

Pengaruh Edukasi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Pondok Pesantren Terpadu Bustanul Arifin Kecamatan Bukit Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025

¹Rita Mala Sari

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam

Email : ¹ritatkn123@gmail.com

Abstrak

Personal hygiene saat menstruasi sangat penting diperhatikan terutama menjaga kesehatan organ reproduksi para wanita agar terhindar dari infeksi, dalam menerapkan *personal hygiene* yang baik perlu adanya pengetahuan yang baik pula serta memiliki sikap yang positif dalam menyikapi kebersihan saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Pondok Pesantren Terpadu Bustanul Arifin Kecamatan Bukit Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025. Penelitian bersifat analitik kuantitatif dengan pendekatan *True-Eksperiment pretest-postets*, dengan *experiment* dan *control group design* jumlah populasi sebanyak 245 dan sampel sebanyak 71 orang menggunakan *simple random Sampling*, Analisis data menggunakan uji *Paired sample T-Test*. Hasil analisis uji *Paired sample T-Test* diperoleh nilai signifikan pengetahuan $0.000 < 0.05$ kelompok eksperimen, dan $0.000 < 0.05$ kelompok kontrol. Nilai signifikan sikap $0.000 < 0.05$ kelompok eksperimen, dan $0.000 < 0.05$ kelompok kontrol. Dapat ditarik kesimpulan bahwa Penggunaan media leaflet menghasilkan peningkatan pengetahuan, dan sikap *Personal hygiene* Saat Menstruasi pada remaja putri di SMP Pondok Pesantren Terpadu Bustanul Arifin kecamatan Bukit kabupaten Bener Meriah tahun 2025 yang lebih signifikan dibandingkan dengan metode penyuluhan. Diharapkan para responden dapat memanfaatkan edukasi melalui leaflet sebagai sumber informasi untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga *personal hygiene* selama menstruasi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, *Personal hygiene*

Abstract

Personal hygiene during menstruation is very important to pay attention to, especially maintaining the health of women's reproductive organs to avoid infection, in implementing good personal hygiene it is necessary to have good knowledge and have a positive attitude in responding to hygiene during menstruation. This study aims to find out the influence of education through leaflet media on personal hygiene knowledge and attitudes during menstruation in adolescent girls at Bustanul Arifin Integrated Islamic Boarding School Junior High School, Bukit District, Bener Meriah Regency in 2025. The research was quantitative analytical with the True-Experimental pretest-postets approach, with experiment and control group design of a population of 245 and a sample of 71 people using simple random sampling, data analysis using the Paired sample T-Test. The results of the analysis of the Paired sample T-Test test obtained a significant knowledge value of $0.000 < 0.05$ for the experimental group, and $0.000 < 0.05$ for the control group. The significant values of the attitude were $0.000 < 0.05$ in the experimental group, and $0.000 < 0.05$ in the control group. It can be concluded that the use of leaflet media results in an increase in knowledge, and personal hygiene attitudes during menstruation in adolescent girls at Bustanul Arifin Integrated Islamic Boarding School, Bukit district, Bener Meriah regency in 2025 which is more significant than the counseling method. It is hoped that the respondents can use education through leaflets as a source of information to increase their understanding of the importance of maintaining personal hygiene during menstruation.

Keywords : Knowledge, Attitude, *Personal hygiene*

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Remaja umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, gemar tantangan dan petualangan, serta cenderung mengambil risiko tanpa pertimbangan matang. Pada masa ini, sistem reproduksi wanita mengalami perubahan signifikan, terutama saat pubertas. Perubahan ini melibatkan produksi hormon estrogen oleh folikel ovarium, yang memengaruhi munculnya tanda-tanda seks sekunder, termasuk menstruasi. Menstruasi sendiri adalah proses alami yang berlangsung sekitar 3–7 hari dalam siklus rata-rata 28 hari (Mukarramah. 2020).

Untuk menjaga kesehatan reproduksi pada perempuan, diperlukan untuk memelihara kebersihan dengan menjaga hygieneewanitaan. Personal Hygiene merupakan suatu tindakan dalam memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik maupun psikisnya (Muzakkir et al, 2020). Pada saat menstruasi darah dan keringat yang keluar akan menempel pada vulva yang menyebabkan daerah genetalia menjadi lembab, jika tidak dipelihara kebersihannya maka dapat menyebabkan jamur dan bakteri yang berada di daerah genetalia tumbuh subur yang dapat menyebabkan gatal maupun infeksi pada daerah tersebut (Rahayu et al, 2022). Pengetahuan tentang personal hygiene sangat penting sebab pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Individu yang mempunyai pengetahuan tentang personal hygiene maka anak selalu menjaga kebersihan dirinya demi mencegah adanya penyakit (Susanti & Lutfiyati, 2020).

Di Indonesia menunjukkan sebanyak 5,2 juta (0,75%) remaja putri sering mengalami keluhan saat menstruasi akibat tidak menjaga kebersihannya yaitu pruritus vulvae yang ditandai dengan adanya sensasi gatal pada alat kelamin wanita. bersumber dari data statistik di Indonesia dari 69.4 juta jiwa remaja di Indonesia terdapat sebanyak 63 juta remaja berperilaku hygiene yang sangat buruk yaitu kurangnya tindakan merawat kesehatan organ kewanitaannya ketika menstruasi. Perilaku yang kurang dalam merawat daerah kewanitaan sejumlah 30% yang disebabkan area yang buruk atau tidak sehat dan 70% diakibatkan oleh penggunaan pembalut yang kurang tepat ketika menstruasi dan kurangnya dalam menjaga hygiene menstruasi. (Pandelaki et al., 2020).

Berdasarkan data statistic tahun 2020 jumlah remaja putri di Aceh yaitu 1,2 juta jiwa berusia 15-24 tahun 69% mengalami keputihan patologi. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Aceh 2021, jumlah remaja yang dilayani dalam program kesehatan reproduksi terdapat 1.500 jiwa, remaja yang terinfeksi penyakit seperti keputihan dan gatal-gatal sebanyak 47% (Dinkes Aceh, 2021). Jumlah anak usia 0-18 tahun di Aceh pada tahun 2022 adalah 146.202 jiwa (Dinkes Aceh, 2022). Kepala kesehatan masyarakat pada Dinas Kesehatan Aceh sulaimi meyebutkan menjaga kebersihan sangat penting. Khususnya di Dayah atau pondok pesantren. Sulasmi menyebutkan, bahaya paling rentan yang dialami santri adalah penyakit kulit seperti scabies dan sebagainya. Hal tersebut akan berdampak pada efektivitas belajar santri sehingga kebersihan di Dayah/pondok pesantren harus ditingkatkan (Dinkes aceh, 2023).

Penyakit yang disebabkan kurangnya personal hygiene saat menstruasi seperti Infeksi saluran kencing (ISK), Infeksi saluran reproduksi, Iritasi kulit, Penyakit radang panggul (PRP), Kanker leher rahim. Kabupaten Bener Meriah menunjukkan bahwa Cakupan deteksi dini kanker leher rahim dengan metode IVA di Kabupaten Bener Meriah pada tahun 2022 berjumlah 1.759 atau 9,5%, tahun 2023 berjumlah 1307 atau 10.2 % (Dinkes Bener Meriah, 2023).

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Edukasi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Pondok Pesantren Terpadu Bustanul Arifin Kecamatan Bukit Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Pondok Pesantren Terpadu Bustanul Arifin Kecamatan Bukit Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah yang bermanfaat bagi remaja putri, dan lembaga kesehatan dalam merumuskan strategi intervensi yang lebih tepat.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *True-Eksperiment pretest-postets*, dengan *experiment* dan *control group design*. jumlah populasi sebanyak 245 dan sampel sebanyak 71 orang menggunakan *simple random Sampling*, Analisis data menggunakan uji *Paired sample T-Test*. Penelitian ini dilakukan di SMP Pondok pesantren Terpadu Bustanul Arifin

kecamatan Bukit Kab. Bener Meriah. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 hari 19 – 21 mei 2025. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan dan sikap personal hygiene pada saat menstruasi. Teknik pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan tahapan editing, coding, transferring, dan Tabulating. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis Univariat dan Bivariat. Uji yang digunakan adalah Uji *Paired sample T-Test*.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- a. Pengaruh Edukasi Melalui Media Laeflat Terhadap Tingkat Pengetahuan personal hygiene saat menstruasi pada remaja puri di SMP Pondok Pesantren Terpadu Bustanul Arifin Kecamatan Bukit Kabupaten Bener Meriah Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil analisis uji Paired Samples T-Test Rata-rata nilai mean pengetahuan pre-post eksperimen lebih tinggi dari pada pengetahuan pre-post kontrol dengan nilai P Value 0.000, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai mean pengetahuan pre-post kontrol = 9.722 p-value 0.000 dan pengetahuan pre-post eksperimen = 19.714 dengan p-value 0.000 (< 0.05). Nilai mean pre-post eksperimen lebih tinggi dibandingkan pre-post kontrol. Karena p-value (< 0.05), sehingga terdapat pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pada kelompok eksperimen. Maka, H_0 diterima dan H_a ditolak, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh edukasi melalui media leaflet terhadap pengetahuan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Pondok Pesantren Bustanul Arifin Kecamatan Bukit Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Harahap et al.,2022) dengan uji Paired T-Test tingkat pengetahuan mengenai menstrual hygiene di Desa Amplas Kecamatan Percut Seituhan mengalami peningkatan pengetahuan remaja putri dengan nilai pvalue 0.000 pada penyuluhan menggunakan media leaflet.

Menggunakan leaflet sebagai media edukasi kesehatan memudahkan remaja putri untuk membacanya berulang kali, serta isi leaflet yang mudah dipahami sehingga adanya perubahan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi kesehatan. Pengetahuan adalah proses kehidupan yang diketahui oleh manusia secara langsung dari kesadarannya sendiri. Dalam peristiwa ini yang mengetahui memiliki yang diketahui didalam dirinya sendiri sedemikian aktif sehingga yang mengetahui itu menyusun yang diketahui pada dirinya sendiri dalam kesatuan aktif (Lusiani, E., & Sidok, M. 2023)

Menurut asumsi penelitian, Edukasi melalui media leaflet efektif meningkatkan pengetahuan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Pengetahuan yang bertambah menjadi stimulus utama pembentukan perilaku menjaga kebersihan diri untuk mencegah infeksi organ reproduksi. Oleh karena itu, edukasi kesehatan dengan media leaflet sangat penting bagi remaja agar memiliki pemahaman dan praktik kebersihan menstruasi yang benar dan terjaga.

- b. Pengaruh Edukasi Melalui Media Laeflat Terhadap Tingkat Sikap personal hygiene saat menstruasi pada remaja puri di SMP Pondok Pesantren Terpadu Bustanul Arifin Kecamatan Bukit Kabupaten Bener Meriah Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil analisis uji Paired Samples T-Test Rata-rata nilai mean Sikap pre-post eksperimen lebih tinggi dari pada Sikap pre-post kontrol dengan nilai P Value 0.000, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai mean Sikap pre-post kontrol = 10.000 p-value 0.000 dan sikap pre-post eksperimen = 24.714 dengan p-value 0.000 (< 0.05). Nilai mean pre-post eksperimen lebih tinggi dibandingkan pre-post kontrol. Karena p-value (< 0.05), sehingga terdapat pengaruh terhadap peningkatan sikap pada kelompok eksperimen. Maka, H_0 diterima dan H_a ditolak, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh edukasi melalui media leaflet terhadap Sikap personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Pondok Pesantren Bustanul Arifin Kecamatan Bukit Kabupaten Bener Meriah Tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurlaelah, 2024) dimana pendidikan kesehatan dengan media leaflet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan sikap siswi terkait kebersihan menstruasi, dapat dilihat pada hasil data analisis menggunakan uji wilcoxon diperoleh p-value 0.000 < 0.05 .

Sikap adalah pola perasaan, pikiran, dan tindakan yang konsisten dari seseorang dalam berinteraksi sosial. Sikap mencakup penilaian terhadap berbagai aspek kehidupan social. Dalam psikologi sosial, sikap dianggap krusial karena dapat memengaruhi perilaku individu (Notoadmodjo, 2021).

Menurut Asumsi penelitian ini bahwa sikap remaja terhadap personal hygiene saat menstruasi sangat berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Sikap positif dapat memotivasi remaja menjaga kebersihan alat kelamin, sehingga mencegah risiko penyakit infeksi reproduksi. Melalui edukasi dengan media leaflet, diharapkan terjadi perubahan sikap yang lebih sadar dan bertanggung jawab terhadap kebersihan menstruasi. Sikap yang baik ini merupakan fondasi perilaku sehat yang berdampak pada kualitas hidup remaja putri di SMP Pondok Pesantren Terpadu Bustanul Arifin. Edukasi efektif meningkatkan kesadaran dan praktik kebersihan menstruasi.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa Media leaflet efektif digunakan sebagai metode edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Pondok Pesantren terpadu Bustanul Arifin. Dengan demikian, rumusan masalah penelitian terjawab, yaitu adanya pengaruh edukasi melalui media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP pondok pesantren terpadu Bustanul Arifin kecamatan Bukit Kabupaten Bener Meriah tahun 2025.

Daftar Pustaka

- Harahap, N. H., Hadi, A. J., & Ahmad, H. (2024). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Pendekatan Health Belief Model (HBM) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di MTSN 3 Padangsidimpuan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(2), 463-471.
- Lusiani, E., & Sidok, M. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Kelompok Remaja Putri Di Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Mukarramah. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*.
- Muzakkir, Al-Hijrah, M. F., Husnaeni, H., & Muzdalia, I. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Personal Hygiene pada Remaja Putri SMP Negeri 4 Majene. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*.
- Notoadmodjo, S. (2021). *Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan*. In Jakarta: EGC (ed 2).
- Nurlaelah, Nurlaelah (2024) *Efektivitas Edukasi Kesehatan dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Menstrual Hygiene Siswi MTs Attarbiyah Lauwa*. Tesis Sarjana (S1), Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Rahayu, A. W., & Lutfiyati, A. (2022). Pengetahuan Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman. *Jurnal Indonesia Sehat: Healthy Indonesian Journal*,
- Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan "Samodra ilmu" Vol. 11 No. 02*.