

Pengaruh buku saku terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene*

Rafika Dora Wijaya*, Shesilia Dwi Rosita, Rizki Handayani Fasimi, Rohanah, Muayah

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Korespondensi Penulis: Rafika Dora Wijaya, *Email : rafikadorawijaya@wdh.ac.id

Abstrak

Background: Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood characterized by various biological, psychological, and social changes. Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2022, more than 50% of women worldwide still have poor menstrual hygiene practices. Adolescent girls are vulnerable to reproductive organ infections due to poor hygiene practices, particularly during menstruation. Therefore, health education is needed to improve knowledge and develop better attitudes toward menstrual personal hygiene.

Purpose: To determine the effect of health education using a pocket book on the knowledge and attitudes of adolescent girls regarding menstrual personal hygiene at Harapan Massa Pharmacy Vocational School, Depok.

Methods: A pre-experimental design with a one-group pre-test post-test design. The sample consisted of 59 respondents selected using total sampling. The research instruments were a questionnaire and a pocket book.

Results: The mean knowledge score increased from 1.28 before the intervention to 2.89 after the intervention, with a p-value of 0.000 (<0.05). The mean attitude score increased from 1.30 before the intervention to 2.83 after the intervention, with a p-value of 0.000 (<0.05).

Conclusion: There was an effect of health education using a pocket book on the knowledge and attitudes of adolescent girls regarding menstrual personal hygiene.

Suggestion: Health education on menstrual personal hygiene through a pocket book is expected to serve as an information source for adolescent girls to maintain proper hygiene during menstruation.

Keywords: Adolescent Girls; Attitude; Health Education; Knowledge; Menstrual Personal Hygiene.

Pendahuluan: Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, lebih dari 50% wanita di dunia masih memiliki praktik kebersihan menstruasi yang kurang baik. Remaja putri rentan mengalami infeksi organ reproduksi akibat praktik kebersihan yang buruk, terutama saat menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap yang lebih baik dalam menjaga *personal hygiene* menstruasi.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi di SMK Farmasi Harapan Massa Depok.

Metode: Penelitian *pre-experiment* dengan rancangan *one group pre-test post-test*. Sampel berjumlah 59 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner dan buku saku.

Hasil: Rata-rata pengetahuan sebelum edukasi sebesar 1.28 meningkat menjadi 2.89 setelah edukasi, dengan *p-value*=0.000 (<0.05). Rata-rata sikap sebelum edukasi sebesar 1.30 meningkat menjadi 2.83 setelah edukasi, dengan *p-value*=0.000 (<0.05).

Simpulan: Terdapat pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi.

Saran: Edukasi kesehatan *personal hygiene* menstruasi melalui buku saku diharapkan menjadi sumber informasi bagi remaja putri dalam menjaga kebersihan selama menstruasi.

Kata Kunci : Edukasi Kesehatan; Pengetahuan; Personal Hygiene Menstruasi; Remaja Putri; Sikap.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, serta biologis (World Health Organization, 2020). Salah satu perubahan biologis yang dialami remaja putri adalah menstruasi. Menstruasi atau haid merupakan proses peluruhan lapisan endometrium yang mengandung banyak pembuluh darah dan dikeluarkan melalui vagina (Yuningsih & Mujiyanti, 2023).

Remaja putri berisiko mengalami infeksi pada organ reproduksi apabila kebersihan diri selama menstruasi tidak dijaga dengan baik (Sari & Amelia, 2024). Oleh karena itu, penerapan *personal hygiene* selama menstruasi penting dilakukan untuk menjaga kebersihan area genital dan membantu mencegah infeksi bakteri (Dewi et al., 2024).

Pada tahun 2022, praktik kebersihan menstruasi yang kurang baik masih menjadi permasalahan di berbagai negara (World Health Organization, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase praktik *personal hygiene* menstruasi yang kurang baik mencapai 60% di Amerika, 72% di Swedia, 75% di Mesir, dan 55% di Indonesia (Sari & Amelia, 2024).

Sebanyak 43.3% remaja putri berusia 10–14 tahun mengalami permasalahan terkait buruknya perilaku menjaga kebersihan organ intim (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Selain itu, sebanyak 5.2% remaja putri di Indonesia dilaporkan mengalami masalah kesehatan yang berkaitan dengan kurangnya menjaga kebersihan organ intim selama menstruasi (Asmara et al., 2023).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Barat, jumlah remaja di Jawa Barat mencapai 10.8 juta jiwa atau sekitar 21.8% dari total penduduk. Tingginya jumlah remaja perlu diiringi dengan perhatian terhadap kesehatan reproduksi, termasuk penerapan *personal hygiene* selama menstruasi. Di Jawa Barat, sebanyak 83% remaja belum mengetahui konsep kesehatan reproduksi yang benar, sedangkan 74% remaja masih kurang mendapatkan dukungan keluarga selama menstruasi. Perilaku *personal hygiene* yang kurang baik dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi reproduksi akibat bakteri dan jamur. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh lingkungan yang kurang sehat serta penggunaan pembalut yang

kurang tepat selama menstruasi, masing-masing sebesar 30% dan 70% (Adyani et al., 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 76.6% remaja putri yang bersekolah di SMP PGRI Depok II Tengah Jawa Barat memiliki *personal menstrual hygiene* kurang baik (Azzahra & Adiwiryo, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya, yang menyebutkan bahwa 54.5% santriwati di pondok pesantren modern Kota Depok memiliki *personal menstrual hygiene* yang buruk (Amanda & Ariyanti, 2020).

Dampak jika remaja putri kurang memperhatikan kebersihan saat menstruasi dalam waktu yang dekat akan mudah mengalami demam, gatal-gatal pada kulit vagina, radang pada permukaan vagina, keputihan, rasa panas atau sakit pada bagian bawah perut. Komplikasi yang mungkin terjadi jika remaja memiliki *personal hygiene* yang buruk adalah terkena kanker leher rahim yang dikarenakan oleh kesalahan dalam arah membersihkan vagina saat selesai buang air besar atau kecil (Faj'ri & Wada, 2022).

Pengetahuan serta sikap bisa mempengaruhi pada perilaku *personal hygiene* seseorang. Oleh karena itu pentingnya remaja putri perlu meningkatkan pengetahuan tentang *personal hygiene* menstruasi yang dapat mengurangi masalah kesehatan reproduksi karena ketidaktahuan remaja putri (Putri & Imamah, 2025).

Salah satu strategi yang dapat dilakukan dengan pemberian berupa edukasi kesehatan mengenai *personal hygiene*. Tujuan dari edukasi kebersihan diri merupakan salah satu strategi untuk mengubah perilaku remaja putri melalui pemberian pengetahuan, sikap dan keterampilan yang terkait dengan perbaikan pola hidup sehat (Suprobo et al., 2022). Edukasi Kesehatan yaitu cara untuk menyebarkan suatu informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, individu, kelompok dan mengubah kebiasaan mereka menjadi lebih baik. Banyaknya informasi dapat membuat seseorang kaya akan pengetahuan (Kamaruddin et al., 2024).

Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan sangat lebih efektif dengan bantuan berupa media, salah satu media pendidikan kesehatan yaitu dengan menggunakan buku saku, media promosi kesehatan yang efektif untuk mendorong perilaku baru. Buku

Rafika Dora Wijaya*, Shesilia Dwi Rosita, Rizki Handayani Fasimi, Rohanah, Muayah

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang
Korespondensi Penulis: Rafika Dora Wijaya, *Email : rafikadorawijaya@wdh.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.56922/nmi.v3i4.3005>

saku merupakan jenis media yang sangat unik karena ukurannya yang kecil juga tipis, bisa menyimpan banyak tulisan dan informasi praktis yang dapat dibawa kemana saja (Asrina et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media pop up buku saku lebih efektif daripada leaflet. Penelitian mengenai pengetahuan dan Tindakan hygiene pada remaja putri usia 13 sampai 15 tahun di MTS Nurul Karomah, menunjukkan bahwa Pendidikan Kesehatan dengan media pop up buku meningkatkan pengetahuan baik dari 68.9% menjadi 88.2% (Maineny et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 18 Oktober 2024 terhadap remaja putri SMK Farmasi Harapan Massa Depok, melalui wawancara kepada 10 orang siswi terdapat 7 dari 10 orang mengatakan belum paham mengenai *personal hygiene* menstruasi sedangkan 3 siswi mengetahuinya walaupun hanya sebagian informasi saja yang mereka ketahui.

Maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi upaya edukasi bagi remaja putri untuk meningkatkan kesadaran dan pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi. Oleh karena itu peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Edukasi Kesehatan Media Buku Saku Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Menstruasi Di SMK Farmasi Harapan Massa Depok".

METODE

Penelitian kuantitatif dengan metode *pre-experimental* menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Sebelum dilakukan perlakuan (*treatment*), responden diberikan *pretest* terlebih dahulu sehingga nilai awal variabel dependen dapat diketahui. Kemudian, responden diberikan perlakuan berupa edukasi kesehatan menggunakan media buku saku tentang *personal hygiene* menstruasi dan dilakukan evaluasi dengan memberikan *posttest*. Pengaruh perlakuan dihitung dengan membandingkan hasil *posttest* dengan hasil *pretest*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan

menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi. Penelitian dilaksanakan di SMK Farmasi Harapan Massa Depok pada bulan September 2024 sampai Januari 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI yang bersekolah di SMK Farmasi Harapan Massa Depok, dengan jumlah 59 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 59 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis total sampling.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi kesehatan menggunakan media buku saku tentang *personal hygiene* menstruasi, sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan *pretest* sebelum pemberian edukasi kesehatan dan *posttest* setelah pemberian edukasi kesehatan menggunakan media buku saku. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi. Karakteristik responden yang dikumpulkan meliputi usia, kelas, siklus menstruasi, dan lama hari menstruasi.

Data penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden yang meliputi usia, kelas, siklus menstruasi, dan lama hari menstruasi, serta distribusi pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media buku saku. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Rafika Dora Wijaya*, Shesilia Dwi Rosita, Rizki Handayani Fasimi, Rohanah, Muayah

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang
Korespondensi Penulis: Rafika Dora Wijaya, *Email : rafikadorawijaya@wdh.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.56922/nmi.v3i4.3005>

HASIL**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden (N=59)**

Variabel	Hasil
Usia (n/%) (Mean±SD) (Rentang) (Tahun)	(16.53 ± 1.65) (15-21)
15-17	50/84.7
18-21	9/15.3
Siklus Menstruasi (n/%)	
Teratur	51/86.4
Tidak Teratur	8/13.6
Lama menstruasi (n/%)	
≤4-7 hari	47/79.6
≥7 hari	12/20.4
Tingkat pengetahuan sebelum dilakukan edukasi (n/%)	
Baik	4/6.8
Cukup	9/15.3
Kurang	46/77.9
Tingkat pengetahuan sesudah dilakukan edukasi (n/%)	
Baik	53/89.8
Cukup	6/10.2
Kurang	0/0.0
Sikap sebelum dilakukan edukasi (n/%)	
Baik	4/6.8
Cukup	10/16.9
Kurang	45/76.3
Sikap sesudah dilakukan edukasi (n/%)	
Baik	49/83.1
Cukup	10/16.9
Kurang	0/0.0

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis terhadap 59 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 15–17 tahun yaitu sebanyak 50 responden (84.7%). Seluruh responden merupakan siswi kelas XI sebanyak 59 responden (100%). Berdasarkan karakteristik menstruasi, sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 51 responden (86.4%) dan sebagian besar mengalami lama menstruasi 4–7 hari yaitu sebanyak 47 responden (79.6%). Pada tingkat pengetahuan sebelum dilakukan edukasi kesehatan menggunakan media buku saku, sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 46 responden (77.9%), sedangkan setelah dilakukan edukasi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 53 responden (89.8%). Pada variabel sikap, sebagian besar responden memiliki sikap kurang sebelum dilakukan edukasi yaitu sebanyak 45 responden (76.3%), sedangkan setelah dilakukan edukasi sebagian besar responden memiliki sikap baik yaitu sebanyak 49 responden (83.1%).

Rafika Dora Wijaya*, Shesilia Dwi Rosita, Rizki Handayani Fasimi, Rohanah, Muayah

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang
Korespondensi Penulis: Rafika Dora Wijaya, *Email : rafikadorawijaya@wdh.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.56922/nmi.v3i4.3005>

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi (N=59)

Variabel	Mean $\pm$ St.D	Negatif Ranks	Positif Ranks	Ties	P Value
Pengetahuan					
pre test	1.28 $\pm$ 0.588	0	55	4	0.000
post test	2.89 $\pm$ 0.304				
Sikap					
pre test	1.30 $\pm$ 0.594	0	54	5	0.000
post test	2.83 $\pm$ 0.378				

Berdasarkan tabel 2, test statistik uji wilcoxon didapatkan nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi kesehatan personal hygiene menstruasi dengan media buku saku terdapat nilai mean sebesar 1.28 dan nilai standar deviasi sebesar 0.588 kemudian nilai rata-rata mean meningkat menjadi sebesar 2.89 dan nilai standar deviasi 0.304 yang artinya semakin meningkat nilai yang didapatkan semakin baik tingkat pengetahuan pada responden sesuai keputusan H_a dan H_o , jika probabilitas p -value $0.00 < 0.05$ maka H_a diterima adanya pengaruh edukasi kesehatan personal hygiene menstruasi dengan media buku saku terhadap pengetahuan remaja putri di SMK Farmasi Harapan Massa Depok. Nilai rata-rata sikap sebelum diberikan edukasi kesehatan personal hygiene menstruasi dengan media buku saku terdapat nilai mean sebesar 1.30 dan nilai standar deviasi sebesar 0.594 kemudian nilai rata-rata mean meningkat menjadi sebesar 2.83 dan nilai standar deviasi 0.378 yang artinya semakin meningkat nilai yang didapatkan semakin baik sikap pada responden sesuai keputusan H_a dan H_o , jika probabilitas p -value $0.00 < 0.05$ maka H_a diterima adanya pengaruh edukasi kesehatan personal hygiene menstruasi dengan media buku saku terhadap sikap remaja putri di SMK Farmasi Harapan Massa Depok.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan usia responden yang didominasi oleh kelompok yang berusia 15 hingga 17 tahun sebanyak 50 responden (84.7%). Usia mempengaruhi proses daya tangkap dan pola pikir seseorang, bertambahnya usia maka akan semakin meningkat pengetahuannya (Pangesti & Milindasari, 2021). Hal ini dikarenakan seseorang yang berusia produktif pola pikirnya akan terus berkembang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa aspek salah satunya faktor usia, karena usia menggambarkan kematangan seseorang dalam menerima materi serta berkaitan dengan pengalaman seseorang dalam melakukan sesuatu (Nurmaningsih & Izzah, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang berjudul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media TikTok terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri mengenai Personal Hygiene saat Menstruasi" yang menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh remaja pada rentang usia 15–17 tahun (Azzahra

et al., 2024). Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar responden (84.7%) berada pada rentang usia 15–17 tahun. Karakteristik usia tersebut sesuai dengan kelompok usia remaja yang menjadi sasaran edukasi mengenai personal hygiene menstruasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan distribusi frekuensi kelas dari keseluruhan responden dalam penelitian ini. Tingkat Pendidikan memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan, semakin tinggi Pendidikan seseorang maka akan mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa (Pangesti & Milindasari, 2021). Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapatkan tentang kesehatan. Salah satu jenjang Pendidikan di Indonesia saat ini merupakan sekolah menengah atas (SMA). SMA merupakan salah satu fase Pendidikan yang menjadi suatu kewajiban untuk dituntaskan oleh remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang berjudul "Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Usia 10–19 Tahun tentang *Personal Hygiene*

Rafika Dora Wijaya*, Shesilia Dwi Rosita, Rizki Handayani Fasimi, Rohanah, Muayah

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang
Korespondensi Penulis: Rafika Dora Wijaya, *Email : rafikadorawijaya@wdh.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.56922/nmi.v3i4.3005>

Menstruasi di RT 15 Sumberejo Kemiling Bandar Lampung”, yang menunjukkan bahwa sebagian responden usia 16–19 tahun memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai *personal hygiene* menstruasi (Pangesti & Milindasari, 2021). Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar responden sebelum diberikan edukasi kesehatan memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya menjaga *personal hygiene* menstruasi sehingga diperlukan pemberian edukasi kesehatan yang sesuai.

Hasil penelitian ini menunjukkan distribusi frekuensi siklus menstruasi dari keseluruhan responden diatas sebanyak 59 responden, menunjukkan sebagian besar remaja putri mengalami siklus menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 51 responden (86.4%). Siklus menstruasi idealnya teratur dengan rentang waktu 21-35 hari. Siklus menstruasi yang normal mencerminkan bahwa organ reproduksi yang cenderung sehat. Sistem hormonal yang sehat ditunjukkan dengan produksi sel telur yang lancar serta siklus menstruasi yang normal dan menstruasi yang dikatakan tidak normal tidak memiliki pola tertentu seperti siklus memanjang dan siklus memendek bahkan tidak menstruasi dalam 3 bulan (amenorea) (Pasaribu & Siregar, 2024). Ketidakteraturan siklus menstruasi juga dapat menunjukkan adanya gangguan pada sistem metabolisme dan hormonal yang berdampak pada ketidaksuburan Wanita (Winengsih et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan panjang siklus menstruasi normal sebanyak 27 siswi (67.5%) dan yang tidak normal berjumlah 13 siswi (32.5%). Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu ketidakseimbangan hormon (Gultom & Fitriangga, 2021).

Maka berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri yang menjadi responden mengalami siklus menstruasi yang teratur, dengan persentase sebesar 86.4%. Namun, remaja juga rentan mengalami gangguan menstruasi, seperti siklus yang tidak teratur, nyeri, dan perdarahan yang berlebihan. Siklus menstruasi yang normal pada umumnya berlangsung antara 21 hingga 35 hari.

Hasil penelitian ini menunjukkan distribusi frekuensi lama hari menstruasi dari keseluruhan responden diatas sebanyak 59 responden, menunjukkan sebagian besar remaja putri mengalami lama menstruasi $\leq 4-7$ hari yaitu sebanyak 47 responden (79.7%). Lama menstruasi biasanya terjadi sekitar 3 sampai 5 hari, akan tetapi beberapa wanita bisa saja mengalami menstruasi yang lebih panjang atau pendek (Handayani, 2021). Proses alamiah yang terjadi rata-rata sekitar 2 hingga 8 hari, darah yang keluar umumnya sebanyak 10 hingga 80 mL per hari.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya dengan judul “Hubungan Status Gizi, Siklus Menstruasi, Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Usia 15-16 Tahun Di Sma Pembina Palembang Tahun 2022” menunjukkan dari 56 responden didapatkan lama menstruasi tidak normal sebanyak 34 responden (60.7%), sedangkan yang normal sebanyak 22 responden (39.3%) (Sari et al., 2023).

Maka berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri yang menjadi responden memiliki lama menstruasi yang tergolong normal, yaitu antara 4 hingga 7 hari, dengan persentase sebesar 79.7%. Meskipun demikian, durasi menstruasi dapat bervariasi antar individu, dan pada beberapa remaja, menstruasi bisa berlangsung lebih dari 7 hari.

Hasil penelitian ini menunjukkan frekuensi tingkat pengetahuan sebelum dilakukan edukasi kesehatan tentang *personal hygiene* menstruasi dengan media buku saku dari 59 responden didapatkan hampir setengahnya responden memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 46 responden (78.0%), dan hampir tidak ada responden memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 4 responden (6.8%). Tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu umur, tingkat pendidikan, dan pengalaman. Sedangkan faktor eksternal yaitu sumber informasi yang diperoleh melalui pendidikan formal, non formal maupun informal. Salah satu sumber informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu melalui edukasi kesehatan (Irianti & Tiarahma, 2021). Edukasi kesehatan dapat merubah tingkat pengetahuan seseorang. ketidaktahuan merupakan salah satu penyebab munculnya perilaku negatif yang merugikan bagi kesehatan seseorang (Astutiningrum et al., 2022).

Rafika Dora Wijaya*, Shesilia Dwi Rosita, Rizki Handayani Fasimi, Rohanah, Muayah

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang
Korespondensi Penulis: Rafika Dora Wijaya, *Email : rafikadorawijaya@wdh.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.56922/nmi.v3i4.3005>

Media dalam edukasi kesehatan merupakan sarana yang dapat digunakan untuk mendukung pengajar dalam suatu proses pemberian bahan ajar, indra yang mengatarkan pesan dari suatu materi serta sebuah informasi sebagian besar yaitu mata (sekitar 75% hingga 87%), sebagian kecil (25%) dari panca indera lainnya. Media menjadi faktor penentu keberhasilan dalam proses pembelajaran (Yulianda et al., 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan frekuensi tingkat pengetahuan sesudah dilakukan edukasi kesehatan *personal hygiene* menstruasi dengan media buku saku dari 59 responden didapatkan lebih dari setengahnya responden memiliki pengetahuan baik yaitu 53 responden (89.8%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan cukup yaitu 6 responden (10.2%).

Peningkatan pengetahuan remaja putri bisa terjadi karena informasi baru yang diperoleh melalui edukasi kesehatan menggunakan media elektronik maupun media cetak (Astuti & Anggarawati, 2020). Pengetahuan didapatkan melalui proses belajar, ciri-ciri dari belajar adalah mendapatkan sesuatu hal yang baru yang sebelumnya tidak diketahui menjadi diketahui.

Hasil penelitian ini menunjukkan frekuensi sikap sebelum dilakukan edukasi kesehatan *personal hygiene* menstruasi dengan media buku saku dari 59 responden didapatkan hampir setengahnya responden memiliki sikap kurang yaitu sebanyak 45 responden (76.3%) dan hampir tidak ada responden memiliki sikap yang baik yaitu sebanyak 4 responden (6.8%). Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap hingga bentuk perilaku yang baik (Hartoyo & Susanto, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa pengetahuan sangat berperan dalam membantu seseorang menentukan sikap atau keputusan. Pengetahuan tersebut berupa Informasi yang diperoleh langsung dari orang tua, guru, atau teman menjadi jendela untuk melihat lingkungan lebih luas dan dapat membantu kita memahami pengalaman, memberikan dasar informasi (Putri, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan frekuensi sikap sesudah dilakukan edukasi kesehatan *personal hygiene* menstruasi dengan media buku saku dari 59 responden didapatkan hampir setengahnya responden memiliki sikap baik yaitu sebanyak 49

responden (83.1%) dan sebagian kecil responden memiliki sikap cukup yaitu sebanyak 10 responden (16.9%). Sikap merupakan disposisi untuk merespons dengan baik atau tidak baik terhadap suatu objek, orang, institusi, atau peristiwa. Sikap lebih cenderung mengarah ke psikologis yang diekspresikan dengan mengevaluasi entitas tertentu dengan beberapa derajat suka atau tidak suka (Swarjana, 2022).

Sikap sangat berhubungan erat dengan pengetahuan, dalam artian semakin tinggi pengetahuan seseorang terhadap suatu objek maka akan menghasilkan sikap yang tepat atau positif. Termasuk mengenai kebersihan menstruasi adanya pengetahuan yang baik pada remaja dalam menjaga kebersihan saat menstruasi dapat berdampak pada sikap seseorang dalam menghadapi menstruasi. salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai kebersihan menstruasi yaitu melalui edukasi kesehatan dengan berupa media, selain itu untuk mengubah sikap seseorang perlu juga diperhatikan yaitu kondisi belajar atau kondisi penyampaian edukasi tersebut (Putri, 2022).

Berdasarkan analisis test statistik *uji wilcoxon* didapatkan nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi kesehatan *personal hygiene* menstruasi dengan media buku saku terdapat nilai mean sebesar 1.28 dan nilai standar deviasi sebesar 0.588, kemudian nilai rata-rata mean meningkat menjadi sebesar 2.89 dan nilai standar deviasi 0.304 yang artinya semakin meningkat nilai yang didapatkan semakin baik tingkat pengetahuan pada responden sesuai keputusan H_a dan H_o , jika probabilitas *p-value* $0.00 < 0.05$ maka H_a diterima adanya pengaruh edukasi kesehatan *personal hygiene* menstruasi dengan media buku saku terhadap pengetahuan remaja putri di SMK Farmasi Harapan Massa Depok. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga dan lainnya) sehingga menghasilkan informasi (Kusnadi, 2021). Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang, perilakunya didasari oleh pengetahuan.

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan test statistik *uji wilcoxon* didapatkan nilai rata-rata sikap sebelum diberikan edukasi kesehatan *personal hygiene* menstruasi dengan media buku saku terdapat nilai mean sebesar 1.30 dan nilai standar

Rafika Dora Wijaya*, Shesilia Dwi Rosita, Rizki Handayani Fasimi, Rohanah, Muayah

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang
Korespondensi Penulis: Rafika Dora Wijaya, *Email : rafikadorawijaya@wdh.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.56922/nmi.v3i4.3005>

deviasi sebesar 0.594 kemudian nilai rata-rata mean meningkat menjadi sebesar 2.83 dan nilai standar deviasi 0.378 yang artinya semakin meningkat nilai yang didapatkan semakin baik sikap pada responden sesuai keputusan H_a dan H_0 , jika probabilitas $p\text{-value}$ $0.00 < 0.05$ maka H_a diterima adanya pengaruh edukasi kesehatan personal hygiene menstruasi dengan media buku saku terhadap sikap remaja putri di SMK Farmasi Harapan Massa Depok.

Sikap merupakan tanggapan terhadap suatu stimulus atau objek yang sifatnya tertutup dari apa yang dipelajarinya dan dapat menentukan tanggapannya terhadap situasi tertentu. Seseorang yang memiliki sikap yang baik terbentuk melalui emosi, pikiran, keyakinan dan pengetahuan dalam dirinya. Sikap yang tidak pasti mencerminkan suatu tindakan, tetapi sikap adalah dasar dari suatu perilaku (Kunaedi et al., 2023).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 15–17 tahun dengan siklus menstruasi teratur dan durasi normal. Sebelum intervensi, mayoritas remaja putri memiliki pengetahuan dan sikap yang kurang terkait personal hygiene menstruasi. Setelah diberikan edukasi menggunakan media buku saku, terjadi peningkatan signifikan baik pada pengetahuan maupun sikap responden, dimana sebagian besar memiliki kategori baik. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value}$ $< 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan penggunaan buku saku terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri. Dengan demikian, buku saku efektif sebagai media edukasi kesehatan.

SARAN

Disarankan pihak sekolah memanfaatkan media ini dalam pembelajaran kesehatan. Peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian dengan variabel dan metode yang lebih luas. Bagi remaja putri, edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan membentuk perilaku hidup bersih dan sehat selama menstruasi secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K., Safitri, O. L. R., & Aisyaroh, N. (2024). Efektivitas Media Edukasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri: Literature Review: Effectiveness of Educational Media in Personal Menstrual Hygiene Knowledge and behavior for Adolescent Girl: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 550-558.
- Amanda, D., & Ariyanti, F. (2020). Perilaku menstrual hygiene remaja: Studi pada santriwati di pondok pesantren modern Kota Depok. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 7(2).
- Asmara, R. D. S., Asiah, N., & Hidayati, H. (2023). Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMA NEGERI 7 Kota Tangerang Selatan Tahun 2022. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 572-581.
- Asrina, A., Sulymbona, N., & Anggraeni, S. D. (2023). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Prakonsepsi Menggunakan Buku Saku Terhadap Pengetahuan Pasangan Usia Subur tentang Kehamilan Berisiko. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 226-231.
- Astutiningrum, D., Ernawati, E., & Riyanti, E. (2022). Pembentukan kader kesehatan remaja dan peningkatan pengetahuan tentang menstrual hygiene dengan edukasi pada santriwati. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 3(1), 29-33.
- Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2020). Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 5(2), 36-41.
- Azzahra, N., & Adiwiryo, R. M. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi smp pgri depok ii tengah jawa barat tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2), 211-220.

Rafika Dora Wijaya*, Shesilia Dwi Rosita, Rizki Handayani Fasimi, Rohanah, Muayah

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang
Korespondensi Penulis: Rafika Dora Wijaya, *Email : rafikadorawijaya@wdh.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.56922/nmi.v3i4.3005>

- Azzahra, A. D., Lindayani, E., & Prameswari, A. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media Tiktok terhadap tingkat pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 279-284.
- Dewi, I., & Djide, N. A. N. (2024). Pengaruh Edukasi Dengan Menggunakan Audio Visual Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Banawa Selatan. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(3), 99-103.
- Faj'ri, R. A., & Wada, F. H. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan tentang personal hygiene terhadap perilaku remaja putri saat menstruasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(1), 78-85.
- Gultom, M. M., & Fitriangga, A. (2021). Hubungan indeks massa tubuh dan usia menarche dengan pola siklus menstruasi siswi SMA di Pontianak. *Cermin Dunia Kedokteran*, 48(12), 696-699.
- Handayani, R. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Swasta Muhammadiyah 10 Rantauprapat Tahun 2020. *Journal Of Midwifery Senior*, 4(1), 24-37.
- Hartoyo, E. D., & Susanto, B. N. A. (2021). Pengaruh media leaflet tentang personal hygiene genitalia pada saat menstruasi terhadap pengetahuan dan perilaku remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 46-51.
- Irianti, D., & Tiarahma, L. (2021). Tingkat pengetahuan remaja putri dalam menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), 20-23.
- Kamaruddin, M., Sunarti, S., Basniati, A., & Sulastri, A. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Dan Alat Peraga Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smpn 15 Makassar. *Jurnal JKFT*, 9(1), 62-66.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Di akses dari: https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/repository/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf?utm_source.
- Kunaedi, I. T., Faozi, B. F., & Afriani, D. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri Di Smk Negeri Buahdua. 5 (1). *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 26(5), 1.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Medika Utama*, 3(01 Oktober), 1293-1298.
- Maineny, A., Muliani, M., & U'din, M. (2022). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Menggunakan Menstrual Circle Book. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(4), 2940.
- Nurmaningsih, E., & Izzah, N. (2021). *Gambaran Pengetahuan Mengenai Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Literatur Review*. In Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Vol. 1, 273-278.
- Pangesti, D. N., & Milindasari, P. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Usia 10-19 Tahun Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Rt 15 Sumberejo Kemiling Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan Baitul Hikmah*, 1(1), 24-32.
- Pasaribu, T. A., & Siregar, F. L. S. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(2), 149-156.
- Putri, N. A. H. (2022). Efektifitas Modul Manajemen Kebersihan Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di Pesantren Kota Makassar. *Jurnal Sipakalebbi*, 6(2), 140-152.

Rafika Dora Wijaya*, Shesilia Dwi Rosita, Rizki Handayani Fasimi, Rohanah, Muayah

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang
Korespondensi Penulis: Rafika Dora Wijaya, *Email : rafikadorawijaya@wdh.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.56922/nmi.v3i4.3005>

Pengaruh buku saku terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene

- Putri, D. A., & Imamah, I. N. (2025). Gambaran perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Surakarta. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(3), 33-43.
- Sari, I. P., Arif, A., & Anggraini, H. (2023). Hubungan status gizi, siklus menstruasi, dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri usia 15-16 tahun di SMA Pembina Palembang tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2118-2122.
- Sari, P. M., & Amelia, W. S. (2024). Hubungan pengetahuan dengan personal hygiene saat menstruasi pada mahasiswi putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9(2), 52–59.
- Suprobo, N. R., Novembriani, R. P., Kurniawati, E. D., & Hasanah, W. K. (2022). Edukasi kebersihan diri (personal hygiene) pada anak untuk meningkatkan kebersihan diri anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(1), 25-32.
- Swarjana, I. K. (2022). Konsep pengetahuan, sikap, perilaku, persepsi, stres, kecemasan, nyeri, dukungan sosial, kepatuhan, motivasi, kepuasan, pandemi COVID-19, akses layanan kesehatan: Lengkap dengan konsep teori, cara mengukur variabel, dan contoh kuesioner. *Penerbit Andi*.
- Winengsih, E., Fitriani, D. A., Stelata, A. G., & Sugiharti, I. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 629-635.
- World Health Organization. (2022). *WHO statement on menstrual health and rights*. Diakses dari: https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights?utm_source
- Yulianda, N., Satria, B., & Tahlil, T. (2024). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Kebersihan Menstruasi dengan Video dan Demonstrasi pada Remaja Putri di Dayah. Beujroh: *Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat Учредители: Yayasan Sagita Akademia Maju*, 2(3), 470-483.
- Yuningsih, R., & Mujiyanti, S. (2023). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswa kelas V dan VI. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 132-140.

Rafika Dora Wijaya*, Shesilia Dwi Rosita, Rizki Handayani Fasimi, Rohanah, Muayah

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang
Korespondensi Penulis: Rafika Dora Wijaya, *Email : rafikadorawijaya@wdh.ac.id.

DOI: <https://doi.org/10.56922/nmi.v3i4.3005>