skor 19. Secara umum, peningkatan skor terlihat nyata terutama pada kelompok usia 13 dan 14 tahun, yang juga merupakan mayoritas dari peserta.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z-score sebesar -3,472 dengan nilai p-value sebesar 0,000001 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara nilai pre-test dan post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukasi menggunakan media permainan teka-teki silang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai manajemen kebersihan menstruasi.



Gambar 2. Permainan Teka-teki Silang sebagai media edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi

Perbandingan pre-test dan post-test ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif berbasis permainan teka-teki silang efektif meningkatkan pemahaman remaja putri tentang MKM, terutama pada kelompok usia remaja awal (13–14 tahun). Media ini terbukti mendorong keterlibatan aktif dan pembelajaran menyenangkan, yang berdampak positif terhadap retensi informasi.



Gambar 3. Pemberian Hadiah kepada peserta kegiatan Edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi

Pendidikan kesehatan merupakan bagian penting dalam strategi promosi kesehatan untuk membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap isu-isu kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi. Salah satu tujuan utama dari pendidikan kesehatan adalah mendorong individu agar mampu membuat keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatannya. Pada masa remaja, pendidikan kesehatan memiliki peran krusial karena remaja berada dalam fase transisi biologis dan psikososial yang sangat rentan terhadap berbagai risiko kesehatan, termasuk praktik kebersihan menstruasi yang kurang memadai (Junias dkk., 2023; Nurmala dkk., 2018). Menurut teori *Health Belief Model (HBM)*, seseorang akan mengadopsi perilaku sehat jika mereka merasa bahwa dirinya rentan terhadap masalah kesehatan (perceived susceptibility), memahami manfaat dari tindakan pencegahan (perceived benefits), dan memiliki petunjuk tindakan (cues to action) yang jelas. Dalam konteks ini, edukasi mengenai manajemen kebersihan menstruasi (MKM) harus dirancang secara sistematis, menarik, dan sesuai dengan karakteristik remaja, agar mereka tidak hanya mengetahui informasi, tetapi juga terdorong untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Ramdany, 2021).

Penggunaan media pembelajaran yang sesuai sangat menentukan keberhasilan pendidikan kesehatan, terutama pada kelompok usia remaja yang cenderung cepat bosan dengan metode ceramah konvensional. Media **teka-teki silang** merupakan salah satu inovasi edukatif berbasis permainan yang mampu menyampaikan materi secara interaktif, menyenangkan, dan kompetitif. Dalam kegiatan edukasi yang dilaksanakan di SMPN 2 Mojoanyar, media ini digunakan untuk menyampaikan materi mengenai kebersihan saat menstruasi, seperti cara membasuh yang benar, frekuensi mengganti pembalut, serta kesalahpahaman umum seputar larangan ketika haid. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terhadap 35 remaja putri dengan usia antara 12–15 tahun, diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada seluruh kelompok usia.

Rata-rata skor pre-test peserta usia 13 tahun adalah 17,86 dan meningkat menjadi 20,14 pada post-test, sementara peserta usia 14 tahun meningkat dari

17,56 menjadi 19,94. Peningkatan juga terjadi pada usia lainnya, meskipun jumlah responden tidak sebanyak kelompok usia 13 dan 14 tahun. Hasil ini menunjukkan bahwa permainan edukatif seperti teka-teki silang bukan hanya meningkatkan pengetahuan secara signifikan, tetapi juga membantu peserta memahami materi secara lebih menyeluruh melalui proses berpikir aktif dan diskusi. Teka-teki silang juga mendukung prinsip *experiential learning*, di mana siswa belajar melalui pengalaman langsung dan refleksi terhadap proses belajar itu sendiri. Permainan ini mendorong siswa untuk mengaitkan pengetahuan baru dengan pengalaman yang menyenangkan, memperkuat daya ingat, dan meningkatkan motivasi belajar. Kegiatan ini juga menurunkan hambatan psikologis yang sering terjadi saat membicarakan topik sensitif seperti menstruasi, karena media permainan menciptakan suasana yang lebih santai dan tidak menghakimi.

Penggunaan media teka-teki silang sebagai sarana pendidikan kesehatan sangat tepat diterapkan pada remaja usia sekolah, khususnya dalam topik manajemen kebersihan menstruasi. Permainan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan secara kuantitatif, tetapi juga memunculkan antusiasme, kerjasama kelompok, serta diskusi aktif selama proses belajar. Observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat, bertanya, dan saling berbagi pengalaman seputar menstruasi, yang sebelumnya menjadi topik tabu untuk dibicarakan di ruang kelas.

Selain itu, metode ini dinilai praktis dan hemat biaya, sehingga dapat dengan mudah direplikasi di sekolah-sekolah lain, baik oleh tenaga pendidik maupun petugas kesehatan. Peneliti juga mencatat bahwa peningkatan pengetahuan tertinggi terjadi pada peserta usia 13–14 tahun, yang merupakan usia rata-rata awal menstruasi dan masa pembentukan pemahaman dasar tentang kesehatan reproduksi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi MKM idealnya diberikan pada masa awal remaja agar dapat membentuk perilaku higienis yang berkelanjutan.

Kegiatan ini memberikan kontribusi ilmiah yang penting dalam bidang pendidikan kesehatan remaja melalui penggunaan media edukatif berbasis permainan, khususnya teka-teki silang, sebagai metode penyampaian materi manajemen kebersihan menstruasi (MKM). Kebaruan dari kegiatan ini terletak pada pendekatannya yang menyenangkan dan interaktif, yang terbukti meningkatkan pengetahuan remaja putri secara signifikan, terutama pada kelompok usia 13 dan 14 tahun. Berbeda dengan metode konvensional yang cenderung satu arah dan kurang menarik bagi remaja, pendekatan ini mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, kolaboratif, dan bebas stigma. Penelitian ini juga memperkuat penerapan teori Health Belief Model (HBM) dalam konteks edukasi remaja, dengan menempatkan media permainan sebagai stimulus yang efektif dalam membentuk persepsi manfaat dan memicu tindakan (*cues to action*) untuk perilaku higienis saat menstruasi. Selain itu, intervensi ini bersifat praktis, ekonomis, dan mudah direplikasi di berbagai sekolah, sehingga memiliki potensi luas untuk diimplementasikan dalam

program Unit Kesehatan Sekolah (UKS), kurikulum pendidikan kesehatan, maupun pengabdian masyarakat. Dengan demikian, temuan ini tidak hanya memberikan dasar empiris bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih kontekstual dan remaja-sentris, tetapi juga menawarkan model edukasi yang dapat diadaptasi dalam berbagai konteks pendidikan kesehatan reproduksi

Integrasi media permainan dalam pendidikan kesehatan remaja merupakan strategi inovatif dan efektif, yang mampu menjembatani kesenjangan antara materi kesehatan yang serius dengan kebutuhan belajar remaja yang menyenangkan dan komunikatif. Pendekatan ini sangat layak untuk dijadikan model dalam program Unit Kesehatan Sekolah (UKS), edukasi berbasis kurikulum, maupun kegiatan pengabdian masyarakat di sekolah

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi manajemen kebersihan menstruasi (MKM) dengan menggunakan media permainan teka-teki silang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri usia 12 hingga 15 tahun di SMPN 2 Mojoanyar. Peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang menyenangkan dan partisipatif dapat memperkuat pemahaman peserta terhadap materi MKM. Media teka-teki silang mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, memfasilitasi diskusi terbuka, serta menurunkan hambatan komunikasi dalam membahas topik kesehatan reproduksi yang sensitif. Edukasi ini paling efektif diberikan pada usia remaja awal, khususnya 13–14 tahun, yang merupakan fase krusial dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat saat menstruasi. Oleh karena itu, media permainan edukatif layak dijadikan alternatif strategi promosi kesehatan remaja di sekolah secara berkelanjutan.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan pada Ketua STIKES Majapahit Mojokerto yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penghargaan juga disampaikan kepada Kepala Sekolah SMPN 2 Mojoanyar beserta jajaran guru yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan selama proses edukasi berlangsung. Terima kasih yang mendalam disampaikan pula kepada Himpunan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto atas kerja sama, dedikasi, dan keterlibatan aktif dalam merancang serta melaksanakan kegiatan ini. Tidak lupa, apresiasi yang tinggi diberikan kepada seluruh siswi peserta kegiatan yang telah berpartisipasi dengan antusias dan terbuka dalam setiap tahapan pembelajaran. Semoga kegiatan ini membawa manfaat berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran dan praktik kesehatan remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. P., Nugroho, F. S., & Rahardjo, B. (2023). Promosi dan Pendidikan Kesehatan di Masyarakat (Strategi dan Tahapannya). Global Eksekutif Teknologi. Dalam *PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI* (1 ed.). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Contesa, A. Y., Wathan, F. M., & Yunola, S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Lama Menstruasi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan Reguler di Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2022. *Jurnal Doppler*, 6(1), 88–97.
- Dwi Helynarti Syurandhari, Hari Kuswanto, Asih Media Yuniarti, & Mukhammad Himawan Saputra. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Reproduksi Remaja Terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa SMK Pacet Kabupaten Mojokerto. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 361–368. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i3.1925>
- Fatimatasari, F., Indrianasari, S., Choirunnisa, L. F., Putri, A. F., & Aldila, I. (2024). Sosialisasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Banyurojo Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini Di Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama (JPMJ)*, 3(1), 34–41.
- Hartono, A. M., Salsabila, D. M., Ani Zukhruf Amalia, Siauwono, E., Angkasa Megistra Ulvan, Gladyza Nanda Mega Silvana, Amanda Fikriyatul Fadilah, Eunike Christiane Hartanto, Liza Pristianty, & Salim, C. W. (2023). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa tentang Tablet Tambah Darah dalam Upaya Pencegahan Anemia. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 10(1), 79–83. <https://doi.org/10.20473/jfk.v10i1.41925>
- Junias, M. S., Toy, S. M., Ndoen, E. M., Manurung, I. F. E., Doke, S., & Keraf, M. K. P. A. (2023). Promosi Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Manajemen Kebersihan Menstruasi Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama. *Abdimas Galuh*, 5(1), 69. <https://doi.org/10.25157/ag.v5i1.8879>
- Kas, S. R., & Musyahidah Mustakim. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri Kabupaten Soppeng. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(3), 52–58. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i3.304>
- Magdalena T.Bolon, C. (2021). *Pendidikan & Promosi Kesehatan*.
- Mulazimah, M., Ikawati, Y., & Nurahmawati, D. (2021). Upaya Peningkatan Kesehatan melalui Program UKS Penjangkaran Kesehatan Anak Usia Sekolah Dinas Kesehatan Kota Kediri. *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v2i1.36>
- Nabila Amelia Hanisyah Putri. (2022). Efektifitas Modul Manajemen Kebersihan Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di Pesantren Kota Makassar. *Jurnal Sipakalebbi*, 6(2), 140–152.

<https://doi.org/10.24252/sipakallebbi.v6i2.34550>

- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laili, N., & Anhar, V. Y. (2018). *Promosi Kesehatan*. Airlangga University Press.
- Purba, N. H., Fariningsih, E., Oktavia, L. D., & Safitri, M. (2021). Manajemen Kebersihan Menstruasi (Mkm) Pada Remaja Sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri Dan Lingkungan. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(2), 633–641.
- Rachmawati, W. C. (2019). Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku. Dalam *Wineka Media* (1 ed.). Wineka Media.
- Ramdany, R. (2021). Edukasi Anemia Berbasis Monopoly Simulation pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Kota Sorong. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 280–286. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.247>
- Reny, N., & Indriani, M. (2020). EDUWHAP Remaja Siap Cegah Stunting Dalam Wadah Kumpul Sharing Remaja. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 494–501.
- Setiawati, D., Ulfa, L., & Kridawati, A. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Sikap Remaja tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(04), 322–328. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1453>
- Wuryandari, A. G., Sari, L. A., & Herawati, N. (2021). Manajemen Kebersihan Menstruasi pada Siswi SMA IT Nurul Ilmi di Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 110. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.197>
- Yunita Lestari, & Has'ad Rahman Attamimi. (2023). Penyuluhan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Pada Remaja Putri di Desa Pungka Sumbawa. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 1(3), 74–80. <https://doi.org/10.59024/jnb.v1i3.163>