

Pemberdayaan Remaja Putri Melalui Edukasi Kesehatan Menstruasi dan Inovasi Puding Golden Milk Berbasis Website Digital Menara Di Desa Beji Kota Batu

Fitria Aisyah^{1*}, Endah Kusumawati², Wiqodatul Ummah³

^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang, D3 Kebidanan, Malang, Indonesia

Email: fitriaaisyah131@gmail.com

*Email Corresponding Author: fitriaaisyah131@gmail.com

Abstrak

Masih terbatasnya pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan menstruasi, tingginya keluhan dismenore, belum optimalnya pemanfaatan bahan pangan lokal jahe dan kunyit, serta penggunaan teknologi digital sebagai sumber informasi kesehatan merupakan permasalahan yang sering dialami oleh Remaja Putri. Kegiatan pengabdian bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, literasi digital, dan kemandirian remaja putri dalam menjaga kesehatan menstruasi melalui inovasi Puding Golden Milk dan Website Digital MENARA. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, penyuluhan dan workshop kesehatan menstruasi, pelatihan praktik pembuatan Puding Golden Milk, pendampingan penggunaan Website MENARA, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Mitra sasaran adalah remaja putri PIK-R Desa Beji, Kota Batu. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan kesehatan menstruasi, keterampilan mengolah jahe dan kunyit menjadi Puding Golden Milk, serta kemampuan menggunakan Website MENARA secara mandiri. Produk inovasi berhasil diterapkan dan memberikan nilai tambah pada bahan pangan lokal. Persentase peningkatan pengetahuan dan nilai ekonomis bagi warga Remaja Putri Desa Beji

Kata Kunci: Kesehatan menstruasi; Remaja putri; Puding Golden Milk; Website MENARA; Pemberdayaan masyarakat.

Abstract

Limited knowledge among adolescent girls regarding menstrual health, the high prevalence of dysmenorrhea complaints, the suboptimal utilization of local food ingredients such as ginger and turmeric, and the limited use of digital technology as a source of health information are common problems experienced by adolescent girls. This community service activity aimed to improve adolescent girls' knowledge, skills, digital literacy, and independence in maintaining menstrual health through the innovation of Golden Milk Pudding and the MENARA Digital Website. The methods included socialization, menstrual health education and workshops, hands-on training in Golden Milk Pudding production, assistance in using the MENARA Website, and evaluation through pre-tests and post-tests. The target partners were adolescent girls from PIK-R in Beji Village, Batu City. The results showed improvements in menstrual health knowledge, skills in processing ginger and turmeric into Golden Milk Pudding, and the ability to independently use the MENARA Website. The innovation was successfully implemented and provided added value to local food ingredients. Quantitative percentages of knowledge improvement and economic value enhancement for adolescent girls in Beji Village were not reported in the available report.

Keywords: Menstrual Health; Adolescent Girls; Golden Milk Pudding; MENARA Website; Community Empowerment.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan reproduksi, termasuk terjadinya menstruasi sebagai salah satu indikator kematangan fungsi reproduksi perempuan. Namun, kesehatan menstruasi pada remaja putri masih menghadapi berbagai permasalahan, antara lain keterbatasan pengetahuan

mengenai menstruasi yang sehat, kebersihan menstruasi, pemenuhan kebutuhan gizi, serta penanganan keluhan menstruasi. Salah satu keluhan yang sering dialami adalah *dismenore*, yang dapat menimbulkan nyeri, mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, dan berdampak terhadap kualitas hidup remaja. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan menstruasi sejak usia remaja menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi (Ummah et al., 2026).

Permasalahan tersebut juga ditemukan pada remaja putri PIK-R Desa Beji, Kota Batu. Remaja masih membutuhkan informasi yang mudah dipahami dan dapat diakses secara berkelanjutan mengenai kesehatan menstruasi, termasuk cara menjaga kebersihan diri, mengenali keluhan menstruasi, menerapkan pola hidup sehat, serta memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Di sisi lain, pemanfaatan teknologi digital sebagai media edukasi kesehatan belum dilakukan secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan edukasi yang tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga meningkatkan keterampilan dan kemandirian remaja dalam menerapkan informasi kesehatan menstruasi.

Desa Beji, Kota Batu, memiliki potensi bahan pangan lokal yang dapat dikembangkan menjadi produk inovatif bernilai guna dan ekonomis. Jahe dan kunyit merupakan bahan yang relatif mudah diperoleh dan secara empiris banyak dikaji karena kandungan senyawa bioaktifnya. Jahe mengandung komponen seperti gingerol dan shogaol yang memiliki aktivitas antiinflamasi dan analgesik, sedangkan kunyit mengandung kurkumin yang juga memiliki aktivitas antiinflamasi. Sejumlah penelitian menunjukkan potensi jahe dan kunyit dalam membantu mengurangi keluhan nyeri menstruasi, sehingga pemanfaatannya dapat diperkenalkan sebagai bagian dari edukasi mengenai pilihan pendukung kesehatan menstruasi. Namun, penggunaannya tetap ditempatkan sebagai upaya pendukung, bukan pengganti pemeriksaan dan penanganan medis apabila keluhan menstruasi berat.

Pengembangan Puding Golden Milk menjadi salah satu bentuk hilirisasi potensi bahan pangan lokal dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Produk ini memadukan bahan pangan yang mengandung jahe dan kunyit dalam bentuk makanan yang lebih menarik, praktis, dan mudah diterima oleh remaja. Inovasi tersebut diharapkan tidak hanya meningkatkan keterampilan pengolahan pangan, tetapi juga memberikan nilai tambah ekonomi terhadap bahan lokal. Dengan demikian, kegiatan pengabdian tidak berhenti pada penyampaian informasi, tetapi mengintegrasikan edukasi kesehatan, keterampilan pengolahan pangan, dan pemberdayaan ekonomi.

Selain inovasi pangan, perkembangan teknologi memberikan peluang untuk memperluas akses remaja terhadap informasi kesehatan yang akurat. Media digital dapat menjadi sarana edukasi yang fleksibel, menarik, dan dapat digunakan secara mandiri. Berdasarkan kebutuhan tersebut, dikembangkan Website Digital MENARA sebagai media pendukung edukasi kesehatan menstruasi. Pemanfaatan media digital diharapkan membantu remaja memperoleh informasi secara lebih mudah, meningkatkan literasi kesehatan digital, dan mendorong remaja untuk lebih mandiri dalam menjaga kesehatan reproduksinya.

Berbagai penelitian dalam satu dekade terakhir menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan menstruasi dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik kesehatan menstruasi pada remaja. Edukasi yang

diberikan melalui media yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik remaja juga berpotensi meningkatkan keterlibatan peserta (Ummah et al., 2026). Demikian pula, berbagai kajian mengenai jahe dan kunyit menunjukkan adanya potensi kedua bahan tersebut dalam mendukung penanganan keluhan nyeri melalui aktivitas antiinflamasi dan analgesik. Pendekatan berbasis pangan lokal dan teknologi digital karena itu menjadi peluang untuk mengembangkan model pemberdayaan yang lebih kontekstual dan berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan utama mitra dapat dirumuskan sebagai berikut: Masih terbatasnya pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan dan manajemen menstruasi; Masih tingginya keluhan menstruasi, khususnya dismenore, yang belum diikuti dengan pengetahuan penanganan yang tepat; Belum optimalnya keterampilan dalam memanfaatkan jahe dan kunyit sebagai bahan pangan lokal yang dapat diolah menjadi produk inovatif; Belum optimalnya pemanfaatan teknologi digital sebagai media edukasi kesehatan; dan Belum berkembangnya potensi produk pangan lokal sebagai kegiatan pemberdayaan yang dapat memberikan nilai tambah ekonomi bagi remaja dan masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri mengenai kesehatan menstruasi, meningkatkan literasi kesehatan digital melalui Website MENARA, serta meningkatkan keterampilan pengolahan bahan pangan lokal jahe dan kunyit menjadi Puding Golden Milk yang inovatif dan bernilai ekonomis. Kegiatan ini juga diarahkan untuk meningkatkan kemandirian remaja putri dalam memperoleh informasi dan menerapkan perilaku kesehatan menstruasi yang tepat serta mengembangkan potensi pangan lokal Desa Beji melalui kegiatan pemberdayaan masyarakat.

Kesehatan menstruasi merupakan bagian integral dari kesehatan reproduksi dan kesejahteraan perempuan. Edukasi menstruasi yang komprehensif diperlukan agar remaja memiliki pengetahuan yang benar mengenai proses menstruasi, kebersihan menstruasi, gejala yang perlu diperhatikan, serta kapan harus memperoleh pertolongan tenaga kesehatan. Literatur mutakhir juga menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan dan akses terhadap informasi yang benar masih menjadi salah satu hambatan dalam penerapan praktik kesehatan menstruasi yang baik (Aisyah et al., 2026).

Dismenore merupakan salah satu masalah menstruasi yang umum terjadi pada remaja dan dapat memengaruhi aktivitas, kehadiran di sekolah, serta kualitas hidup. Kajian sistematis mengenai intervensi dismenore menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis, termasuk penggunaan bahan herbal tertentu, memiliki potensi sebagai terapi komplementer. Jahe, misalnya, telah banyak diteliti terkait efek antiinflamasi dan analgesiknya terhadap nyeri menstruasi. Kunyit dengan kandungan kurkumin juga memiliki aktivitas biologis yang mendukung potensinya sebagai bahan pangan fungsional (Ummah et al., 2026).

Pemanfaatan bahan pangan lokal dalam bentuk produk yang menarik bagi remaja dapat menjadi strategi pemberdayaan yang menggabungkan aspek kesehatan dan ekonomi. Sementara itu, penggunaan media digital dalam pendidikan kesehatan memungkinkan penyampaian informasi secara lebih fleksibel dan berkelanjutan. Oleh sebab itu, integrasi Puding Golden Milk sebagai inovasi pangan lokal dengan Website Digital MENARA sebagai media edukasi diharapkan dapat menjadi pendekatan yang aplikatif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, literasi digital, dan kemandirian remaja putri di Desa Beji.

Dengan pendekatan tersebut, kegiatan pengabdian ini merupakan bentuk hilirisasi pengetahuan dan hasil kajian terkait kesehatan menstruasi, pemanfaatan bahan pangan lokal, serta edukasi berbasis teknologi digital ke dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat. Pendekatan ini diharapkan menghasilkan manfaat yang tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga praktis dan berkelanjutan bagi remaja putri serta masyarakat Desa Beji.

2. METODE PELAKSANAAN

A. Tahap Persiapan dan Identifikasi Kondisi Awal

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi antara tim pelaksana dengan pihak mitra untuk menentukan waktu, tempat, peserta, kebutuhan sarana dan prasarana, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan materi edukasi kesehatan menstruasi, instrumen pre-test dan post-test, bahan dan peralatan pembuatan Puding Golden Milk, serta perangkat pendukung untuk penggunaan Website Digital MENARA. Persiapan dilakukan untuk memastikan seluruh kegiatan dapat berjalan secara sistematis dan sesuai dengan kebutuhan peserta. Tim juga melakukan identifikasi terhadap permasalahan yang dialami remaja putri, khususnya berkaitan dengan pemahaman mengenai menstruasi, gangguan menstruasi, kebersihan menstruasi, pemenuhan gizi, serta pemanfaatan teknologi sebagai sumber informasi kesehatan. Hasil tahap persiapan menunjukkan bahwa seluruh kebutuhan kegiatan dapat disiapkan dengan baik dan mitra memberikan dukungan terhadap pelaksanaan program. Peserta juga menunjukkan kesiapan dan antusiasme untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.



Gambar 1. Tahap Persiapan

B. Pengukuran Pengetahuan Awal melalui Pre-test

Sebelum diberikan edukasi, peserta mengikuti pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai kesehatan menstruasi. Instrumen pre-test mencakup aspek pemahaman mengenai menstruasi, kebersihan menstruasi, gangguan menstruasi terutama dismenore, perilaku menjaga kesehatan selama menstruasi, serta pemenuhan gizi. Pelaksanaan pre-test penting dilakukan sebagai dasar untuk mengetahui kondisi awal peserta sekaligus menjadi pembanding dalam evaluasi akhir. Peserta mengikuti pengisian instrumen secara mandiri dan seluruh proses berlangsung dengan baik. Hasil pre-test menunjukkan bahwa masih terdapat aspek pengetahuan yang perlu diperkuat, terutama terkait pengelolaan keluhan menstruasi, pemahaman mengenai kesehatan menstruasi, pentingnya pemenuhan gizi, serta pemilihan sumber informasi

kesehatan yang terpercaya. Temuan tersebut menjadi dasar bagi tim untuk memberikan materi edukasi secara lebih kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan peserta.



Gambar 2. Evaluasi

C. Edukasi dan Workshop Kesehatan Menstruasi

Tahap selanjutnya adalah edukasi dan workshop kesehatan menstruasi. Kegiatan dirancang secara interaktif agar peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga dapat berdiskusi, bertanya, dan menyampaikan pengalaman yang berkaitan dengan menstruasi. Materi edukasi meliputi pengenalan menstruasi sebagai proses fisiologis, perubahan yang terjadi selama siklus menstruasi, kebersihan diri saat menstruasi, pemilihan dan pengelolaan pembalut, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, pengenalan gangguan menstruasi terutama dismenore, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga kenyamanan selama menstruasi. Peserta juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya pola hidup sehat dan pemenuhan kebutuhan gizi. Workshop dilakukan dengan pendekatan komunikasi yang ramah remaja sehingga peserta dapat lebih terbuka dalam mendiskusikan permasalahan menstruasi. Sesi tanya jawab menunjukkan adanya ketertarikan peserta terhadap materi, terutama mengenai nyeri haid, kebersihan menstruasi, pola makan, serta cara memperoleh informasi kesehatan yang benar. Target edukasi kesehatan menstruasi tercapai, ditunjukkan melalui keterlibatan aktif peserta dalam diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan selama evaluasi materi, serta meningkatnya pemahaman terhadap berbagai aspek kesehatan menstruasi.



Gambar 3. Seminar

D. Pelatihan Pembuatan Puding Golden Milk

Setelah memperoleh edukasi mengenai kesehatan menstruasi dan pentingnya pemenuhan gizi, peserta mengikuti pelatihan pembuatan Puding Golden Milk berbahan baku utama jahe dan kunyit. Kegiatan ini dirancang sebagai bentuk inovasi pangan yang mengangkat potensi bahan lokal dan dikemas dengan tampilan

yang lebih modern sehingga lebih sesuai dengan karakteristik dan preferensi generasi muda. Pelatihan diawali dengan pengenalan bahan dan alat yang digunakan. Peserta diberikan penjelasan mengenai pemilihan bahan, kebersihan bahan dan peralatan, prinsip keamanan pangan, serta tahapan pengolahan. Selanjutnya, peserta terlibat secara langsung dalam proses pembuatan, mulai dari persiapan jahe dan kunyit, pengolahan bahan, pencampuran bahan, pemasakan, pencetakan, hingga penyajian Puding Golden Milk.

Metode praktik langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh pengalaman nyata dalam mengolah bahan pangan lokal. Peserta juga diberikan pemahaman bahwa bahan seperti jahe dan kunyit dapat dikembangkan menjadi produk pangan yang lebih menarik sehingga tidak hanya dipandang sebagai bahan tradisional. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti seluruh tahapan pembuatan Puding Golden Milk dengan baik. Produk berhasil dibuat dan disajikan sesuai dengan tahapan yang telah diberikan. Kegiatan ini sekaligus meningkatkan keterampilan peserta dalam pemanfaatan bahan pangan lokal serta memberikan pengalaman baru dalam pengembangan produk pangan yang kreatif.



Gambar 4. Seminar

E. Pendampingan Penggunaan Website Digital MENARA

Tahap berikutnya adalah pendampingan penggunaan Website Digital MENARA (Menstruasi Sehat Remaja). Website ini dikembangkan sebagai media edukasi yang menyediakan informasi mengenai kesehatan menstruasi dan edukasi nutrisi yang dapat diakses secara lebih praktis oleh remaja. Pendampingan dimulai dengan pengenalan Website MENARA, tujuan penggunaannya, serta informasi yang tersedia di dalamnya. Peserta kemudian diarahkan untuk mengakses website menggunakan perangkat masing-masing. Tim memberikan panduan mengenai cara membuka halaman, memilih menu, membaca materi edukasi, dan memanfaatkan informasi yang tersedia. Peserta juga diberikan kesempatan untuk mencoba menggunakan website secara langsung. Pendampingan dilakukan untuk memastikan bahwa peserta tidak hanya mengetahui keberadaan website, tetapi juga mampu memanfaatkannya secara mandiri sebagai sumber informasi kesehatan. Hasil pendampingan menunjukkan bahwa peserta mampu mengakses dan menggunakan Website Digital MENARA dengan baik. Peserta dapat menemukan informasi yang dibutuhkan dan memahami fungsi website sebagai media pembelajaran yang dapat digunakan kembali setelah kegiatan selesai. Dengan demikian, target pengembangan literasi digital kesehatan pada mitra telah tercapai.



Gambar 5. Seminar

F. Pengukuran Hasil melalui Post-test

Setelah seluruh rangkaian edukasi, workshop, pelatihan, dan pendampingan selesai dilaksanakan, peserta mengikuti post-test. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah mendapatkan intervensi program. Materi post-test mencakup aspek yang sama dengan pre-test sehingga hasil keduanya dapat dibandingkan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai kesehatan menstruasi setelah mengikuti kegiatan. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai menstruasi, kebersihan menstruasi, gangguan menstruasi, pemenuhan gizi, serta pentingnya menggunakan sumber informasi kesehatan yang terpercaya. Selain peningkatan pengetahuan, hasil pelaksanaan juga menunjukkan adanya perubahan pada aspek keterampilan. Peserta mampu mengikuti praktik pembuatan Puding Golden Milk berbahan baku utama jahe dan kunyit serta mampu menggunakan Website Digital MENARA secara mandiri.



Gambar 6. Post Test

Indikator Keberhasilan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tabel 1 Indikator Keberhasilan

Aspek	Alat ukur	Indikator keberhasilan
Pengetahuan	Pre-test dan post-test	Terjadi peningkatan skor pengetahuan
Sikap	Kuesioner/observasi	Peningkatan sikap positif terhadap kesehatan menstruasi
Keterampilan	Lembar observasi praktik	Peserta mampu membuat Puding Golden Milk
Literasi digital	Observasi penggunaan Website MENARA	Peserta mampu mengakses dan menggunakan website secara mandiri
Sosial	Observasi dan wawancara	Meningkatnya partisipasi dan kemandirian peserta
Ekonomi	Observasi produk dan analisis sederhana nilai tambah	Terbentuk produk pangan lokal yang memiliki nilai tambah

3. HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan “Pemberdayaan Remaja Putri melalui Edukasi Kesehatan Menstruasi dan Inovasi Puding Golden Milk Berbasis Website Digital MENARA” telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan dan seluruh target kegiatan berhasil tercapai. Kegiatan dilaksanakan pada mitra sasaran, yaitu remaja putri di Desa Beji, Kota Batu, dengan pendekatan pemberdayaan yang mengintegrasikan peningkatan pengetahuan, keterampilan, pemanfaatan bahan pangan lokal, dan literasi digital. Rangkaian kegiatan meliputi persiapan, pengukuran pengetahuan awal melalui pre-test, edukasi dan workshop kesehatan menstruasi, pelatihan pembuatan Puding Golden Milk berbahan baku utama jahe dan kunyit, pendampingan penggunaan Website Digital MENARA, serta evaluasi akhir melalui post-test.

Tahap Persiapan dan Identifikasi Kondisi Awal

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi antara tim pelaksana dengan pihak mitra untuk menentukan waktu, tempat, peserta, kebutuhan sarana dan prasarana, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan materi edukasi kesehatan menstruasi, instrumen pre-test dan post-test, bahan dan peralatan pembuatan Puding Golden Milk, serta perangkat pendukung untuk penggunaan Website Digital MENARA. Persiapan dilakukan untuk memastikan seluruh kegiatan dapat berjalan secara sistematis dan sesuai dengan kebutuhan peserta. Tim juga melakukan identifikasi terhadap permasalahan yang dialami remaja putri, khususnya berkaitan dengan pemahaman mengenai menstruasi, gangguan menstruasi, kebersihan menstruasi, pemenuhan gizi, serta pemanfaatan teknologi sebagai sumber informasi kesehatan. Hasil tahap persiapan menunjukkan bahwa seluruh kebutuhan kegiatan dapat disiapkan dengan baik dan mitra memberikan dukungan terhadap pelaksanaan program. Peserta juga menunjukkan kesiapan dan antusiasme untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Pengukuran Pengetahuan Awal melalui Pre-test

Sebelum diberikan edukasi, peserta mengikuti pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai kesehatan menstruasi. Instrumen pre-test mencakup aspek pemahaman mengenai menstruasi, kebersihan menstruasi, gangguan menstruasi terutama dismenore, perilaku menjaga kesehatan selama menstruasi, serta pemenuhan gizi. Pelaksanaan pre-test penting dilakukan sebagai dasar untuk mengetahui

kondisi awal peserta sekaligus menjadi pembanding dalam evaluasi akhir. Peserta mengikuti pengisian instrumen secara mandiri dan seluruh proses berlangsung dengan baik. Hasil pre-test menunjukkan bahwa masih terdapat aspek pengetahuan yang perlu diperkuat, terutama terkait pengelolaan keluhan menstruasi, pemahaman mengenai kesehatan menstruasi, pentingnya pemenuhan gizi, serta pemilihan sumber informasi kesehatan yang terpercaya. Temuan tersebut menjadi dasar bagi tim untuk memberikan materi edukasi secara lebih kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

Edukasi dan Workshop Kesehatan Menstruasi

Tahap selanjutnya adalah edukasi dan workshop kesehatan menstruasi. Kegiatan dirancang secara interaktif agar peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga dapat berdiskusi, bertanya, dan menyampaikan pengalaman yang berkaitan dengan menstruasi. Materi edukasi meliputi pengenalan menstruasi sebagai proses fisiologis, perubahan yang terjadi selama siklus menstruasi, kebersihan diri saat menstruasi, pemilihan dan pengelolaan pembalut, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, pengenalan gangguan menstruasi terutama dismenore, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga kenyamanan selama menstruasi. Peserta juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya pola hidup sehat dan pemenuhan kebutuhan gizi. Workshop dilakukan dengan pendekatan komunikasi yang ramah remaja sehingga peserta dapat lebih terbuka dalam mendiskusikan permasalahan menstruasi. Sesi tanya jawab menunjukkan adanya ketertarikan peserta terhadap materi, terutama mengenai nyeri haid, kebersihan menstruasi, pola makan, serta cara memperoleh informasi kesehatan yang benar. Target edukasi kesehatan menstruasi tercapai, ditunjukkan melalui keterlibatan aktif peserta dalam diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan selama evaluasi materi, serta meningkatnya pemahaman terhadap berbagai aspek kesehatan menstruasi.

Pelatihan Pembuatan Puding Golden Milk

Setelah memperoleh edukasi mengenai kesehatan menstruasi dan pentingnya pemenuhan gizi, peserta mengikuti pelatihan pembuatan Puding Golden Milk berbahan baku utama jahe dan kunyit. Kegiatan ini dirancang sebagai bentuk inovasi pangan yang mengangkat potensi bahan lokal dan dikemas dengan tampilan yang lebih modern sehingga lebih sesuai dengan karakteristik dan preferensi generasi muda. Pelatihan diawali dengan pengenalan bahan dan alat yang digunakan. Peserta diberikan penjelasan mengenai pemilihan bahan, kebersihan bahan dan peralatan, prinsip keamanan pangan, serta tahapan pengolahan. Selanjutnya, peserta terlibat secara langsung dalam proses pembuatan, mulai dari persiapan jahe dan kunyit, pengolahan bahan, pencampuran bahan, pemasakan, pencetakan, hingga penyajian Puding Golden Milk. Metode praktik langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh pengalaman nyata dalam mengolah bahan pangan lokal. Peserta juga diberikan pemahaman bahwa bahan seperti jahe dan kunyit dapat dikembangkan menjadi produk pangan yang lebih menarik sehingga tidak hanya dipandang sebagai bahan tradisional. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti seluruh tahapan pembuatan Puding Golden Milk dengan baik. Produk berhasil dibuat dan disajikan sesuai dengan tahapan yang telah diberikan. Kegiatan ini sekaligus meningkatkan keterampilan peserta dalam pemanfaatan bahan pangan lokal serta memberikan pengalaman baru dalam pengembangan produk pangan yang kreatif.

Pendampingan Penggunaan Website Digital MENARA

Tahap berikutnya adalah pendampingan penggunaan Website Digital MENARA (Menstruasi Sehat Remaja). Website ini dikembangkan sebagai media edukasi yang menyediakan informasi mengenai kesehatan menstruasi dan edukasi nutrisi yang dapat diakses secara lebih praktis oleh remaja. Pendampingan dimulai dengan pengenalan Website MENARA, tujuan penggunaannya, serta informasi yang tersedia di dalamnya. Peserta kemudian diarahkan untuk mengakses website menggunakan perangkat masing-masing. Tim memberikan panduan mengenai cara membuka halaman, memilih menu, membaca materi edukasi, dan memanfaatkan informasi yang tersedia. Peserta juga diberikan kesempatan untuk mencoba menggunakan website secara langsung. Pendampingan dilakukan untuk memastikan bahwa peserta tidak hanya mengetahui keberadaan website, tetapi juga mampu memanfaatkannya secara mandiri sebagai sumber informasi kesehatan. Hasil pendampingan menunjukkan bahwa peserta mampu mengakses dan menggunakan Website Digital MENARA dengan baik. Peserta dapat menemukan informasi yang dibutuhkan dan memahami fungsi website sebagai media pembelajaran yang dapat digunakan kembali setelah kegiatan selesai. Dengan demikian, target pengembangan literasi digital kesehatan pada mitra telah tercapai.

Pengukuran Hasil melalui Post-test

Setelah seluruh rangkaian edukasi, workshop, pelatihan, dan pendampingan selesai dilaksanakan, peserta mengikuti post-test. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah mendapatkan intervensi program. Materi post-test mencakup aspek yang sama dengan pre-test sehingga hasil keduanya dapat dibandingkan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai kesehatan menstruasi setelah mengikuti kegiatan. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai menstruasi, kebersihan menstruasi, gangguan menstruasi, pemenuhan gizi, serta pentingnya menggunakan sumber informasi kesehatan yang terpercaya. Selain peningkatan pengetahuan, hasil pelaksanaan juga menunjukkan adanya perubahan pada aspek keterampilan. Peserta mampu mengikuti praktik pembuatan Puding Golden Milk berbahan baku utama jahe dan kunyit serta mampu menggunakan Website Digital MENARA secara mandiri.

Capaian Program Mitra

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa seluruh target program telah tercapai, baik pada aspek pengetahuan, keterampilan, maupun pemanfaatan teknologi. Capaian tersebut meliputi: Aspek pengetahuan: peserta memperoleh dan meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan menstruasi, kebersihan menstruasi, dismenore, serta pentingnya pemenuhan gizi, Aspek keterampilan: peserta mampu mempraktikkan pembuatan Puding Golden Milk dengan bahan baku utama jahe dan kunyit, Aspek literasi digital: peserta mampu mengakses dan menggunakan Website Digital MENARA sebagai media informasi kesehatan menstruasi, Aspek pemberdayaan: peserta terlibat aktif dalam seluruh proses kegiatan, mulai dari edukasi, diskusi, praktik, hingga evaluasi, Aspek pemanfaatan potensi lokal: jahe dan kunyit yang tersedia di lingkungan masyarakat diperkenalkan dalam bentuk inovasi pangan yang lebih modern dan menarik bagi remaja, Aspek

keberlanjutan: peserta memiliki akses terhadap Website MENARA sehingga edukasi kesehatan menstruasi dapat dilanjutkan secara mandiri setelah kegiatan berakhir.

Dengan tercapainya seluruh tahapan tersebut, program tidak hanya memberikan informasi kesehatan secara teoritis, tetapi juga menghasilkan peningkatan kapasitas mitra melalui pengalaman praktik dan pemanfaatan teknologi digital. Integrasi edukasi kesehatan menstruasi, inovasi Puding Golden Milk, dan Website Digital MENARA menjadi pendekatan yang saling melengkapi dalam proses pemberdayaan remaja putri. Secara keseluruhan, kegiatan berhasil menciptakan proses pembelajaran yang lebih interaktif, aplikatif, dan berkelanjutan. Remaja putri tidak hanya memperoleh pengetahuan baru mengenai kesehatan menstruasi, tetapi juga memiliki keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal serta kemampuan memanfaatkan media digital sebagai sumber informasi kesehatan. Capaian ini menjadi dasar bagi keberlanjutan program dalam mendorong terbentuknya remaja putri yang sehat, berpengetahuan, terampil, mandiri, dan berdaya.

Indikator dan Tolak Ukur Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan diukur melalui beberapa indikator. Peningkatan pengetahuan dinilai dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Peningkatan keterampilan dinilai melalui observasi kemampuan peserta selama praktik pembuatan Puding Golden Milk. Literasi digital dinilai berdasarkan kemampuan peserta mengakses dan menggunakan Website MENARA secara mandiri. Sementara itu, perubahan sikap dan partisipasi peserta diamati selama proses penyuluhan, diskusi, praktik, dan pendampingan. Secara umum, kegiatan dinyatakan berhasil apabila terjadi perubahan positif pada pengetahuan, keterampilan, sikap, partisipasi, dan kemampuan peserta dalam memanfaatkan media digital serta bahan pangan lokal. Aspek ekonomi dilihat dari terbentuknya produk olahan yang memberikan nilai tambah terhadap jahe dan kunyit dibandingkan penggunaannya sebagai bahan baku secara langsung.

Keunggulan dan Kelemahan Luaran

Luaran utama kegiatan berupa Puding Golden Milk dan Website Digital MENARA memiliki kesesuaian dengan kondisi masyarakat sasaran. Puding Golden Milk memiliki keunggulan karena menggunakan bahan pangan lokal, dapat diolah dalam bentuk yang menarik bagi remaja, serta memberikan pengalaman keterampilan pengolahan pangan. Website MENARA memberikan keunggulan dalam hal kemudahan akses informasi dan mendukung pembelajaran secara mandiri. Namun demikian, luaran tersebut masih memiliki beberapa keterbatasan. Penerapan produk pangan membutuhkan konsistensi dalam kualitas bahan, proses pengolahan, kebersihan, pengemasan, dan penyimpanan. Pengembangan produk menjadi produk komersial juga memerlukan pengujian lebih lanjut terkait daya simpan, standar keamanan pangan, kemasan, harga produksi, dan penerimaan pasar. Website juga membutuhkan pemeliharaan dan pembaruan informasi secara berkala agar tetap relevan dan dapat digunakan secara berkelanjutan.

Tingkat Kesulitan Pelaksanaan dan Peluang Pengembangan

Kesulitan pelaksanaan terutama terdapat pada proses menyesuaikan materi kesehatan dengan tingkat pemahaman remaja, menjaga keterlibatan peserta selama kegiatan, serta memastikan peserta mampu mengikuti

praktik pembuatan produk secara tepat. Pada tahap produksi, konsistensi takaran bahan, tekstur, rasa, kebersihan, dan penyajian menjadi aspek yang perlu diperhatikan. Meskipun demikian, kegiatan memiliki peluang pengembangan yang cukup besar. Puding Golden Milk dapat dikembangkan menjadi produk pangan lokal dengan variasi rasa, ukuran, kemasan, dan strategi pemasaran yang lebih menarik. Produk juga dapat dikembangkan melalui uji daya simpan dan analisis nilai ekonomi sehingga berpotensi menjadi produk kewirausahaan remaja. Website MENARA dapat dikembangkan dengan penambahan materi edukasi, video, konsultasi atau tanya jawab, serta fitur pemantauan pengetahuan dan perilaku kesehatan menstruasi. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan edukasi mengenai kesehatan menstruasi, tetapi juga mengintegrasikan pemberdayaan, keterampilan pengolahan pangan lokal, literasi digital, dan peluang peningkatan nilai ekonomi. Model kegiatan tersebut berpotensi untuk dikembangkan secara berkelanjutan melalui pendampingan PIK-R dan keterlibatan masyarakat Desa Beji.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bersama remaja putri PIK-R Desa Beji, Kota Batu, telah dilaksanakan melalui rangkaian kegiatan sosialisasi dan penyuluhan kesehatan menstruasi, workshop dan praktik pembuatan Puding Golden Milk, serta pendampingan penggunaan Website Digital MENARA. Secara umum, kegiatan berhasil memberikan peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan menstruasi, keterampilan dalam mengolah jahe dan kunyit menjadi produk pangan inovatif, serta kemampuan peserta dalam memanfaatkan media digital sebagai sumber informasi kesehatan. Luaran kegiatan berupa Puding Golden Milk menunjukkan bahwa bahan pangan lokal dapat dikembangkan menjadi produk yang lebih menarik dan memiliki nilai tambah. Sementara itu, Website MENARA menjadi media pendukung yang dapat digunakan peserta untuk memperoleh informasi kesehatan menstruasi secara lebih mandiri. Kegiatan juga memberikan peluang untuk mengembangkan keterampilan dan potensi kewirausahaan remaja melalui pemanfaatan bahan pangan lokal. Dalam pelaksanaannya masih terdapat beberapa hambatan, terutama dalam menjaga keterlibatan peserta, menyesuaikan tingkat pemahaman materi dengan karakteristik remaja, serta menjaga konsistensi proses dan kualitas produk. Pengembangan produk juga masih memerlukan pengujian lebih lanjut terkait daya simpan, keamanan pangan, kemasan, pemasaran, dan analisis nilai ekonomis. Selain itu, keberlanjutan penggunaan Website MENARA memerlukan pemeliharaan dan pembaruan konten secara berkala. Berdasarkan hambatan tersebut, keberlanjutan kegiatan perlu dilakukan melalui pendampingan secara berkala kepada remaja putri PIK-R. Pengembangan Puding Golden Milk dapat dilanjutkan melalui standardisasi resep, uji daya simpan, peningkatan kualitas kemasan, perhitungan biaya produksi dan harga jual, serta pelatihan pemasaran digital. Website MENARA juga perlu diperbarui secara berkala dengan materi kesehatan menstruasi yang relevan dan mudah dipahami remaja. Selain itu, evaluasi berikutnya sebaiknya menggunakan instrumen yang lebih terukur sehingga peningkatan pengetahuan, keterampilan, perubahan sikap, dan potensi nilai ekonomi dapat disajikan dalam bentuk persentase yang jelas. Dengan pendampingan berkelanjutan,

kegiatan diharapkan tidak berhenti pada pelaksanaan program, tetapi dapat berkembang menjadi model pemberdayaan remaja berbasis kesehatan, teknologi digital, dan potensi pangan lokal.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (Kemendiknasaintek) Republik Indonesia melalui Skema Pemberdayaan Berbasis Masyarakat dengan program Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat (PKM) Tahun Anggaran 2026. yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan penyusunan karya tulis ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang, PIK-R Desa Beji, Kota Batu, serta seluruh remaja putri dan pihak-pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh tim pelaksana yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan sosialisasi, penyuluhan kesehatan menstruasi, workshop pembuatan Puding Golden Milk, pendampingan penggunaan Website Digital MENARA, hingga proses evaluasi kegiatan.

6. REFERENSI

Aisyah, F., Mufida Annisa R, Woro Tri Utami, & Susana Setyowati. (2026). Utilization Of Herbal Pads To Prevent Urinary Tract Infections In Women Of Reproductive Age In Beji Village Junrejo District Batu City. *JTH: Journal of Technology and Health*, 4(1), 930 ~ 942. <https://doi.org/10.61677/jth.v4i1.851>

Aisyah*, F., Rahmawati, M. A. ., & Ningrum, N. B. . (2024). Pendidikan Kesehatan Radang Genetalia Interna (Miometritis) Dan Pemantauan Kesehatan Kepada Wanita Usia Subur Dengan Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Gds (Gula Darah Sewaktu) : Health Education For Inflammation Of Internal Genetalia (Myometritis) And Health Monitoring For Women Of Childbearing Age With Blood Pressure And GDS (Blood Sugar At Any Time). *JAMAS : Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(1), 332–337. <https://doi.org/10.62085/jms.v2i1.73>.

Armstrong, S., & Kelly, S. (2018). Effects of ginger on dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *Pain Medicine*.

Daily, J. W., Yang, M., & Park, S. (2016). Efficacy of ginger for alleviating the symptoms of primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Pain Medicine*, 17(3), 535–543.

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>.

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, 65. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24967-4>.

Hennegan, J., et al. (2021). Menstrual health: A definition for policy, practice, and research. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1), 191–203.

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, 69. <https://doi.org/10.1186/s12905-025-04246-5>.

UNICEF. (2019). *Guidance on menstrual health and hygiene*. UNICEF.

Van Eijk, A. M., et al. (2019). Menstrual hygiene management among adolescent girls in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 4(2), e99–e108.

World Health Organization. (2022). *WHO guideline on self-care interventions for health and well-being*. World Health Organization.

Ummah, W., Utami, W. T., & Kuswandari, E. (2026). Pemberdayaan Remaja Putri Melalui Edukasi Abdominal Stretching Dan Kunyit Asam Untuk Mengurangi Dismenore. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat (JURIBMAS)*, 5(1), 48–57. <https://doi.org/10.62712/juribmas.v5i1.93>.