EDUKASI KESEHATAN MENSTRUASI DAN PENGUATAN *MOOD EXPRESSION* MELALUI *ECO ART* THERAPY PADA SISWA SMP IT BINA INSANI

Christin Angelina Febriani[1], Abel Dela Puspita Sari[2], Annas Tasya[3], Isabella Khafifah[4], Mufi Sabili[5], Heru Arista[6], Febryan Nugraha[7], Uswatun Hasanah[8], Ovi Julianti[9]

[1,2,3,4,5,6,7,8,9]*Universitas Malahayati*
E-mail : angelina@malahayati.ac.id

ABSTRACT

Menstruation is a physiological process experienced by females and needs to be properly understood during adolescence. In addition to physical changes, menstruation may be accompanied by various mood changes; therefore, adolescents need adequate knowledge about menstrual health as well as adaptive ways to recognize and express their emotions. This community service activity aimed to improve female students' understanding of menstrual health and provide a creative medium for recognizing and expressing mood changes through Eco Art Therapy. The activity was conducted at SMP IT Bina Insani using an educational, communicative, and participatory approach. The activities consisted of education on menstruation, menarche, the menstrual cycle, signs and complaints during menstruation, menstrual hygiene, conditions requiring further attention, and simple strategies for managing mood changes. The educational session was followed by an Eco Art Therapy activity using natural materials such as leaves, dried flowers, twigs, and seeds as media for emotional expression. The results showed that the program produced several outputs, including menstrual health education materials, the implementation of health education, Eco Art Therapy activity sheets, participants' artworks as a medium of emotional expression, and activity documentation. Participants were also provided with opportunities to recognize, give meaning to, and express their feelings through creative activities without relying entirely on verbal communication. The integration of menstrual health education and Eco Art Therapy provides an approach that connects the physical and psychological aspects of adolescent health. This activity can be further developed through longer implementation periods and the continued use of educational media within the school environment.

Keywords : *Menstrual Health; Adolescent Girls; Mood Expression; Eco Art Therapy; Health Education.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan biologis penting yang dialami remaja perempuan adalah menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal, tetapi kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi dapat menyebabkan remaja memiliki pemahaman yang kurang tepat mengenai perubahan tubuh yang dialaminya. Edukasi kesehatan menstruasi sejak usia sekolah menjadi penting agar remaja mampu memahami perubahan tubuh, menjaga kebersihan diri, serta mengetahui kondisi menstruasi yang membutuhkan perhatian lebih lanjut.

Intervensi berbasis sekolah menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan menstruasi karena sekolah merupakan lingkungan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari peserta didik. Kajian sistematis menunjukkan bahwa intervensi pendidikan dapat berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik kesehatan menstruasi pada remaja perempuan (Evans et al., 2022). Dalam konteks Indonesia, penguatan pendidikan mengenai manajemen kebersihan menstruasi juga menjadi bagian penting dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan remaja perempuan (Pratama et al., 2026).

Pemahaman mengenai menstruasi tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik dan kebersihan, tetapi juga dengan perubahan emosional yang dapat menyertai siklus menstruasi. Perubahan suasana hati dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti mudah marah, sedih, cemas, mudah lelah, maupun perubahan suasana hati yang berlangsung secara cepat. Setiap individu dapat mengalami perubahan dengan intensitas yang berbeda. Oleh karena itu, remaja perlu memiliki kemampuan untuk mengenali kondisi emosional yang dialaminya serta mengetahui strategi sederhana untuk mengelolanya.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan sebagai media pendukung ekspresi emosi adalah art therapy. Aktivitas seni dapat memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan pengalaman emosional melalui media nonverbal. Penggunaan art therapy pada kelompok remaja juga telah digunakan sebagai media ekspresi emosi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Fitriyanti et al., 2020). Sementara itu, Eco Art Therapy memanfaatkan unsur alam yang dikombinasikan dengan aktivitas kreatif sehingga peserta dapat menggunakan bahan-bahan alami sebagai media untuk mengenali dan merepresentasikan perasaan. Kulsum dan Siregar (2022) menunjukkan bahwa eco-art therapy dapat digunakan sebagai teknik dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengenali emosi.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP IT Bina Insani dilaksanakan melalui program "Edukasi Kesehatan Menstruasi dan Penguatan Mood Expression melalui Eco Art Therapy pada Siswi SMP IT Bina Insani". Program ini mengintegrasikan edukasi mengenai kesehatan menstruasi dengan aktivitas kreatif sebagai media pengenalan dan ekspresi emosi. Kegiatan tidak hanya diarahkan pada penyampaian informasi mengenai menstruasi, tetapi juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk menghubungkan pengalaman menstruasi dengan perubahan suasana hati yang mereka rasakan.

Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi mengenai kesehatan menstruasi kepada siswi SMP IT Bina Insani serta memberikan pengalaman menggunakan aktivitas Eco Art Therapy sebagai media untuk mengenali, mengekspresikan, dan merefleksikan emosi yang muncul selama

menstruasi. Melalui pendekatan tersebut, peserta diharapkan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai menstruasi dan memiliki alternatif sederhana untuk mengekspresikan perasaan secara positif.

METODE

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan pendidikan masyarakat yang dipadukan dengan aktivitas kreatif berbasis Eco Art Therapy. Kegiatan dilaksanakan di SMP IT Bina Insani, Kelurahan Purwoasri, Kecamatan Metro Utara, Kota Metro, dalam rangkaian kegiatan KKL-PPM Universitas Malahayati tahun 2026. Peserta kegiatan merupakan siswi SMP IT Bina Insani. Jumlah peserta tidak dicantumkan secara spesifik dalam laporan kemajuan sehingga tidak dituliskan sebagai angka dalam artikel ini.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara edukatif, komunikatif, dan partisipatif. Tahapan kegiatan terdiri atas beberapa tahap.

Pertama, tahap edukasi kesehatan menstruasi. Peserta diberikan materi mengenai menstruasi sebagai proses fisiologis yang normal dan alami pada perempuan. Materi meliputi pengertian menstruasi, menarche, siklus menstruasi, tanda-tanda yang dapat muncul sebelum dan selama menstruasi, serta cara sederhana mengatasi nyeri haid. Peserta juga diberikan pemahaman bahwa pengalaman menstruasi dapat berbeda pada setiap individu.

Kedua, edukasi mengenai kebersihan menstruasi. Materi mencakup kebiasaan mengganti pembalut secara rutin, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, membersihkan area kewanitaan dengan cara yang tepat, menggunakan pakaian dalam yang bersih dan nyaman, serta membungkus pembalut sebelum dibuang..

Ketiga, edukasi mengenai perubahan mood. Peserta diberikan pemahaman mengenai kemungkinan perubahan suasana hati selama menstruasi, seperti mudah marah, sedih, cemas, mudah lelah, dan perubahan mood yang berlangsung secara cepat. Peserta juga diperkenalkan dengan strategi sederhana untuk membantu mengelola mood, antara lain mencatat pola suasana hati, menjaga tidur dan pola makan, memenuhi kebutuhan cairan, melakukan aktivitas fisik ringan, serta berbagi cerita dengan orang yang dipercaya.

Keempat, pelaksanaan Eco Art Therapy. Peserta diberikan lembar atau aktivitas kreatif dengan memanfaatkan bahan-bahan alam seperti daun, bunga kering, ranting, dan biji. Peserta diberikan kesempatan memilih bahan, menyusun karya, dan menghubungkan bentuk atau komposisi karya dengan perasaan maupun pengalaman yang sedang dirasakan. Kegiatan diarahkan pada proses pengenalan dan ekspresi emosi, bukan pada kemampuan menghasilkan karya seni yang sempurna.

Kelima, refleksi dan komunikasi. Peserta diberikan ruang untuk menyampaikan pengalaman, pertanyaan, maupun pemahaman yang diperoleh selama kegiatan. Pendekatan komunikasi dua arah digunakan agar pembahasan mengenai menstruasi dan perubahan mood dapat berlangsung dalam suasana yang nyaman dan tidak menghakimi.

Evaluasi kegiatan dalam laporan kemajuan didasarkan pada keterlaksanaan program dan capaian luaran, yang meliputi tersedianya media edukasi, terlaksananya penyuluhan, tersedianya aktivitas Eco Art Therapy, dihasilkannya karya peserta, serta tersedianya dokumentasi kegiatan.

Laporan tidak memuat data kuantitatif berupa skor pretest-posttest sehingga perubahan pengetahuan peserta tidak disajikan dalam bentuk persentase atau skor statistik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Menstruasi

Kegiatan edukasi memberikan informasi dasar mengenai menstruasi kepada peserta. Materi mencakup menstruasi, menarche, siklus menstruasi, tanda-tanda menstruasi, nyeri haid, serta kebersihan selama menstruasi. Berdasarkan materi yang digunakan dalam kegiatan, siklus menstruasi normal berada pada rentang 21–35 hari dengan lama menstruasi sekitar 3–7 hari. Peserta juga diberikan pemahaman bahwa pengalaman menstruasi setiap individu dapat berbeda sehingga menstruasi tidak perlu dipandang sebagai sesuatu yang memalukan atau menakutkan.

Edukasi kebersihan menstruasi menjadi bagian penting karena praktik kebersihan yang tepat dapat mendukung kesehatan dan kenyamanan remaja selama menstruasi. Peserta diberikan informasi mengenai penggantian pembalut secara rutin, kebersihan tangan, cara membersihkan area kewanitaan, penggunaan pakaian dalam yang bersih, serta pengelolaan pembalut sebelum dibuang. Materi tersebut memberikan dasar perilaku yang dapat diterapkan peserta dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, peserta diberikan informasi mengenai kondisi menstruasi yang membutuhkan perhatian lebih lanjut. Kondisi tersebut antara lain nyeri yang sangat hebat hingga mengganggu aktivitas, perdarahan yang sangat banyak, menstruasi lebih dari tujuh hari, belum mengalami menstruasi pada usia 15 tahun, serta perubahan siklus yang sangat tidak teratur. Peserta diarahkan untuk menyampaikan kondisi tersebut kepada orang tua, guru BK, atau petugas kesehatan apabila mengalaminya.

Penguatan Pemahaman Mengenai *Mood* selama Menstruasi

Selain perubahan fisik, kegiatan menempatkan perubahan *mood* sebagai salah satu aspek yang perlu dipahami oleh remaja. Peserta diperkenalkan pada berbagai kemungkinan perubahan suasana hati selama menstruasi, termasuk mudah marah, sedih, cemas, mudah lelah, dan perubahan suasana hati secara cepat.

Pemberian informasi tersebut penting karena pengalaman emosional selama menstruasi dapat berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Dengan memahami bahwa perubahan *mood* dapat terjadi dan memiliki intensitas yang berbeda, peserta memiliki dasar untuk melakukan pengenalan diri terhadap kondisi emosionalnya.

Peserta juga diperkenalkan dengan beberapa strategi sederhana untuk membantu mengelola *mood*, seperti mencatat pola suasana hati melalui jurnal, menjaga waktu tidur, menjaga pola makan, memenuhi kebutuhan cairan, melakukan aktivitas fisik ringan, serta berbagi cerita dengan teman atau orang yang dipercaya. Strategi tersebut diarahkan agar peserta tidak hanya mengetahui adanya perubahan *mood*, tetapi juga memiliki alternatif perilaku adaptif untuk merespons pengalaman emosional tersebut.

Implementasi *Eco Art Therapy* sebagai Media *Mood* Expression

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan *Eco Art Therapy* menggunakan unsur alam dan kegiatan seni sebagai media ekspresi. Bahan-bahan yang digunakan meliputi daun, bunga kering,

ranting, dan biji. Peserta diberi kebebasan untuk memilih bahan dan menyusun karya sesuai dengan perasaan yang ingin diekspresikan.

Fokus kegiatan bukan pada kualitas estetika hasil karya, tetapi pada proses peserta dalam mengenali dan memberikan makna terhadap emosi yang dirasakan. Peserta dapat menghubungkan bentuk, susunan, dan komposisi bahan alam dengan pengalaman maupun suasana hati yang sedang dialami. Dengan demikian, aktivitas kreatif memberikan alternatif bagi peserta untuk mengomunikasikan pengalaman emosional secara nonverbal.

Pendekatan ini sejalan dengan penggunaan art therapy sebagai media ekspresi emosi bagi remaja (Fitriyanti et al., 2020). menunjukkan penggunaan art therapy sebagai media ekspresi emosi pada kelompok remaja. Sementara itu, eco-art therapy dapat digunakan dalam konteks bimbingan untuk membantu siswa mengenali emosi melalui aktivitas kreatif yang melibatkan unsur alam (Kulsum & Siregar, 2022).

Integrasi antara edukasi kesehatan menstruasi dan *Eco Art Therapy* menjadi salah satu kekuatan kegiatan karena aspek kesehatan fisik dan psikologis dibahas secara berkesinambungan. Peserta terlebih dahulu memperoleh pemahaman mengenai perubahan yang terjadi selama menstruasi, kemudian diberikan ruang untuk merefleksikan pengalaman emosional melalui aktivitas kreatif.

Tabel 1. Capaian Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Identitas Luaran	Status
1.	Media Edukasi	Materi presentasi “kenali Mentruasi dan Cara Mengatasinya”	Telah dibuat dan digunakan
2.	Edukasi Kesehatan	Penyuluhan kesehatan mentruasi kepada siswi SMP IT Bina Insani	Telah dilaksanakan
3.	Media Ekspresi Emosi	Lembar/aktifitas *Eco Art Therapy* untuk *mood* expression	Telah disiapkan dan digunakan
4.	Karya Peserta	Hasil karya *Eco Art Therapy*	Telah dihasilkan
5.	Dokumentasi Kegiatan	Foto dan dokumentasi pelaksanaan kegiatan	Tersedia



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan Eco Art Therapy yang dilaksanakan dapat menjadi salah satu pendekatan yang menarik dan edukatif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran peserta terhadap isu kesehatan dan lingkungan. Melalui penyampaian materi secara interaktif dan aktivitas kreatif, peserta tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran.

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan aktivitas kreatif dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, aktif, dan mudah diterima oleh peserta. Kegiatan ini juga mendorong peserta untuk berpartisipasi, mengekspresikan kreativitas, serta meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan. Dengan demikian, kegiatan edukasi berbasis Eco Art Therapy berpotensi menjadi alternatif metode promotif dan preventif yang dapat diterapkan dalam kegiatan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Malahayati, khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan atas dukungan, kesempatan, dan fasilitas yang telah diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan selama proses pelaksanaan kegiatan hingga penyusunan artikel ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, mendukung, dan berpartisipasi dalam kegiatan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak sangat berarti dalam keberhasilan kegiatan ini. Semoga kegiatan yang telah dilaksanakan dapat memberikan manfaat bagi peserta dan masyarakat serta menjadi pengalaman yang berharga bagi penulis.

DAFTAR PUSTAKA

Evans, R. L., Harris, B., Onuegbu, C., & Griffiths, F. (2022). Systematic review of educational interventions to improve the menstrual health of young adolescent girls. BMJ Open, 12(6), e057204. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057204

Fitriyanti, E., Folastri, S., & Ferry, F. (2020). PKM Kelompok Remaja SMPN 163 Jakarta dan UPBK Unindra: Penggunaan Art Therapy Sebagai Media Ekspresi Emosi. Psychocentrum Review, 2(1), 48–55. https://doi.org/10.26539/pcr.21195

Kulsum, S., & Siregar, I. K. (2022). Eco-Art therapy: Group guidance techniques for recognizing students' emotions. KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal), 9(2), 195–200. https://doi.org/10.24042/kons.v9i2.14189

Pratama, A. W., Dewi, E. R., & Ambarwati, K. (2026). School-based interventions of menstrual hygiene management in Indonesia: systematic literature review. BMC Women's Health, 26(1), 69. https://doi.org/10.1186/s12905-025-04246-5