HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: November, 27, 2025
Revised: February, 22, 2026
Available online: February, 27, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Efektivitas video edukasi terhadap perilaku *personal hygiene* santriwati

Yayuk Febrianty*, Arwan, Achmad Herman, Rasyika Nurul Fadjriah, Rosa Dwi Wahyuni

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako
Koresponden penulis: Yayuk Febrianty. *Email: darawiayayuk@gmail.com

Abstract

Background: Personal hygiene is an essential component of the clean and healthy living behavior. program in islamic boarding schools. High-density living conditions, shared activities, and communal habits increase the risk of disease transmission among students. Educational videos serve as an effective medium for health promotion because they deliver messages visually and are easy to understand.
Purpose: To determine the effectiveness of educational video media in improving personal hygiene behavior among female students at an Islamic boarding school.
Method: A quasi-experimental study with a one-group pretest-posttest design was conducted to measure the impact of an educational video intervention based on the five stages of the transtheoretical model (precontemplation, contemplation, preparation, action, and maintenance). The intervention was delivered in five video sessions according to the stages of behavior change. This study was conducted at the Al-Istiqamah Modern Islamic Boarding School in Ngatabaru, Sigi Regency, from August to November 2025.
Results: There were no negative ranks in pretest and posttest scores at all stages of behavior change, indicating that all participants experienced improved personal hygiene behavior after the intervention. A Wilcoxon test for all variables showed a p-value of 0.001 < α = 0.05, indicating a significant change after the educational video.
Conclusion: Educational video media is effective in improving personal hygiene behavior among female students at all stages of behavior change.

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior; Educational Videos; Female Islamic Students; Personal Hygiene.

Pendahuluan: *Personal hygiene* merupakan bagian penting dari penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di pesantren. Kepadatan hunian, aktivitas bersama, dan kebiasaan hidup komunal meningkatkan risiko penularan penyakit di kalangan santri. Media video edukasi dapat menjadi metode edukasi efektif karena mampu menyampaikan pesan kesehatan secara visual dan mudah dipahami.
Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas media video edukasi terhadap perubahan perilaku *personal hygiene* pada santriwati.
Metode: *Quasi eksperimental* dengan desain *one group pretest –posttest* untuk mengukur dampak intervensi video edukasi berdasarkan lima tahap *transtheoretical model* (prakontemplasi, kontemplasi, persiapan, aksi, pemeliharaan). Intervensi diberikan dalam 5 sesi video sesuai tahapan perubahan perilaku. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Modern Al-Istiqamah Ngatabaru, Kabupaten Sigi, pada bulan Agustus-November tahun 2025.
Hasil: Peningkatan nilai *pretest* dan *posttest* pada seluruh tahap perubahan perilaku tidak ditemukan *negative ranks,* sehingga seluruh partisipan mengalami peningkatan perilaku personal hygiene setelah intervensi. Uji Wilcoxon pada seluruh variabel menunjukkan nilai p = 0.001 < α = 0.05 yang berarti terdapat perubahan

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1912

signifikan setelah pemberian video edukasi.
Simpulan: Media video edukasi efektif dalam meningkatkan perilaku personal hygiene santriwati pada seluruh tahap perubahan perilaku

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS); *Personal Hygiene*; Santriwati; Video Edukasi.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan secara sadar sebagai hasil dari proses pembelajaran, yang bertujuan untuk membuat individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat mampu menjaga kesehatannya secara mandiri serta turut berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Peni, Triwibowo, & Aprilia, 2023). PHBS adalah upaya yang diterapkan untuk menjaga kesehatan dan mencegah terpapar penyakit dari lingkungan sekitar. Lingkungan yang bersih dan sehat bertujuan agar masyarakat tetap sehat dan tidak mudah terserang penyakit. Setiap tahun, sekitar 2.2 juta orang di negara-negara berkembang, khususnya anak-anak, meninggal akibat sanitasi yang buruk, kebiasaan membuang sampah sembarangan, dan faktor lain yang dapat memicu berbagai penyakit (Rosdiana & Rochmani, 2021). Penerapan PHBS di lingkungan sekolah atau pesantren dapat dilakukan melalui berbagai kebiasaan positif, seperti mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, memilih jajanan yang sehat, menggunakan toilet yang bersih dan layak, rutin berolahraga, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di area sekolah, membuang sampah pada tempatnya, serta melakukan kegiatan kerja bakti bersama warga sekolah untuk menjaga kebersihan dan menciptakan lingkungan yang sehat (Setiawati, Zainiyah, & Zainiyah, 2023).

Pondok pesantren, sebagai institusi yang telah melekat dalam tradisi keislaman di Indonesia, tidak hanya berperan sebagai lembaga pendidikan keagamaan, tetapi juga sebagai wahana pembentukan karakter dan pola pikir santri. Dalam konteks ini, pondok pesantren memiliki potensi strategis dalam menginternalisasi PHBS sebagai norma yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari para santri (Febrianto, Septiana, Jelmila, & Hasni, 2024). Remaja lebih sering mengonsumsi obat bebas tanpa panduan dibandingkan mencari bantuan medis terlatih (Fitriyani, 2017). Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan menstruasi sangat mendesak, terutama di kalangan pelajar. Tanpa intervensi sistemik, dismenore berpotensi mengganggu perkembangan fisik, akademik, dan sosial remaja (Afnita, Santi, & Ariscasari, 2023). Pesantren merupakan institusi yang menyediakan fasilitas bagi para santri untuk mempelajari ajaran agama Islam sekaligus berfungsi sebagai tempat tinggal dan berkumpul. Namun, citra yang berkembang di masyarakat menunjukkan bahwa pesantren sering diasosiasikan dengan lingkungan yang kumuh, kurang sehat, dan kehidupan para santrinya, baik putra maupun putri yang tampak kotor, tidak terawat, serta belum mencerminkan PHBS. Beberapa kebiasaan negatif yang kerap dijumpai antara lain kurangnya kesadaran dalam menjaga kebersihan diri, kebersihan lingkungan, asupan gizi, serta rendahnya motivasi untuk menjaga kebersihan secara umum (Muhshsanah, Khurotul'Ain, & Parampo, 2025).

Pada tingkat nasional, pelaksanaan PHBS di lingkungan pesantren masih menghadapi berbagai kendala, sebagian besar pesantren belum mampu mengimplementasikan seluruh indikator PHBS secara menyeluruh, disebabkan oleh keterbatasan sarana prasarana, minimnya pengetahuan, serta pola hidup komunal yang belum sepenuhnya mendorong terciptanya perilaku hidup sehat. Berdasarkan data nasional, santri memiliki kerentanan tinggi terhadap penyakit yang disebabkan oleh belum maksimalnya penerapan PHBS. Pendidikan kesehatan memegang peranan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran santri serta seluruh komunitas pesantren terhadap pentingnya perilaku hidup sehat (Sari, Nasution, & Sayuti, 2023). Di Provinsi Sulawesi Tengah, Dinas Kesehatan terus mendorong pembinaan pesantren sehat, antara lain dengan membentuk tim pengelola pesantren sehat serta melaksanakan survei mawas diri (SMD) di sejumlah pesantren. Program-program seperti orientasi santri penggerak GERMAS, kampanye Isi Piringku, dan pembinaan kesehatan lingkungan telah dilakukan untuk meningkatkan PHBS di lingkungan pesantren. Namun, tantangan tetap ada, seperti perilaku makan

Yayuk Febrianty*, Arwan, Achmad Herman, Rasyika Nurul Fadjriah, Rosa Dwi Wahyuni

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako
Koresponden penulis: Yayuk Febrianty. *Email: darawiayayuk@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1912

bersama dalam satu nampan, tidur di ruangan sempit, dan masih ditemukannya penyakit berbasis lingkungan di kalangan santri (Nasrul, Hafid, & Hasan, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan Peneliti di Pondok Pesantren Modern Al-Istiqamah Ngata Baru pada tanggal 25 Februari 2025, didapatkan permasalahan kesehatan yang dialami oleh santri putri yaitu *influenza*, *varicella*, *parotitis*, *kojungtivitis*, dan *diare.* Kondisi ini menunjukkan tingginya kejadian penyakit menular di lingkungan pesantren, yang dapat dipengaruhi oleh faktor kepadatan hunian, interaksi yang intens antar santri, serta kemungkinan kurangnya penerapan PHBS (Idris, Fachrin, Asrina, Kurnaesih, & Arman, 2019). Kurangnya PHBS di lingkungan pesantren berkaitan erat dengan rendahnya pengetahuan serta kesadaran santri akan pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitar. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa peningkatan PHBS di pesantren dapat dicapai melalui edukasi kesehatan yang tepat, salah satunya dengan memanfaatkan media edukatif yang menarik dan mudah dipahami oleh santriwati (Tareza, Nurhanifah, & Maharani, 2024). Kompleksitas kehidupan di pesantren seperti pola hidup komunal, keterbatasan waktu, dan fasilitas sanitasi yang belum memadai memperbesar risiko penyebaran penyakit berbasis lingkungan. Belum adanya model edukasi kesehatan yang efektif, terstruktur, dan berbasis teori perilaku menjadikan program promosi PHBS tidak berjalan secara berkelanjutan (Nurhasanah, 2023).

METODE

Penelitian kuantitatif *quasi-experimental* dengan desain *pretest -posttest with one group*. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Modern Al-Istiqamah Ngatabaru, Kabupaten Sigi, Provinsi Sulawesi Tengah pada bulan Agustus-November tahun 2025. Subjek penelitian adalah santriwati pada pondok putri, jumlah sampel sebanyak 76 partisipan yang dipilih menggunakan teknik *stratified sampling* dengan perhitungan strata: kelas VII sebanyak 13 partisipan, kelas VIII sebanyak 10 partisipan, kelas IX sebanyak 17 partisipan, kelas X sebanyak 12 partisipan, kelas XI sebanyak 14 partisipan, dan kelas XII sebanyak 10 partisipan. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan intervensi video edukasi tentang *personal hygiene*, kemudian dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan perilaku sesuai dengan prinsip-prisip *transtheoretical model* yaitu prakontemplasi, kontemplasi, persiapan, aksi, dan pemeliharaan.

Seluruh sesi dilakukan pada waktu sore hari pukul 16.00–17.00, setelah kegiatan belajar formal selesai. Rincian pelaksaan intervensi yaitu tahap prakontemplasi pada minggu pertama, tahap kontemplasi pada minggu kedua, tahap persiapan pada minggu ketiga, tahap aksi pada minggu keempat, dan tahap pemeliharaan pada minggu kelima. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan indikator variabel penelitian.

Skema desain penelitian ini terdiri atas, tahap pengukuran awal (*pretest)*, pemberian intervensi pemutaran video edukasi, dan pengukuran ulang (*posttest*). Pemutaran video edukasi dilakukan dalam satu sesi dengan durasi 10 menit yang mencakup materi tentang *personal hygiene* pada pondok pesantren. Prosedur pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan memberikan kuesioner kepada setiap partisipan sebelum dan sesudah intervensi. Data hasil pengisian kemudian dikategorisasi dan dimasukkan ke dalam perangkat lunak statistik untuk dilakukan pembersihan (data *cleaning*) sebelum analisis.

Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dari analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis guna mengetahui perbedaan hasil antara sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu menggunakan *Kolmogorov Smirnov test* karena jumlah sampel lebih dari 50 partisipan. Apabila data berdistribusi normal, digunakan uji parametrik *Paired Sample t-test*, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Kriteria pengambilan keputusan ditetapkan berdasarkan nilai signifikansi dengan taraf kesalahan (α) sebesar 0.05. Jika p-*value* < 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan bahwa video edukasi efektif meningkatkan perilaku berdasarkan *transtheoretical model.* Sebaliknya, apabila p-*value* ≥0.05, maka video edukasi dinyatakan tidak memberikan pengaruh signifikan. Hasil analisis selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif untuk

Yayuk Febrianty*, Arwan, Achmad Herman, Rasyika Nurul Fadjriah, Rosa Dwi Wahyuni

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako
Koresponden penulis: Yayuk Febrianty. *Email: darawiayayuk@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1912

menggambarkan perubahan variabel secara komprehensif.

Berdasarkan hasil pengukuran, perilaku *personal hygiene* santriwati menggunakan pendekatan tahapan perubahan perilaku yang meliputi tahap prekontemplasi, kontemplasi, persiapan, aksi, dan pemeliharaan, diperoleh skor *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan adanya perubahan setelah pemberian intervensi video edukasi. Pada tahap prekontemplasi, skor *pretest* berada pada rentang 10–14 dan menurun pada *posttest* menjadi 5–7, yang menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian santriwati masih belum menyadari pentingnya *personal hygiene*, belum memiliki niat untuk berubah, serta cenderung mengabaikan perilaku kebersihan diri, namun setelah diberikan video edukasi terjadi penurunan tahap tersebut yang menandakan peningkatan kesadaran.

Pada tahap kontemplasi, skor *pretest* 10–14 meningkat menjadi 20–25 pada *posttest*, yang menunjukkan bahwa santriwati mulai menyadari pentingnya menjaga kebersihan diri, mempertimbangkan manfaat perubahan perilaku, serta memiliki niat untuk memperbaiki kebiasaan *personal hygiene*. Pada tahap persiapan, skor *pretest* 10–13 meningkat menjadi 20–25 pada *posttes*t, yang menunjukkan bahwa partisipan sudah memiliki rencana untuk melakukan perubahan, mulai menyiapkan perlengkapan kebersihan pribadi, serta memiliki komitmen untuk menjaga kebersihan diri.

Selanjutnya pada tahap aksi, skor *pretest* 10–15 meningkat menjadi 20–25 pada *posttest,* yang menandakan bahwa santriwati sudah mulai menerapkan perilaku *personal hygiene* secara nyata seperti mandi teratur, mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan pakaian dan area kewanitaan, serta menggunakan perlengkapan pribadi. Pada tahap pemeliharaan, skor *pretest* 11–15 meningkat menjadi 20–25 pada *posttest,* yang menunjukkan bahwa perilaku *personal hygiene* telah mulai menjadi kebiasaan yang dipertahankan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, peningkatan skor pada tahap kontemplasi, persiapan, aksi, dan pemeliharaan serta penurunan skor pada tahap prekontemplasi menunjukkan bahwa video edukasi efektif dalam meningkatkan perilaku *personal hygiene* santriwati melalui pergeseran tahap perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

Yayuk Febrianty*, Arwan, Achmad Herman, Rasyika Nurul Fadjriah, Rosa Dwi Wahyuni

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako
Koresponden penulis: Yayuk Febrianty. *Email: darawiayayuk@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1912

HASIL

Tabel Distribusi Karakteristik Partisipan (N=76)

Variabel	Hasil	Uji Normalitas		Uji Wilcoxon Rank	
		t-statistik	Sig	Z	*P-Value*
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(15.698±1.495)(12-18)				
Kelas (n/%)					
7	13/17.1				
8	10/13.1				
9	17/22.3				
10	12/16.0				
11	14/18.4				
12	10/13.1				
Skor Prekontemplasi (n/%)					
Pretest		**.127**	**.004**	**-7.592**	**.001**
10	19/25.0				
11	26/34.2				
12	26/34.2				
13	4/5.3				
14	1/1.3				
Posttest		**.503**	**<.001**		
5	63/82.9				
7	13/17.1				
Skor Tahap Kontemplasi (n/%)					
Pretest		**.200**	**<.001**	**-7.600**	**.001**
10	19/25.0				
11	26/34.2				
12	26/34.2				
13	4/5.3				
14	1/1.3				
Posttest		**.390**	**<.001**		
20	16/21.1				
22	13/17.1				
25	47/61.8				
Skor Tahap Persiapan (n/%)					
Pretest		**.284**	**<.001**	**-7.601**	**.001**
10	3/3.9				
11	34/44.7				
12	16/21.1				
13	23/30.3				
Posttest		**.354**	**<.001**		
20	42/55.3				
22	1/1.3				
23	13/17.1				

Yayuk Febrianty*, Arwan, Achmad Herman, Rasyika Nurul Fadjriah, Rosa Dwi Wahyuni

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako
Koresponden penulis: Yayuk Febrianty. *Email: darawiayayuk@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1912

25	20/26.3				
Skor Tahap Aksi (n/%)					
Pretest		**.235**	**<.001**	**-7.604**	**.001**
10	9//11.8				
11	28/36.8				
12	34/44.7				
13	2/2.6				
14	2/2.6				
15	1/1.3				
Posttest		**.361**	**<.001**		
20	17/22.4				
21	1/1.3				
23	13/17.1				
25	45/59.2				
Skor Tahap Pemeliharaan (n/%)					
Pretest		**.373**	**<.001**	**-7.640**	**.001**
11	48//63.2				
12	19/25.0				
13	8/10.5				
15	1/1.3				
Posttest		**.363**	**<.001**		
20	43/56.6				
23	13/17.1				
25	20/26.3				

Tabel di atas menunjukkan, rata-rata umur partisipan adalah 15.698 tahun dengan hasil standar deviasi adalah 1.495 pada rentang umur adalah 12-18 Thun. Sebagian besar partisipan berasal dari kelas 9 sebanyak 17 partisipan (22.3%).

Pada tahap prekontemplasi dan kontemplasi sebelum intervensi, nilai terbanyak berada pada skor 11 dan 12 masing-masing 34.2%, kemudian setelah intervensi pada tahap prekontemplasi mayoritas berada pada skor 5 sebesar 82.9% dan pada tahap kontemplasi meningkat dengan skor terbanyak 25 sebesar 61.8%. Pada tahap persiapan sebelum intervensi didominasi skor 11 sebesar 44.7% dan setelah intervensi bergeser ke skor 20 sebesar 55.3%. Pada tahap aksi sebelum intervensi mayoritas berada pada skor 12 sebesar 44.7% dan setelah intervensi meningkat dengan skor terbanyak 25 sebesar 59.2%. Pada tahap pemeliharaan sebelum intervensi sebagian besar berada pada skor 11 sebesar 63.2% dan setelah intervensi didominasi skor 20 sebesar 56.6%, sehingga secara umum terlihat adanya peningkatan skor pada seluruh tahapan setelah intervensi.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai signifikansi $p < 0.05$ baik pada *pretest* maupun posttest, sehingga data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada seluruh tahapan perubahan perilaku, yaitu tahap prekontemplasi ($Z = -7.592$; $p = 0.001$), tahap kontemplasi ($Z = -7.600$; $p = 0.001$), tahap persiapan ($Z = -7.601$; $p = 0.001$), tahap aksi ($Z = -7.604$; $p = 0.001$), dan tahap pemeliharaan ($Z = -7.640$; $p = 0.001$). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan tahapan perubahan perilaku partisipan.

Yayuk Febrianty*, Arwan, Achmad Herman, Rasyika Nurul Fadjriah, Rosa Dwi Wahyuni

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako
Koresponden penulis: Yayuk Febrianty. *Email: darawiayayuk@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1912

PEMBAHASAN

Pada tahap prakontemplasi setelah diberikan intervensi melalui video edukasi, terjadi perubahan yang signifikan dalam skor perilaku *personal hygiene* para santriwati. Semua partisipan menunjukkan penurunan skor, yang mencerminkan peningkatan kesiapan dan motivasi untuk menjalankan perilaku hidup bersih. Hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikansi di bawah 0.001 menegaskan bahwa perubahan tersebut sangat berarti dan intervensi edukasi berdampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan niat mereka. Perubahan yang terjadi pasca pemberian materi edukasi menyoroti pentingnya penggunaan media audiovisual sebagai alat pembelajaran yang menarik dan mudah dimengerti oleh para santriwati. Video edukasi efektif menyampaikan pesan-pesan kesehatan sehingga mampu meningkatkan perhatian dan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kebersihan diri. Pendekatan ini dapat dijadikan contoh model intervensi yang sesuai diterapkan di lingkungan pesantren (Jujuren Sitepu, Anisa & Yusrawati, 2023).

Pada tahap kontemplasi, setelah diberikan intervensi berupa media video edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada skor perilaku personal hygiene seluruh partisipan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa 100% santriwati mengalami peningkatan skor tanpa ada yang menurun atau tetap, serta signifikansi $p < 0.001$ mengindikasikan perubahan tersebut sangat berarti. Hal ini membuktikan bahwa media video menjadi alat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan motivasi santriwati untuk mulai mempertimbangkan dan berkomitmen terhadap perubahan perilaku kebersihan diri.

Hasil penelitian sebelumnya memberikan nasihat kesehatan meningkatkan tahap kontemplasi sebesar 1.87 kali lebih efektif pada perubahan perilaku (Jubaedah & Yuhandini, 2020). Pada tahap persiapan setelah diberikan intervensi berupa media video edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada skor santriwati pada tahap persiapan. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami peningkatan skor tanpa ada yang menurun atau tetap, dengan nilai statistik $Z = -7.601$ dan signifikansi $p < 0.001$. Hasil ini memperkuat bahwa intervensi edukasi melalui video sangat efektif dalam meningkatkan kesiapan mental dan motivasi santriwati untuk mulai menerapkan perilaku *personal hygiene*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa media video edukasi mampu memberikan pemahaman yang lebih jelas dan menarik tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, sehingga dapat menguatkan niat dan kesiapan untuk bertindak (Larasaty, Dhaningtyas, Sucipto, Adilla, & Kusuma, 2025). Pendekatan audiovisual membantu memvisualisasikan perilaku yang diharapkan, memperjelas manfaat, serta memberikan dorongan emosional yang membantu mengatasi hambatan awal yang mungkin dirasakan oleh santriwati (Muthahar, 2022).

Selain keselarasan teoritis, hasil penelitian ini didukung oleh berbagai literatur yang mengevaluasi efektivitas media edukasi, khususnya video atau media visual interaktif, dalam memicu perilaku kesehatan yang terukur. Demonstrasi visual mengenai teknik yang benar (misalnya, langkah mencuci tangan) sangat efektif dalam memotivasi subjek untuk secara aktif mengadopsi perilaku tersebut (Emira, Sofia, & Utariningsih, 2022).

Peningkatan terjadi pada skor *mean* tahap aksi dari nilai rendah ke nilai tinggi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa video edukasi yang disampaikan kepada para santri tidak hanya meningkatkan pemahaman (tahap persiapan), tetapi yang lebih penting, memicu komitmen dan kedisiplinan yang dibutuhkan untuk benar-benar menerapkan dan mempertahankan tindakan *personal hygiene* dalam rutinitas sehari-hari, merupakan ciri utama dari tahap aksi. Pada tahap pemeliharaan setelah intervensi video edukasi diberikan, terjadi peningkatan signifikan pada skor tahap pemeliharaan, dengan modus naik menjadi 20 dan seluruh skor berada di atas standar ukuran 12. Ini menandakan bahwa semua santriwati mulai mampu menjaga *personal hygiene* secara konsisten sebagai bagian dari aktivitas harian. Peningkatan ini juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi efektif dalam mendorong konsistensi dan ketahanan perilaku positif di lingkungan pesantren (Urrahmah, Emma, & Jatmika, 2019).

Hasil uji *Wilcoxon* menegaskan bahwa seluruh partisipan mengalami peningkatan skor dengan nilai $Z = -7.640$ dan nilai $p < 0.001$, yang berarti perbedaan antara *pretest* dan *posttest* sangat signifikan secara statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa media video edukasi tidak hanya meningkatkan kesadaran dan tindakan, tetapi juga berperan penting dalam mempertahankan perilaku personal hygiene

Yayuk Febrianty*, Arwan, Achmad Herman, Rasyika Nurul Fadjriah, Rosa Dwi Wahyuni

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako
Koresponden penulis: Yayuk Febrianty. *Email: darawiayayuk@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1912

dalam jangka waktu tertentu. Ditemukan peningkatan rata-rata skor perilaku PHBS dan *self-efficacy* yang berperan penting dalam mempertahankan perilaku (Islami, 2020). Peningkatan mean skor pada tahap pemeliharaan (dari 11.5 ke 21.8) merupakan refleksi dari meningkatnya keyakinan diri santri untuk menolak godaan dan mempertahankan kebiasaan bersih, yang merupakan ciri utama fase pemeliharaan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan penerapan PHBS pesantren, khususnya *personal hygiene* pada santriwati. Media video terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap, sehingga siswa terdorong untuk mempertahankan kebiasaan positif dalam penerapan PHBS pesantren, khususnya *personal hygiene* (Utami, 2023).

SIMPULAN

Penggunaan media video edukasi terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku penerapan PHBS pesantren pada kajian *personal hygiene*, intervensi tersebut mampu memengaruhi perilaku santriwati pada setiap tahapan perubahan, mulai dari pra-kontemplasi, kontemplasi, persiapan, hingga tahap aksi. Efektivitas ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi *p-value* 0.001 yang menandakan adanya perubahan perilaku yang bermakna setelah diberikan intervensi video edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

Afnita, A., Santi, T. D., & Ariscasari, P. (2023). Hubungan Personal Hygiene Dengan Kejadian Scabies Di Dayah Terpadu Al-Muslimun Desa Munjee Kabupaten Aceh Utara. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, *9*(2), 954-965.

Emira, A. S., Sofia, R., & Utariningsih, W. (2022). Perubahan Personal Hygiene Menggunakan Media Audiovisual terhadap Kejadian Pediculosis Capitis Pada Santriwati Mts Dayah Raudhatul Fata. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, *5*(2), 256-264.

Febrianto, B. Y., Septiana, V. T., Jelmila, S. N., & Hasni, D. (2024). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Pesantren Al-Falah Padang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *1*(11), 2957-2962.

Fitriyani, N. (2017). *Efektivitas pendidikan kesehatan tentang skabies terhadap tingkat pengetahuan santri Pesantren Asshiddiqiyah Jakarta* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017).

Idris, F. P., Fachrin, S. A., Asrina, A., Kurnaesih, E., & Arman, A. (2019). Pengaruh peer education terhadap pengetahuan personal hygiene masa menstruasi remaja awal di Pondok Pesantren Puteri Ummul Mukminin Kota Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, *4*(2), 44-53.

Islami, A. C. (2020). Efektivitas Penyuluhan Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Personal Hygiene Dan Angka Kejadian Pediculosis capitis Pada Santri Putri Madrasah Tsanawiyah (MTs) Di Pondok Pesantren X Kecamatan Mempawah Timur. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, *3*(1), 29-43.

Jubaedah, E., & Yuhandini, D. S. (2020). Pendidikan Kesehatan melalui Media Video dan Leaflet terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri Kelas VII Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, *15*(1), 30-35.

Jujuren, S., Anisa, F. A., & Yusrawati, H. (2023). Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Leaflet pada Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMAN 5 Binjai. *Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Leaflet pada Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMAN 5 Binjai*, *4*(1), 393-400.

Larasaty, N. D., Dhaningtyas, S. A., Sucipto, M. R., Adilla, A. R., & Kusuma, I. W. (2025). Edukasi personal hygiene saat menstruasi di panti asuhan putri aisyiyah pucang gading. *Batara Wisnu: Indonesian Journal of Community Services*, *5*(1), 147-156.

Yayuk Febrianty*, Arwan, Achmad Herman, Rasyika Nurul Fadjriah, Rosa Dwi Wahyuni

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako
Koresponden penulis: Yayuk Febrianty. *Email: darawiayayuk@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1912

Muhshsanah, M., Khurotul'Ain, D., & Parampo, M. (2025). Efektivitas Penyuluhan Dengan Metode Simulasi Tentang Vulva Hygiene Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putridi Ponpes Ibnul Qoyyim. *Jurnal Mal el Hayat*, *3*(1), 19-27.

Muthahar, A. A. E. (2022). *Efektivitas Media Video terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi di SMPN 1 Bongas* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Nasrul, N., Hafid, F., & Hasan, S. M. (2021). Sosialisasi gerakan masyarakat sehat dan pencegahan stunting di pondok pesantren husnayain. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 54-60.

Nurhasanah, F. Z. (2023). *Efektivitas edukasi personal hygiene dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pencegahan flour albus di Pondok Pesantren Sunan Giri Surabaya* (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya).

Peni, T., Triwibowo, H., & Aprilia, S. (2023). The Effect of Audio Visual Health Education Method on Increasing Adolescent Girls' Knowledge About Personal Hygiene During Menstruation. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, *2*(2), 762-768.

Rosdiana, N., & Rochmani, S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahun Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dengan Pencegahan Penyakit Pedikulosis Kapitis Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Daarul Muttaqien 1 Cadas Sepatan Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, *1*(3), 10-19.

Sari, P., Nasution, H. S., & Sayuti, S. (2023). Pemberdayaan Santri Sebagai Peer Educator Dalam Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Pondok Pesantren Irsyadul Ibad. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (Jssm)*, *5*(1).

Setiawati, I., Zainiyah, Z., & Zainiyah, H. (2023). Optimalisasi edukasi kesehatan reproduksi remaja (PHBS). *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *7*(1), 41-47.

Tareza, I., Nurhanifah, T., & Maharani, K. (2024). Pengaruh Vidio Edukasi tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Awal (Early Adolescence). *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *1*(4), 25-33.

Urrahmah, A., Emma, S., & Jatmika, D. (2019). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Personal Hygiene Menstruasi Pada Santri Di Pondok Pesantren Al Muna 2 Bantul. *Eprints UAD*, 1-12.

Utami, N. S. (2023). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Santri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Pondok Pesantren Nurul Falah Tamosu Di Desa Panompuan Kecamatan Angkola Timur Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2023.

Yayuk Febrianty*, Arwan, Achmad Herman, Rasyika Nurul Fadjriah, Rosa Dwi Wahyuni

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako
Koresponden penulis: Yayuk Febrianty. *Email: darawiayayuk@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.1912