Majalah Cendekia Mengabdi
Volume 4, Nomor 4, Halaman 319-324, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1904
https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/majalahcendekiamengabdi

# *PERIOD STARTER*: *Platform* Edukasi Digital untuk Edukasi Menstruasi dan Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di RT.10 Desa Gudang Hirang

## *PERIOD STARTER: A Digital Educational Platform for Menstrual Health and Iron Supplementation Education among Adolescent Girls in RT.10, Gudang Hirang Village*

Silvia Atwi Maharani[1*], Elvine Ivana Kabuhung[2], Dameria Br. Ginting[3], Putri Yuliantie[2]
[1]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin
[2]Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin
[3]Kesehatan Ibu dan Anak, Puskesmas Sungai Tabuk 1, Banjar
*Korespondensi: silvi.rani56@gmail.com

**ABSTRAK**

Remaja putri memiliki kebutuhan zat besi yang meningkat seiring pertumbuhan dan kehilangan darah selama menstruasi, sehingga pemahaman mengenai kesehatan menstruasi dan Tablet Tambah Darah (TTD) penting dalam mendukung pencegahan anemia. Hasil pengkajian di RT.10 Desa Gudang Hirang menunjukkan masih terbatasnya pemahaman remaja putri mengenai pentingnya konsumsi TTD dan pencatatan siklus menstruasi. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai kesehatan menstruasi, pencatatan siklus menstruasi, dan TTD melalui media edukasi digital PERIOD STARTER. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi *website*, pendampingan akses dan penggunaan *website*, serta diskusi dan tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan pada 21 Agustus 2026 di RT.10 Desa Gudang Hirang dengan 22 peserta yang terdiri dari 10 remaja putri dan 12 orang tua. Evaluasi dilakukan melalui umpan balik peserta dan pemantauan penggunaan *website* menggunakan Google Analytics. *Website* mencatat 20 pengguna aktif dan 20 pengguna baru, dengan rata-rata waktu keterlibatan 1 menit 37 detik dan 258 *events*. Peserta menunjukkan respons positif dan *website* dapat diakses dengan baik serta dinilai praktis untuk digunakan kembali. PERIOD STARTER dapat menjadi media edukasi digital yang mendukung penyampaian informasi mengenai kesehatan menstruasi dan TTD serta memungkinkan remaja mengakses kembali materi secara mandiri.

**Kata kunci:** remaja putri; menstruasi; Tablet Tambah Darah; edukasi digital; *PERIOD STARTER*

***ABSTRACT***

*Adolescent girls have increased iron requirements due to growth and blood loss during menstruation, making adequate understanding of menstrual health and iron supplementation important for anemia prevention. An assessment in RT.10, Gudang Hirang Village, identified limited understanding among adolescent girls regarding the importance of iron supplementation and menstrual cycle tracking. This activity aimed to provide education to adolescent girls on menstrual health, menstrual cycle tracking, and iron supplementation through the PERIOD STARTER digital educational platform. The methods included health education, website demonstration, guided access and use of the website, discussion, and question-and-answer sessions. The activity was conducted on August 21, 2026, in RT.10, Gudang Hirang Village, involving 22 participants consisting of 10 adolescent girls and 12 parents. Evaluation was conducted through participant feedback and monitoring of website use using Google Analytics. The website recorded 20 active users and 20 new users, with an average engagement time of 1 minute 37 seconds and 258 events. Participants showed positive responses, and the website was accessible and considered practical for reuse. PERIOD STARTER can serve as a digital educational medium to support the delivery of information on menstrual health and iron supplementation while allowing adolescents to independently revisit the educational materials.*

***Keywords:*** *adolescent girls; menstruation; iron supplementation; digital education; PERIOD STARTER*

## PENDAHULUAN

Remaja putri merupakan kelompok yang perlu mendapatkan perhatian dalam upaya pencegahan anemia karena kebutuhan zat besi meningkat selama masa

Vol. 4, No. 4, Hal. 319-324, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1904

pertumbuhan dan menstruasi dapat menyebabkan kehilangan darah secara berkala. Salah satu upaya pencegahan anemia pada remaja putri adalah pemberian suplementasi zat besi, namun keberhasilannya juga dipengaruhi oleh kepatuhan dan pemahaman remaja mengenai manfaat suplementasi tersebut. Hasil *systematic review* menunjukkan bahwa kepatuhan konsumsi suplementasi zat besi pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan dan dukungan lingkungan(Silitonga et al., 2023) . Edukasi kesehatan menjadi salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memperkuat pemahaman remaja mengenai pencegahan anemia. Penelitian Aisah et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan video edukasi dapat digunakan sebagai media dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia.

Berdasarkan hasil pengkajian di RT.10 Desa Gudang Hirang, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, ditemukan bahwa masih terdapat keterbatasan pengetahuan remaja putri dan keluarga mengenai Tablet Tambah Darah (TTD). Sebagian remaja putri belum memahami manfaat TTD sebagai upaya pencegahan anemia dan masih terdapat anggapan bahwa TTD hanya dikonsumsi ketika sakit atau diperuntukkan bagi ibu hamil. Selain itu, remaja putri belum terbiasa melakukan pencatatan siklus menstruasi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi yang tidak hanya menyampaikan informasi mengenai TTD, tetapi juga mendukung pemahaman remaja terhadap kesehatan menstruasi dan pemantauan siklus menstruasi. Penelitian pada remaja putri di Bali menunjukkan bahwa informasi daring merupakan salah satu sumber dalam pembelajaran kesehatan menstruasi karena dapat memberikan akses informasi secara praktis dan fleksibel, meskipun kualitas informasi daring tetap perlu diperhatikan (Suttor et al., 2024).

Pemanfaatan media digital menjadi salah satu alternatif untuk menyediakan informasi kesehatan yang dapat diakses kembali oleh remaja secara fleksibel. Berdasarkan kondisi tersebut, dikembangkan *PERIOD STARTER* sebagai platform edukasi digital berbasis *Google Sites* yang memuat informasi mengenai siklus menstruasi, Tablet Tambah Darah, panduan pencatatan siklus menstruasi, serta *Frequently Asked Questions* (FAQ). Media ini digunakan sebagai pendukung kegiatan penyuluhan sekaligus sebagai sumber informasi yang dapat diakses kembali setelah kegiatan berlangsung. Penggunaan media edukasi digital juga dapat mendukung penyampaian informasi kesehatan secara lebih fleksibel dan sesuai dengan kebiasaan remaja dalam menggunakan perangkat digital (Aisah et al., 2022).

Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai kesehatan menstruasi, pencatatan siklus menstruasi, dan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah melalui platform digital *PERIOD STARTER*. Target luaran kegiatan meliputi tersedianya media edukasi digital yang dapat diakses oleh remaja putri, tersedianya panduan praktis pencatatan siklus menstruasi, tercapainya kemampuan peserta dalam mengakses dan menggunakan *website*, serta tersedianya media edukasi yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan oleh remaja sebagai sumber informasi kesehatan menstruasi dan pencegahan anemia.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi kesehatan berbasis media digital melalui *website PERIOD STARTER* berbasis *Google*

Vol. 4, No. 4, Hal. 319-324, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1904

*Sites*. Kegiatan dilaksanakan pada 21 Agustus 2026 di RT.10 Desa Gudang Hirang, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, bertempat di rumah Ketua RT. Kegiatan diikuti oleh 22 peserta yang terdiri dari 10 remaja putri dan 12 orang tua. Kegiatan terdiri atas tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi survei lokasi, perizinan, penyusunan materi, serta penyiapan *website* dan media presentasi. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi dan pendampingan penggunaan *website*, serta diskusi dan tanya jawab. Materi meliputi siklus menstruasi, Tablet Tambah Darah (TTD), dan panduan pencatatan siklus menstruasi. Evaluasi dilakukan melalui umpan balik peserta serta pemantauan akses *website* menggunakan *Google Analytics*. Alat dan bahan yang digunakan meliputi *website PERIOD STARTER*, laptop dan telepon genggam, materi PowerPoint (PPT), serta media pendukung edukasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi *PERIOD STARTER* telah dilaksanakan pada 21 Agustus 2026 di RT.10 Desa Gudang Hirang, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, bertempat di rumah Ketua RT. Kegiatan diikuti oleh 22 peserta yang terdiri dari 10 remaja putri dan 12 orang tua. Pelaksanaan kegiatan didukung oleh Bidan Koordinator, Bidan Desa, Penanggung Jawab Program Remaja, serta Penanggung Jawab Program Gizi dari Puskesmas Sungai Tabuk 1. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi penggunaan *website*, pendampingan akses *website*, serta diskusi dan tanya jawab. Peserta menunjukkan antusiasme dan respons yang baik selama kegiatan berlangsung.

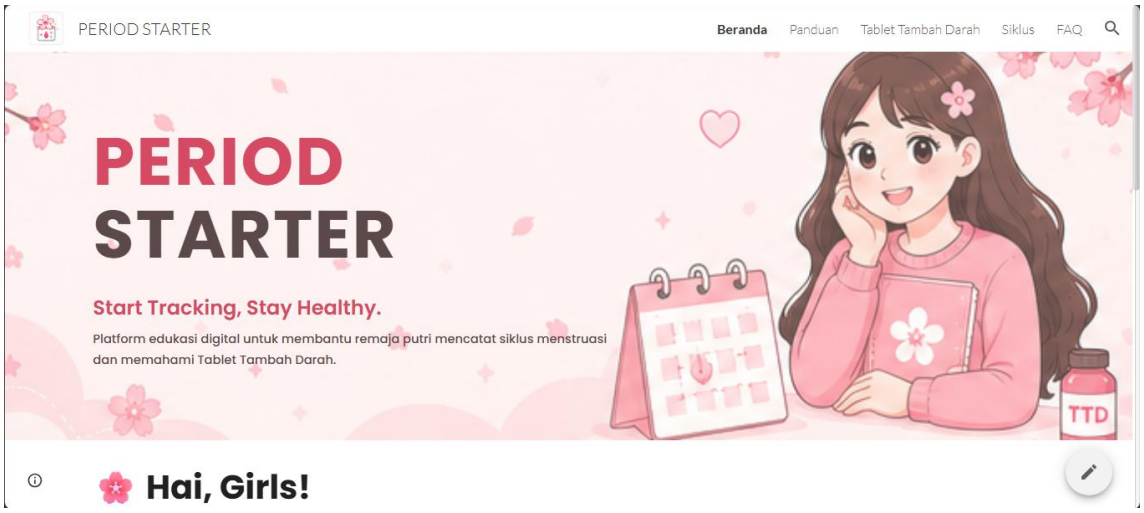



Gambar 1. Demonstrasi Pengaksesan *Website*

Pelaksanaan edukasi yang menggabungkan penyampaian materi, demonstrasi *website*, pendampingan, serta diskusi dan tanya jawab juga sejalan dengan hasil systematic review (Evans et al., 2022), yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi menstruasi dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan menstruasi pada remaja putri dan bahwa pendekatan yang mendorong diskusi cenderung memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan penyampaian informasi secara tertulis saja. Hal tersebut mendukung penggunaan *PERIOD STARTER* sebagai media pendukung edukasi yang tidak hanya menyediakan informasi, tetapi juga digunakan bersama kegiatan interaktif berupa demonstrasi dan diskusi. Namun, pada kegiatan ini perubahan pengetahuan peserta tidak diukur secara khusus sehingga temuan tersebut digunakan sebagai dasar pendukung, bukan sebagai bukti efektivitas *PERIOD STARTER* terhadap peningkatan pengetahuan.

Vol. 4, No. 4, Hal. 319-324, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1904

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif menggunakan PowerPoint dan *website PERIOD STARTER* sebagai media edukasi. Materi meliputi siklus menstruasi, Tablet Tambah Darah (TTD), dan panduan pencatatan siklus menstruasi. Pendampingan dilakukan agar peserta dapat mengakses dan menggunakan *website* secara langsung. Peserta memberikan respons positif terhadap penggunaan *website* dan menilai media tersebut mudah diakses serta praktis digunakan. Penyajian materi secara digital juga memungkinkan peserta mengakses kembali informasi setelah kegiatan selesai. Hal ini sejalan dengan penelitian Utami et al. (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi suplementasi zat besi yang disertai edukasi berkaitan dengan aspek pengetahuan dan kepatuhan remaja putri. Temuan tersebut mendukung pentingnya komponen edukasi dalam upaya meningkatkan pemahaman remaja mengenai suplementasi zat besi, meskipun kegiatan *PERIOD STARTER* tidak melakukan pengukuran kepatuhan konsumsi TTD secara khusus.




Gambar 2. Tampilan Beranda *Website*

Penggunaan media digital dalam edukasi kesehatan menstruasi memiliki kesesuaian dengan penelitian Marpaung et al. (2024) mengenai aplikasi *MESH–TEEN* pada remaja putri di Medan. Penelitian tersebut mengevaluasi penggunaan aplikasi dalam manajemen kesehatan menstruasi dan menunjukkan bahwa media berbasis aplikasi dapat digunakan sebagai pendekatan edukasi kesehatan menstruasi pada remaja. Dalam kegiatan *PERIOD STARTER*, pendekatan digital diterapkan dalam bentuk *website* yang memadukan materi kesehatan menstruasi, pencatatan siklus, dan informasi TTD dalam satu media. Perbedaannya, kegiatan ini berfokus pada penyediaan dan pemanfaatan media edukasi sebagai pendamping penyuluhan, sehingga belum mengukur efektivitas *website* terhadap perubahan pengetahuan, sikap, atau perilaku secara kuantitatif.

Pemantauan penggunaan *website* menggunakan *Google Analytics* menunjukkan terdapat 20 pengguna aktif dan 20 pengguna baru selama periode pemantauan, dengan rata-rata waktu keterlibatan sebesar 1 menit 37 detik dan 258 *events*. Halaman Beranda memiliki 44 page views dengan 20 pengguna aktif (100%), diikuti halaman Panduan dengan 25 page views dan 9 pengguna aktif (45%), halaman Tablet Tambah Darah dengan 13 page views dan 8 pengguna aktif (40%), halaman Siklus Menstruasi dengan 12 page views dan 7 pengguna aktif (35%), serta halaman FAQ dengan 1 page view dan 1 pengguna aktif (5%). Data tersebut menunjukkan bahwa materi pada *website* tidak

Vol. 4, No. 4, Hal. 319-324, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1904

hanya diakses pada halaman awal, tetapi juga terdapat akses terhadap materi panduan pencatatan menstruasi, TTD, dan siklus menstruasi.

Tabel 1. Pemanfaatan halaman *website PERIOD STARTER* berdasarkan *Google Analytics*

| Halaman *Website* | Page Views | Pengguna Aktif | Proporsi Pengguna Aktif (%) |
|---|---|---|---|
| Beranda | 44 | 20 | 100 |
| Panduan | 25 | 9 | 45 |
| Tablet Tambah Darah | 13 | 8 | 40 |
| Siklus Menstruasi | 12 | 7 | 35 |
| FAQ | 1 | 1 | 5 |

Catatan: Proporsi pengguna aktif dihitung berdasarkan 20 pengguna aktif selama periode pemantauan. Satu pengguna dapat mengakses lebih dari satu halaman sehingga persentase tidak bersifat kumulatif.

Pemanfaatan beberapa halaman utama menunjukkan bahwa *website* dapat digunakan sebagai media untuk menyediakan materi kesehatan menstruasi dan TTD yang dapat diakses kembali setelah kegiatan edukasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Marpaung et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *MESH-TEEN* sebagai media edukasi kesehatan menstruasi dapat mendukung aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan terkait manajemen kesehatan menstruasi pada remaja. Namun, terdapat perbedaan dengan kegiatan *PERIOD STARTER* karena *Google Analytics* hanya digunakan untuk menggambarkan pola akses *website* dan tidak digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, maupun perilaku peserta.

Pada aspek edukasi TTD, penggunaan *website* sebagai media pendukung juga sesuai dengan pentingnya pemberian informasi dalam program suplementasi zat besi. Utami et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang dikombinasikan dengan suplementasi zat besi-asam folat efektif meningkatkan pengetahuan mengenai anemia dan nutrisi pada remaja putri. Meskipun demikian, penelitian tersebut mengukur pengetahuan dan kepatuhan secara khusus, sedangkan kegiatan *PERIOD STARTER* hanya memantau akses terhadap media dan respons peserta. Oleh karena itu, pemanfaatan *website* dalam kegiatan ini lebih tepat diposisikan sebagai media pendukung edukasi, bukan sebagai bukti peningkatan kepatuhan konsumsi TTD.

Secara keseluruhan, data *Google Analytics* memberikan gambaran awal mengenai pemanfaatan *PERIOD STARTER* setelah kegiatan edukasi. Adanya akses pada beberapa halaman materi menunjukkan bahwa *website* dapat menjadi sumber informasi yang dapat dibuka kembali secara mandiri. Namun, data akses belum dapat digunakan untuk menyimpulkan perubahan pengetahuan atau perilaku kesehatan. Evaluasi lanjutan dengan instrumen pengetahuan, sikap, atau kepatuhan diperlukan apabila ingin menilai dampak edukasi secara lebih spesifik.

## SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan melalui platform digital *PERIOD STARTER* telah dilaksanakan di RT.10 Desa Gudang Hirang dengan melibatkan 22 peserta yang terdiri dari 10 remaja putri dan 12 orang tua. Kegiatan meliputi penyuluhan mengenai kesehatan menstruasi, pencatatan siklus menstruasi, dan Tablet Tambah Darah (TTD), disertai demonstrasi dan pendampingan penggunaan *website* serta diskusi dan tanya jawab. Peserta menunjukkan respons positif selama kegiatan dan *website* dapat diakses dengan baik sebagai media pendukung edukasi. Pemantauan menggunakan *Google Analytics* menunjukkan bahwa *website* dimanfaatkan oleh pengguna dengan akses pada beberapa

Vol. 4, No. 4, Hal. 319-324, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1904

halaman materi, terutama Beranda, Panduan pencatatan, Tablet Tambah Darah, dan Siklus menstruasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa *PERIOD STARTER* dapat menjadi media informasi digital yang dapat diakses kembali secara mandiri setelah kegiatan edukasi. Evaluasi lebih lanjut dengan instrumen pengetahuan, sikap, dan perilaku diperlukan untuk mengetahui dampak edukasi secara lebih spesifik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Sungai Tabuk 1, khususnya Bidan Koordinator, Bidan Desa, Penanggung Jawab Program Remaja, dan Penanggung Jawab Program Gizi yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan edukasi *PERIOD STARTER*. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ketua RT.10 Desa Gudang Hirang yang telah memfasilitasi tempat pelaksanaan kegiatan serta kepada seluruh remaja putri dan orang tua yang telah berpartisipasi dalam kegiatan. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing dan seluruh pihak yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses pelaksanaan kegiatan hingga penyusunan artikel ini.

## REFERENSI

Aisah, S., Ismail, S., & Margawati, A. (2022). Animated educational video using health belief model on the knowledge of anemia prevention among female adolescents: An intervention study. *Malaysian Family Physician*, *17*(3), 97–104. https://doi.org/10.51866/oa.136

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

Marpaung, J., Sitohang, N. A., & Karo, E. I. B. (2024). The effectiveness of MESH–TEEN application on the menstrual hygiene management of teenage girls in Medan, Indonesia. *Multidisciplinary Science Journal*, *6*(9), 2024178. https://doi.org/10.31893/multiscience.2024178

Silitonga, H. T. H., Salim, L. A., Nurmala, I., & Wartiningsih, M. (2023). Compliance of Iron Supplementation and Determinants among Adolescent Girls: A Systematic Review. *Iranian Journal of Public Health*, *52*(1), 37–48. https://doi.org/10.18502/ijph.v52i1.11664

Suttor, H., Yamayanti, K. P., Astiti, N. L. E. P., Dewi, T., Chenhall, R. D., Ansariadi, A., & Hennegan, J. (2024). Seeking and encountering online information for menstrual health: a qualitative study among adolescent schoolgirls in Gianyar Regency and Denpasar City, Bali, Indonesia. *Sexual and Reproductive Health Matters*, *32*(1). https://doi.org/10.1080/26410397.2024.2445936

Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., Julianti, H.-P., Adespin, D.-A., & Wulandari, D.-R. (2022). The Effectiveness of Iron-folic Acid Supplementation and Education Intervention to Hemoglobin Level, Knowledge, and Compliance among Adolescent Girls in Islamic Boarding School. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, *10*(E), 1141–1146. https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9688

***This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license.***