

PSIKOLOGI KESEHATAN REPRODUKASI REMAJA WANITA 'SAVE THE EARTH, SAVE WOMEN REPRODUCTION' DI SMP NEGERI 286 JAKARTA

Penny Handayani¹, Benedicta Evienia Prabawanti², Murniati Agustian³, Gabriella Lintang Rimananda⁴, Dhea Maharani Dewanti⁵, Michelle Angel Tanissa⁶ & Alvionica Kristella⁷

¹Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta

Email: penny.handayani@atmajaya.ac.id

²Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta

Email: benedicta.ep@atmajaya.ac.id

³Fakultas Pendidikan dan Bahasa, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta

Email: murniati.agustian@atmajaya.ac.id

⁴Fakultas Pendidikan dan Bahasa, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta

Email: gabriel.20220350002@student.atmajaya.ac.id

⁵Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta

Email: dhea.202007000209@student.atmajaya.ac.id

⁶ Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta

Email: michell.202201010017@student.atmajaya.ac.id

⁷Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta

Email: alvioni.202201010004@student.atmajaya.ac.id

ABSTRACT

Teenage girls at SMPN 286 and Kampung Muka participated in the "Save The Earth, Save The Women Reproduction" psychoeducation program organized by Atma Jaya Catholic University of Indonesia. This activity employs a psychoeducational approach delivered in an interactive seminar format, along with print-digital media (booklets and leaflets), thereby supporting comprehensive and sustainable learning. This psychoeducation covers three topics: sex education for adolescent girls, understanding of women's reproductive organs, and financial management for adolescents. The purpose of this activity, which took place on Friday, September 6, 2024, at SMPN 286 Jakarta, was to increase the knowledge of adolescent girls about reproductive health, as well as the negative impacts of disposable pads on both the environment and their health. Participants were encouraged to consider cloth pads as an alternative that is not only environmentally friendly but also safer for reproductive health. This psychoeducation has been proven effective in increasing participants' understanding, as evidenced by quantitative analysis of n-gain scores, which showed a moderate increase in their knowledge of the provided material. Qualitatively, during the psychoeducation process, the enthusiasm of the participants was high, with many of them showing interest in using cloth pads. They also saw the business potential of producing cloth pads, which, in addition to reducing waste, can also be a business opportunity. The main message to be conveyed in this activity is that by switching to cloth pads, women can contribute to reducing waste and maintaining their reproductive health.

Keywords; reproductive health, environmentally friendly sanitary napkins, financial management, adolescent girls, junior high school

ABSTRAK

Remaja perempuan di SMPN 286 dan Kampung Muka, mengikuti program psikoedukasi "Save The Earth, Save The Women Reproduction" yang diselenggarakan oleh Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Kegiatan ini menggunakan pendekatan psikoedukasi yang disampaikan dalam format seminar interaktif dan media cetak-digital, (booklet dan leaflet), sehingga mendukung pembelajaran yang menyeluruh dan berkelanjutan. Psikoedukasi ini mencakup tiga topik: pendidikan seks untuk remaja perempuan, pemahaman tentang alat reproduksi wanita, dan pengelolaan keuangan untuk remaja. Tujuan dari kegiatan ini, yang berlangsung pada Jumat, 6 September 2024, di SMPN 286 Jakarta, adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja perempuan tentang kesehatan reproduksi, serta dampak negatif pembalut sekali pakai, baik bagi lingkungan maupun kesehatan. Para peserta didorong untuk mempertimbangkan pembalut kain sebagai alternatif yang tidak hanya ramah lingkungan, tetapi juga lebih aman bagi kesehatan reproduksi. Psikoedukasi ini terbukti efektif meningkatkan pemahaman peserta, melalui analisis kuantitatif skor n-gain yang menunjukkan peningkatan sedang dalam pemahaman mereka terhadap materi yang diberikan. Secara kualitatif, selama proses psikoedukasi, antusiasme peserta terlihat tinggi, dengan banyak dari mereka yang menunjukkan ketertarikan terhadap penggunaan pembalut kain. Mereka juga melihat potensi bisnis dari produksi pembalut kain, yang selain mengurangi sampah, juga dapat menjadi peluang usaha. Pesan utama yang ingin



disampaikan dalam kegiatan ini adalah bahwa dengan beralih ke pembalut kain, perempuan dapat turut berkontribusi dalam mengurangi sampah serta menjaga kesehatan reproduksi mereka.

Kata kunci; kesehatan reproduksi, pembalut ramah lingkungan, manajemen keuangan, remaja perempuan, SMP

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia, jumlah sampah pembalut per hari di Indonesia mencapai 26 ton (Setyaningtyas, 2018). Setidaknya, terdapat perkiraan 45 juta limbah yang terbuang, diantaranya 16.000 pembalut, *pantyliners*, atau tampon (Saputri, 2021). Sampah menumpuk di Tempat Pembuangan Akhir (TPA) dan membutuhkan waktu antara 200 dan 800 tahun untuk terurai. Sampah pembalut yang menumpuk dikhawatirkan akan menghasilkan gas metana dalam jangka panjang, yang dapat menyebabkan perubahan iklim dan pencemaran kimia karena mikroplastik, yang dapat merusak rantai makan manusia (Prabawanti, Wijaya, Rimananda, Agustian, & Sanie, 2023). Di Indonesia, saat ini, masih tergolong rendah wanita yang tahu tentang dampak pembalut sekali pakai. Faktanya, pembalut sekali pakai yang beredar luas di masyarakat berdampak negatif pada lingkungan dan kesehatan reproduksi perempuan di masa depan. Sampah yang terbuat dari pembalut sekali pakai sulit untuk didaur ulang karena terbuat dari kertas, plastik, atau sampah organik yang dibuat oleh manusia (Prabawanti, Wijaya, Rimananda, Agustian, & Sanie, 2023). Pembalut dibutuhkan oleh perempuan sepanjang hidupnya. Pembalut adalah produk yang digunakan wanita setiap bulannya dan bersifat sekali pakai. Perempuan menggunakan tiga ratus pembalut per siklus menstruasi, dengan empat atau lima pembalut per hari. Pembalut juga merupakan kebutuhan pokok wanita pada saat menstruasi yang sering dijumpai pada kebanyakan masyarakat perempuan di Indonesia (Prabawanti, Wijaya, Rimananda, Agustian, & Sanie, 2023). Sebagai kebutuhan pokok, perempuan Indonesia harus membayar biaya bulanan karena pembalut sekali pakai. Analisis BBC menunjukkan bahwa pembalut adalah salah satu produk terkait menstruasi yang paling banyak dihabiskan oleh perempuan Indonesia, yang menghabiskan 1,7 persen dari gaji mereka untuknya. Ini diperkirakan menghabiskan 20% dari rata-rata pengeluaran perempuan Asia (Razak & Owen, dalam Prabawanti, Wijaya, Rimananda, Agustian, & Sanie, 2023). Selain itu, biaya lingkungan seperti pemborosan air dalam pencucian pembalut sebelum dibuang bagi sebagian perempuan, terutama di Indonesia, juga dapat menyebabkan peningkatan kewajiban keuangan bagi perempuan Indonesia.

Sebagai alternatif untuk pembalut sekali pakai saat menstruasi, pembalut kain kembali digunakan karena masalah kesehatan reproduksi perempuan, keuangan, dan lingkungan. Pembalut yang terbuat dari kain dapat membantu wanita menghemat uang setiap siklus menstruasi sambil mengurangi produksi sampah pembalut yang sulit untuk diurai. Sehingga dapat meminimalisir pembengkakan dalam kewajiban finansial yang harus dibayarkan setiap mengalami siklus menstruasi, menjaga kesehatan lingkungan, maupun organ reproduksi perempuan khususnya di Indonesia (Prabawanti, Wijaya, Rimananda, Agustian, & Sanie, 2023). SMP Negeri 286 Jakarta berada di Jl. Rawa Kapa VIII No. 1, Kecamatan Grogol Petamburan, Kota Jakarta Barat, D.K.I. Jakarta. Sekolah ini didirikan pada tanggal 30 Agustus 2005 dengan Nomor SK Pendirian 1733/2005 yang berada dalam naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Dalam kegiatan pembelajarannya, saat ini SMP Negeri 286 memiliki 552 siswa ini dibimbing oleh 24 guru. SMP Negeri 286 memiliki siswa laki-laki sebanyak 238 orang dan siswi perempuan sebanyak 265 orang, dengan rombongan belajar sebanyak 16 kelas (<https://daftarsekolah.net/>).

Sekolah ini memiliki visi "Terwujudnya Profil Pelajar Pancasila yang unggul dan berprestasi", dan misi : (1) Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan YME melalui penanaman budi pekerti dan program kegiatan keagamaan, (2) Meningkatkan sikap toleransi dalam

berkomunikasi dan berinteraksi, (3) Berkolaborasi untuk meningkatkan prestasi, (4) Menumbuhkan kepedulian sosial dan saling berbagi, (5) Meningkatkan kemandirian dalam kegiatan akademik dan non akademik, (6) Menciptakan kegiatan pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan, (7) Menggali kreativitas dalam kegiatan akademik dan non akademik, dan (8) Mengembangkan potensi seluruh peserta didik secara maksimal (<https://smpn286jakarta.wordpress.com/blog/>). Selaras dengan nilai kepedulian sosial dan pengembangan potensi peserta didik yang dicanangkan sekolah, maka Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya menyelenggarakan program psikoedukasi bertajuk “*Save The Earth, Save The Women Reproduction*” untuk remaja perempuan di SMP Negeri 286 Jakarta.

Kegiatan psikoedukasi ini memfokuskan pada peserta siswi SMP yang khususnya sedang berada dalam fase penting perkembangan masa remaja. Masa remaja adalah masa transisi yang tidak hanya dipenuhi oleh perubahan fisik dan emosional, tetapi juga saat di mana remaja mulai membentuk kesadaran terhadap tanggung jawab sosial dan lingkungan di sekitar mereka (Balundè, Perlaviciute, & Truskauskaitė-Kunevičienė, 2020). Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi ini dirancang sebagai langkah preventif yang tidak hanya memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi, tetapi juga meningkatkan kesadaran mereka akan isu lingkungan yang kian mendesak, salah satunya adalah penumpukan limbah pembalut sekali pakai. Melalui kegiatan psikoedukasi ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja perempuan tentang kesehatan reproduksi, serta dampak negatif pembalut sekali pakai, baik dari segi lingkungan maupun kesehatan. Selain itu, juga terdorong untuk mencari alternatif yang lebih ramah lingkungan dan aman bagi kesehatan mereka.

Masa remaja merupakan periode transisi krusial yang ditandai dengan perkembangan pesat baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial (Santrock, 2019). Pada fase ini, individu menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan baru, seperti adaptasi dengan perubahan fisik, pencarian jati diri, dinamika hubungan interpersonal, serta tuntutan akademik (Santrock, 2019). Oleh karena itu, perlu memperhatikan karakteristik perkembangan kognitif dan psikososial mereka. Pendidikan yang efektif harus menggabungkan faktor emosional, kognitif, dan perilaku untuk mendorong rasa tanggung jawab sosial dan lingkungan pada remaja (Koessler, Vorlauffer & Fiebelkorn, 2022). Materi perlu disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami, menarik, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja. Metode penyampaian interaktif seperti diskusi kelompok, permainan peran, dan penggunaan media digital dapat meningkatkan efektivitas program.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode Persiapan

Sebelum membuat rancangan kegiatan, tim pelaksana melakukan analisis kebutuhan terlebih dahulu guna dapat membuat rancangan kegiatan yang tepat guna. Kuesioner *online* disebarkan kepada calon peserta kegiatan (seluruh siswi di sekolah). Dari 265 siswi yang diberikan *link Google Forms*, terkumpul 166 jawaban responden, berikut adalah hasil pemetaan area besar kebutuhan (Apa hal apa yang ingin anda pelajari di kelas pengayaan dari UNIKA Atma Jaya?):

- | | |
|--|---|
| 1) tentang menstruasi di remaja perempuan | 22) mengetahui pendidikan seksual lebih dalam, mengetahui waktu menstruasi yang benar |
| 2) dampak positif dan negatif menstruasi | 23) tentang perempuan/hormon |
| 3) pentingnya mempelajari tentang sistem reproduksi wanita | 24) pengelolaan keuangan untuk remaja perempuan dan reproduksi |
| 4) tentang perilaku seks dan bahayanya melakukan hubungan seksual di luar nikah. | 25) tentang pergaulan |
| 5) cara mengatur pengeluaran wanita | |



- 6) mengetahui cara mengelola keuangan dengan baik dan benar untuk remaja perempuan
- 7) cara merawat diri lebih baik
- 8) tentang semua cara pemberdayaan perempuan
- 9) tentang menstruasi wanita dan cara agar mengatur emosi pada masa periode menstruasi
- 10) tentang cara mengurangi sakit
- 11) tentang pengelolaan keuangan dan tentang pemberdayaan perempuan
- 12) pengetahuan lebih lanjut tentang cara menjaga organ tubuh wanita dengan baik dan benar
- 13) tentang cara supaya menstruasi berjalan lancar
- 14) ingin mengetahui dampak negatif dari hubungan pacaran
- 15) tentang kesehatan diri/ menjaga kesehatan
- 16) melindungi & menjaga diri sendiri dari adanya *catcalling*, dan memahami lebih dalam tentang reproduksi
- 17) yang ingin saya pelajari di kelas hari ini adalah tentang menstruasi, karena agar saya mengenal lebih tau tentang menstruasi
- 18) tentang reproduksi perempuan dan masa pubertas
- 19) tentang informasi haid, seperti menghitung hari haid atau tentang dampak warna haid
- 20) pentingnya menjaga kesehatan tubuh
- 21) mempelajari tentang kewanitaan
- 26) tentang penjagaan diri sendiri seorang perempuan
- 27) tentang hubungan seksual & cara menjaga diri dari hubungan seks diluar nikah
- 28) cara mengelola keuangan dan kesehatan diri
- 29) tentang penjagaan diri sendiri seorang perempuan
- 30) mengetahui hal yang saya tidak ketahui/salah dalam pengertian
- 31) tentang penjagaan diri seorang wanita
- 32) mengenali pemberdayaan perempuan melalui edukasi
- 33) mempelajari tentang rahim
- 34) ingin mengetahui lebih dalam cara menjadi diri sendiri
- 35) bagaimana cara merawat organ reproduksi wanita dengan baik dan benar
- 36) pentingnya merupakan kesehatan
- 37) tentang bagaimana penting nya menjaga pubertas yang benar
- 38) tentang pemberdayaan perempuan melalui edukasi
- 39) memahami kesehatan
- 40) cara paham dengan kesehatan diri sendiri
kewanitaan
- 41) yang saya ingin pelajari adalah cara kita jaga diri sebagai perempuan dari cara melakukan nya, dan cara menjaganya mempelajari/menghindari pergaulan bebas *sexuallime*
- 42) pembelajaran tentang bagaimana cara untuk menjaga diri terutama dalam hormon

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Pendekatan psikoedukasi dalam kegiatan “*Save The Earth, Save Women Reproduction*” di SMP Negeri 286 Jakarta dipilih secara strategis karena sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja dan kompleksitas isu yang diangkat, yaitu kesehatan reproduksi dan lingkungan. Psikoedukasi memungkinkan penyampaian informasi yang bersifat preventif, edukatif, dan aplikatif, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan praktis peserta dalam menghadapi isu kesehatan dan sosial (Lukens & McFarlane, 2006).

Psikoedukasi dapat disampaikan melalui berbagai metode, antara lain (Lukens, & McFarlane, 2006):

- 1) Sesi individual: Konseling atau terapi individu yang melibatkan diskusi dan edukasi tentang isu yang relevan.
- 2) Sesi kelompok: Diskusi kelompok dengan individu atau keluarga yang memiliki pengalaman serupa, dipandu oleh seorang profesional.
- 3) Materi cetak dan digital: Brosur, *leaflet*, buku, *website*, dan aplikasi *mobile* yang menyediakan informasi tentang isu yang relevan.

- 4) *Workshop* dan seminar: Pelatihan interaktif yang memberikan edukasi dan keterampilan praktis terkait isu yang relevan.

Pada kegiatan ini, psikoedukasi yang dilakukan menggunakan dua metode yaitu :

1. Seminar.

Hal yang dilakukan adalah memberikan psikoedukasi dengan pendekatan pelatihan interaktif yang memberikan edukasi dan keterampilan praktis terkait dengan manajemen keuangan remaja, kesehatan reproduksi dan pembalut kain ramah lingkungan. Psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan resiko penggunaan pembalut sekali pakai dan dampaknya terhadap lingkungan. Dalam kegiatan psikoedukasi ini, dibahas mengenai dampak lingkungan dari sampah pembalut sekali pakai serta alternatif penggunaan pembalut kain yang lebih ramah lingkungan. Selain menjaga lingkungan, penggunaan pembalut kain juga dinilai dapat membuka peluang ekonomi bagi perempuan yang membuatnya, sehingga turut mendukung perekonomian rumah tangga. Berikut adalah kegiatan yang disusun guna mencapai tujuan kegiatan: (1) Pembukaan (sambutan, absen peserta dan pretest), (2) Pubertas & Perubahan Diri, (3) Kesehatan Reproduksi & Pembalut Daur Ulang, (4) Manajemen Keuangan Remaja Putri, dan (5) Penutupan (foto bersama, penyerahan souvenir dan posttest).

2. Materi cetak dan digital.

Hal yang dilakukan adalah penggunaan *leaflet* yang menyediakan informasi tentang kesehatan reproduksi dan pembalut kain ramah lingkungan. *Leaflet* ini dibagikan kepada peserta, dengan pembahasan materi pada sesi yang bersangkutan.

Gambar 1

Booklet Alat Bantu Peraga Psikoedukasi



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan target peserta yang berada pada masa remaja (siswa SMP) dimana perkembangan psikososial, kognitif, dan moral di mana individu mulai secara kritis membentuk identitas diri dan tanggung jawab sosial (Santrock, 2019). Dalam konteks ini, psikoedukasi menjadi pendekatan yang tepat karena dapat membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sekaligus memperkenalkan solusi konkret terhadap masalah lingkungan, seperti limbah pembalut sekali pakai. Penggunaan psikoedukasi sebagai intervensi kelompok juga memfasilitasi pembentukan norma sosial baru dan kesadaran kolektif, yang penting untuk mendorong perubahan perilaku berkelanjutan (Koessler, Vorlauffer, & Fiebelkorn, 2022). Dengan kata lain, pendekatan



ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membentuk pola pikir dan sikap baru yang pro-lingkungan dan pro-kesehatan. Pendekatan ini juga selaras dengan kebutuhan riil peserta sebagaimana teridentifikasi dalam survei awal. Permintaan siswa untuk memahami isu menstruasi, perawatan tubuh, hubungan sosial, dan manajemen keuangan menegaskan relevansi program dengan kehidupan mereka sehari-hari. Dengan demikian, psikoedukasi berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan antara pengetahuan teoritis dan penerapan praktis dalam kehidupan remaja.

Hasil Pelaksanaan Kegiatan (Data Siswa Peserta Kegiatan)

Berikut adalah data siswa peserta kegiatan yang telah dilakukan:

Tabel 1

Data Siswa Berdasarkan Kelas

No	Kelas	Jumlah
1	Kelas VII	29 siswa
2	Kelas VIII	62 siswa
3	Kelas IX	55 siswa
Total		146 siswa

Peserta pelatihan adalah perempuan. Peserta didominasi dari siswa kelas VIII yang berjumlah 62 siswa, kemudian 55 siswa kelas IX, dan sejumlah 29 siswa kelas VII.

Tabel 2

Data Siswa Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah
1	12 tahun	9
2	13 tahun	40
3	14 tahun	63
4	15 tahun	34
Total		146

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa usia siswa paling rendah mengikuti pelatihan ini 12 tahun yaitu berjumlah 9 anak, lalu disusul usia 13 tahun 40 anak. Kemudian, terbanyak siswa dengan usia 14 tahun yaitu sebanyak 63 anak, dan usia paling tinggi yaitu 15 tahun yang berjumlah 34 anak.

Tabel 3

Usia Pertama Menstruasi Siswa

No	Usia	Jumlah
1	Belum menstruasi	3 siswa
2	9 tahun	3 siswa
3	10 tahun	14 siswa
4	11 tahun	46 siswa
5	12 tahun	61 siswa
6	13 tahun	13 siswa
7	14 tahun	6 siswa
Total		146 siswa

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh data sejumlah 3 peserta pelatihan belum pernah mengalami menstruasi. Kemudian usia menstruasi paling muda yang dialami siswa SMP pada pelatihan ini yaitu 9 tahun sejumlah 3 anak. Setelah itu, sejumlah 14 siswa mengalami menstruasi pada usia 10 tahun, sejumlah 46 siswa mengalami menstruasi pertama kali pada usia 11 tahun. Peserta yang mengalami haid pertama kali pada usia 12 tahun adalah terbanyak yaitu sejumlah 61 siswa. Kemudian 13 siswa mengalami menstruasi pertama pada usia 13 tahun, dan usia paling tinggi siswa mengalami menstruasi yaitu 14 tahun sejumlah 6 siswa. Dengan demikian, psikoedukasi ini cukup tetap sasaran untuk pengayaan bagi siswi yang akan menstruasi dan siswa yang sudah menstruasi.

Psikoedukasi ini menghadirkan tiga pembicara utama, yaitu Dr. Benedicta Evienia P., Dr. Murniati Agustian, dan Penny Handayani, M.Psi, Psikolog. Ibu Penny memberikan materi tentang pendidikan seks bagi remaja perempuan, Ibu Dr. Benedicta membahas pengenalan alat reproduksi wanita, dan Ibu Dr. Murniati mengajarkan cara mengelola keuangan bagi remaja. Kegiatan yang berlangsung pada Jumat, 6 September 2024, di SMP Negeri 286 Jakarta ini bertujuan memperkaya pemahaman remaja perempuan tentang kesehatan reproduksi serta dampak negatif pembalut sekali pakai, baik bagi lingkungan, maupun kesehatan. Para peserta didorong untuk mempertimbangkan pembalut kain sebagai alternatif yang tidak hanya ramah lingkungan, tetapi juga lebih aman bagi kesehatan reproduksi. Pesan utama yang ingin disampaikan dalam kegiatan ini adalah bahwa dengan beralih ke pembalut kain, perempuan dapat turut berkontribusi dalam mengurangi sampah serta menjaga kesehatan reproduksinya. Kegiatan ini merupakan upaya sosialisasi kepada remaja perempuan untuk lebih sadar akan resiko kesehatan dari penggunaan pembalut sekali pakai dalam jangka panjang

Gambar 2
Pelaksanaan kegiatan



Gambar 3
Penutupan kegiatan





Hasil Evaluasi Kegiatan

Kelompok menggunakan metode evaluasi *before-after* untuk melihat perubahan pemahaman dan pengetahuan peserta mengenai materi yang diberikan selama kegiatan (Safianti, Shoffa, Suprapti, 2022). Analisis statistik kemudian dilakukan dengan Uji *N-Gain* (Iskandar, Nehru, Cicyn Riantoni, 2021). Berikut adalah hasilnya:

Hasil Uji N-Gain

Hasil uji *N-Gain* diperoleh skor rata-rata persentase *N-Gain* adalah 57, 73 yang berada pada persentase 56 - 75% sehingga dapat ditafsirkan pelatihan yang dilakukan cukup efektif. Kemudian nilai *N-Gain Score* diperoleh hasil 0.57 yang berada di antara $0.3 \leq 0.57 \leq 0.7$, yang berada pada katagori sedang.

Tabel 4

Rekapitulasi Hasil Analisis Soal Pretest dan Posttest dengan N-Gain Skor

No	Banyak Siswa	<i>n-Gain</i>	Kriteria
1	24	$g < 0,3$	Rendah
2	76	$0.3 \leq g \leq 0.7$	Sedang
3	46	$g > 0.7$	Tinggi
Rata-rata		0.57	(Sedang)

Efektivitas pelatihan mengenai edukasi kepada siswa SMP mengenai 1) Pubertas; 2) Pembalut kain; dan 3) Manajemen keuangan bagi remaja diukur melalui soal tes dan didapatkan nilai *pretest* dan *posttest* yang dihitung menggunakan *N-Gain* skor untuk mengetahui besar peningkatan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest*. Tabel diatas adalah hasil rekapitulasi pengolahan *pretest* dan *posttest* yang dilakukan melalui *n-Gain* skor menunjukkan bahwa 24 siswa memiliki ukuran kriteria rendah, 76 siswa memiliki ukuran kriteria sedang, dan 46 siswa dengan ukuran kriteria tinggi. Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa besar peningkatan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* yang dicapai oleh siswa dalam pelatihan ini adalah 0,57 yang dapat dikategorikan sedang.

Tabel 5

Data Tambahan

Jumlah siswa	146
Rata-rata skor <i>pretest</i>	47,39
Rata-rata skor <i>posttest</i>	78,49
Rata-rata <i>n-Gain score</i>	0,57
Rata-rata persentase <i>n-Gain score</i>	57%

Tabel di atas merupakan penggambaran dari jumlah remaja siswi yang menghadiri kegiatan, yaitu 146 orang. Dengan hasil rata-rata skor *pretest* yaitu 47,39 dan rata-rata skor *posttest* yaitu 78,49. Dilakukan analisis statistik didapatkan rata-rata *n-Gain score* yaitu 0.57 dengan rata rata persentase *n-Gain score* yaitu 57%.

Tabel 6

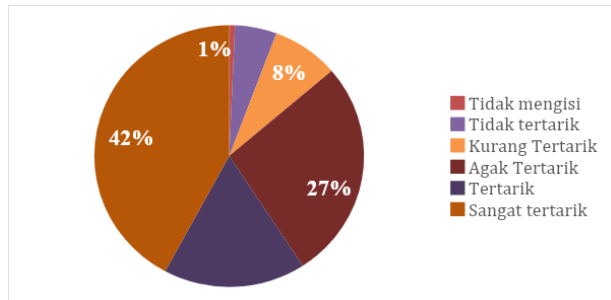
Peralihan dari Pembalut Sekali Pakai ke Pembalut Kain

No	Rentang Ketertarikan	Jumlah Siswa
1	Tidak mengisi	1
2	Tidak tertarik	8
3	Kurang tertarik	12
4	Agak tertarik	39
5	Tertarik	25
6	Sangat tertarik	61
Total		146

Tabel di atas merupakan hasil dari pemetaan intensi siswa mengenai ketertarikan untuk beralih menggunakan pembalut kain dari pembalut sekali pakai. Hasil didominasi dengan siswi sangat tertarik memiliki jumlah 61 orang dari 146 siswa mengisi pilihan tersebut. Siswi yang tertarik memiliki jumlah 25 orang, siswi yang agak tertarik memiliki jumlah 39 orang, siswi yang kurang tertarik memiliki jumlah 12 orang, siswi yang tidak tertarik memiliki jumlah 8 orang, dan yang tidak mengisi yaitu 1 orang.

Gambar 4

Persentase Intensi Peralihan dari Pembalut Sekali Pakai ke Pembalut Kain



Berdasarkan diagram diatas, diketahui bahwa secara keseluruhan intensi siswa untuk beralih dari pembalut satu kali pakai menuju pembalut kain sangat tinggi hingga mencapai 42% atau sejumlah 61 siswa. Kemudian 27% siswa merasa tertarik atau sejumlah 25 siswa. Disusul dengan 27% siswa yang merasa agak tertarik atau sejumlah 39 anak. Lalu 8% siswa merasa kurang tertarik atau sejumlah 12 anak, dan 5% siswa merasa tidak tertarik atau 8 anak. Terdapat pula 1% siswa yang tidak memberikan pilihan ketertarikannya untuk beralih dari pembalut satu kali pakai menuju pembalut kain.

Hasil Evaluasi Kualitatif

Selain evaluasi melalui kuesioner dengan pertanyaan tertutup, evaluasi juga dilakukan secara kualitatif dengan pertanyaan terbuka. Berikut adalah rekapitulasi hasilnya (Hal penting apa yang Anda pelajari di kelas hari ini? 139 jawaban):

- 1) cara menjaga organ reproduksi wanita
- 2) tentang bagaimana cara menjaga tubuh dan tentang menstruasi
- 3) tentang kewanitaan
- 30) mempelajari mengenai materi alat reproduksi lebih lanjut
- 31) lebih tahu tentang pubertas dan pengelola keuangan



- 4) mempelajari tentang siklus pubertas dan tentang mengelola keuangan
- 5) mengetahui hal menstruasi dan contoh contoh serta yang lain
- 6) tentang pubertas anak perempuan
- 7) tentang pembalut, tentang reproduksi wanita, dan tentang pengelolaan keuangan
- 8) tentang mens mengatur keuangan dan mengenal diri sendiri
- 9) hal yang saya pelajari hari ini adalah tentang reproduksi wanita dan keuangan
- 10) mempelajari mengenai pengelolaan keuangan dan struktur hormon pada menstruasi
- 11) tentang reproduksi, pubertas, menstruasi, dan literasi keuangan
- 12) mengetahui tentang adanya pembalut kain, cara mengatur keuangan, dan juga cara menghemat keuangan
- 13) tentang pembalut kain ramah lingkungan
- 14) pengetahuan tentang pendidikan seksual
- 15) pemberdayaan perempuan melalui edukasi
- 16) tentang reproduksi wanita, tentang pembalut
- 17) mengetahui proses menstruasi
- 18) bisa mencoba pembalut kain, karna lebih menghemat
- 19) banyak sekali contoh seperti kita dapat memahami cara memakai pembalut ramah lingkungan dan kita dapat memahami lebih dalam tentang alat kelamin kita
- 20) banyak sekali, seperti hal untuk menjaga diri dan bahkan perubahan diri kita saat sedang masa pertumbuhan
- 21) tentang menstruasi dan ekonomi
- 22) hal penting yang saya pelajari pada kelas hari ini adalah tentang menjaga organ reproduksi wanita, keuntungan penggunaan pembalut kain, mengelola keuangan.
- 23) pentingnya menjaga kesehatan dan bumi
- 24) memahami tentang produksi wanita dan cara mengelola keuangan
- 25) siklus menstruasi perempuan dan masa pubertas, kebersihan dan mengatur keuangan
- 26) jagalah diri sendiri dan reproduksi sedari dini
- 27) Mengenal keuangan, memberitahu pembalut kain dan pembalut sekali pakai
- 28) hal penting tentang pembalut kain, siklus menstruasi, 4 siklus perempuan dan tentang bagian eksternal dan internal perempuan
- 29) tentang penjagaan diri sebagai seorang perempuan
- 32) mengenai pembalut kain yg lebih ramah lingkungan dan cara mengelola keuangan
- 33) pelajaran yang penting untuk menjaga menstruasi
- 34) untuk selalu memperhatikan diri kita sendiri
- 35) mengetahui tentang menstruasi yg belum saya ketahui
- 36) hal yang saya pelajari hari ini mengenai penting nya menjaga reproduksi karena akan berdampak pada kehidupan sehari hari
- 37) mengetahui seksual
- 38) lindungi bumi, lindungi perempuan, reproduksi
- 39) kesehatan
- 40) tentang siklus menstruasi, tentang pengelolaan keuangan, tentang menjaga kebersihan dan tentang pembalut kain
- 41) tentang siklus menstruasi. Tentang pengelolaan keuangan tentang menjaga kebersihan dan dan pembalut kain
- 42) kesehatan alat reproduksi perempuan, fase fase menstruasi, fase fase yang dialami perempuan, pembalut kain, cara mengatur keuangan dengan baik
- 43) pubertas, mengelola keuangan
- 44) mengetahui tentang masa remaja kita
- 45) saya lebih tau bagaimana cara mengelola uang dengan baik. Lebih memperdalam materi tentang menstruasi dll
- 46) saya lebih tau apa itu masa pubertas dan menstruasi
- 47) tentang menstruasi dan cara mengelola keuangan
- 48) mengganti pembalut sekali pakai ke pembalut kain
- 49) saya belajar tentang pubertas, seksual, mengelola keuangan, dan pembalut kain
- 50) dapat mengetahui bagaimana mengatasi menstruasi yang tidak beraturan
- 51) memahami tentang siklus menstruasi dan cara mengelola keuangan dengan bijak
- 52) saya baru saja telah mempelajari tentang menstruasi caranya mengelola keuangan
- 53) mengetahui bahwa ada pembalut yang bisa lebih ramah lingkungan
- 54) saya jadi lebih mengetahui tentang organ reproduksi wanita dan juga pentingnya pengelolaan uang
- 55) tentang masa kehamilan
- 56) pendidikan seksual, siklus menstruasi, literasi keuangan

4. KESIMPULAN

Antusiasme peserta terlihat tinggi, dengan banyak dari mereka yang menunjukkan ketertarikan terhadap penggunaan pembalut kain. Mereka juga melihat potensi bisnis dari produksi pembalut kain, yang selain mengurangi sampah, juga dapat menjadi peluang usaha. Salah satu peserta

mengatakan 'Saya akan lebih memperhatikan kesehatan diri sendiri alasannya karena saya tidak mau ada hal hal yang tidak diinginkan terjadi, mengganti pembalut dengan pembalut kain karna lebih ramah lingkungan dan pemakaian jangka waktu yang cukup lama, dan terakhir mengatur keuangan agar tidak boros'. Dengan demikian tujuan per materi dengan dikatakan tercapai. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini dirasakan bermanfaat bagi peserta yang mengikutinya.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Pertama, ucapan diberikan kepada Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta atas dukungannya sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Kami juga menghaturkan terima kasih kepada SMP Negeri 286, khususnya bagi Bapak Suyanta selaku Kepala Sekolah yang menjadi mitra tempat pelaksanaan kegiatan. Kepada seluruh siswi SMP Negeri 286 yang telah menjadi peserta kegiatan, terimakasih atas partisipasinya. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada Kemendikbud Dikti atas dana hibah DRTPM tahun 2024 yang telah diterima sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

REFERENSI

- Balundè, A., Perlaviciute, G., & Truskauskaitė-Kunevičienė, I. (2020). Sustainability in youth: Environmental considerations in adolescence and their relationship to pro-environmental behavior. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.582920>
- Berge, J. (n.d.). *Psychoeducational groups for children and adolescents: Integrating skills training and cognitive-behavioral interventions*. American Psychological Association.
- DaftarSekolah.net. (n.d.). *Portal data sekolah seluruh Indonesia*. <https://daftarsekolah.net/>
- Iskandar, N., & Riantoni, C. (2021). *Metode penelitian campuran: Konsep, prosedur dan contoh penerapan*. Penerbit NEM. https://www.google.co.id/books/edition/METODE_PENELITIAN_CAMPURAN/nkQjEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1
- Koessler, A., Vorlauffer, T., & Fiebelkorn, F. (2022). Social norms and climate-friendly behavior of adolescents. *PLOS ONE*, 17(4), e0266847. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266847>
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2006). *Psychoeducation as evidence*. Oxford University Press.
- Prabawanti, B. E., Wijaya, C. P., Rimananda, G. L., Agustian, M., & Sanie, S. (2023). Pemberdayaan ekonomi perempuan melalui edukasi dan produksi pembalut kain yang aman dan ramah lingkungan. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.37478/abdika.v3i4.3485>
- Safianti, S., Shoffa, S., & Suprpti, E. (2022). Efektivitas model pembelajaran blended learning dengan pendekatan STEM dalam kemampuan berpikir kritis siswa. *Jurnal Cartesian*. <https://doi.org/10.33752/cartesian.v1i2.2530>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Saputri, S. D. (2021). *Perancangan buku digital untuk perempuan mengenai alat sanitasi menstruasi ramah lingkungan menstrual cup*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190413184940-255-386049>
- Sasetyaningtyas, D. (2018, August 31). 3 alasan kenapa kita harus stop menggunakan pembalut sekali pakai. *Sustanation.id*. <https://sustanation.id/stopmenggunakan-pembalut-sekali-pakai/>
- SMPN 286 Jakarta. (n.d.). *Blog SMPN 286 Jakarta*. WordPress. <https://smpn286jakarta.wordpress.com/blog/>