

## Efektivitas Edukasi *Menstrual Hygiene Management* Terhadap Pengetahuan Remaja Putri

Fira Amalia Hanifah<sup>1</sup> Masrina Munawarah Tampubolon<sup>2</sup> Jumaini<sup>3</sup>

Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru,  
Provinsi Riau, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [fira.amalia6677@student.unri.ac.id](mailto:fira.amalia6677@student.unri.ac.id)<sup>1</sup> [masrinamunawarah@lecturer.unri.ac.id](mailto:masrinamunawarah@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>  
[jumaini@lecturer.unri.ac.id](mailto:jumaini@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

**Pendahuluan:** Pengetahuan yang cukup rendah mengenai kesehatan reproduksi akan memungkinkan remaja putri minim dalam menjaga kebersihan selama menstruasi. Salah satu kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri adalah memberikan edukasi kesehatan tentang *menstrual hygiene management (MHM)*. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode *quasi eksperiment* dan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini adalah 50 siswi kelas VII SMP yang diambil menggunakan teknik *cluster random sampling*. Analisis yang digunakan menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. **Hasil:** Setelah diberikan edukasi mengenai *MHM* dengan metode ceramah menggunakan media *slide* dan *e-booklet*, diperoleh hasil terdapat peningkatan pada nilai *mean pretest* ke *posttest*. Hasil tingkat pengetahuan *pretest* responden pada kategori baik (20%), cukup (46%), dan kurang (34%) mengalami perubahan pada hasil *posttest* menjadi baik (94%), cukup (4%), dan kurang (2%). Hasil uji statistik *wilcoxon* juga menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi *menstrual hygiene management* terhadap pengetahuan remaja putri dengan *p value* (0,000) <  $\alpha$  (0,05). **Kesimpulan:** Pemberian edukasi *menstrual hygiene management* efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMP N 35 Pekanbaru.

**Kata Kunci:** *Menstrual hygiene management*, Pengetahuan, Remaja



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase dimana seseorang beranjak tumbuh dan berkembang dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja merupakan seseorang yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun. Dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja merupakan penduduk yang memiliki rentang usia 10-24 tahun. Pada tahap pertumbuhan dan perkembangannya, remaja dibagi kedalam 3 tahap. Tahap pertama dimulai dari usia 12-14 tahun yang disebut dengan tahap remaja awal. Tahap kedua adalah tahap remaja pertengahan dengan rentang usia dari 15-17 tahun, dan yang ketiga tahap remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun (Dartiwen & Aryanti, 2022). Di Indonesia pada tahun 2021 terdapat 273 juta lebih total penduduk dengan persentase sebanyak 50,5% penduduk berjenis kelamin laki-laki dan 49,5% penduduk berjenis kelamin perempuan. Sebanyak 49,5% penduduk perempuan tersebut 15% diantaranya merupakan remaja putri dengan rentang usia 10-19 tahun (Kemenkes RI, 2022). Sedangkan di Provinsi Riau terdapat 6 juta lebih penduduk pada tahun 2021 dengan 51% diantaranya merupakan penduduk laki-laki dan 49% diantaranya penduduk perempuan. Sebanyak 49% perempuan tersebut 17% diantaranya merupakan remaja putri dengan rentang usia 10-19 tahun (Badan Pusat Statistik Provinsi Riau, 2021).

Pada masa tumbuh dan kembangnya, remaja akan mengalami perubahan fisik. Pada remaja perempuan, perubahan fisik yang dialami umumnya seperti pinggul dan payudara

yang membesar, tumbuhnya rambut-rambut halus dibagian tubuh tertentu dan mulai terjadinya menstruasi (Andriani et al., 2022). Pada remaja putri terjadinya menstruasi pertama sebagai permulaan perubahan yang terjadi pada tahap pertumbuhan yang dialami. Perempuan yang sudah mulai mengalami menstruasi akan melalui siklus menstruasi ini setiap bulannya. Umumnya siklus menstruasi normal pada perempuan adalah 28-35 hari dengan lama menstruasi antara 3-7 hari. Dan siklus menstruasi yang kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari dapat dikatakan siklus menstruasi yang tidak normal (Sinaga et al., 2017). Selama siklus menstruasi ini terus berlangsung, perempuan sangat perlu memperhatikan dan menjaga kebersihan diri khususnya kebersihan pada saat menstruasi atau yang disebut dengan menstrual hygiene. Apabila menstrual hygiene management tidak dijaga maka akan menimbulkan masalah kesehatan baru. Masalah kesehatan yang dapat timbul seperti infeksi saluran reproduksi, infeksi saluran kencing dan iritasi pada kulit disekitar genitalia (Masithoh, 2019). Masalah-masalah kesehatan tersebut merupakan masalah yang rentan dialami seseorang apabila tidak menjaga kesehatan reproduksi dan area disekitar genitalianya. Daerah genitalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur dan bakteri yang dapat menyebabkan priuritis vulvae yang ditandai dengan sensasi gatal, infeksi, serta keputihan pada daerah vagina. Priuritis vulvae yang disebabkan oleh jamur, bakteri, dan virus yang timbul sebanyak 44% dikarenakan buruknya perilaku menstrual hygiene, sebanyak 30% karena alergen dan produk kewanitaan, serta sebanyak 26% karena kelainan patalogik pada vulva (Susanti & Lutfiyati, 2020). Persentase kejadian masalah kesehatan infeksi saluran reproduksi sebanyak 35%-42% sering terjadi pada usia remaja dan sebanyak 27%-33% terjadi pada dewasa muda (Masithoh, 2019). Menurut World Health Organization Regional Office for South-East Asia tahun 2018, hygiene individu atau personal dan sanitasi berada di nomor 3 dan kesehatan reproduksi berada di nomor 8 dalam sepuluh faktor risiko utama penyebab kesakitan atau kematian pada usia remaja (Pramesti, 2019).

Manajemen kebersihan menstruasi masih saja menjadi hal yang terabaikan dan masih dianggap tabu untuk dibicarakan. Umumnya orang tua yang menjadi sumber informasi utama bagi remaja memiliki pemahaman yang minim tentang konsep dan praktik menstrual hygiene management. Orang tua biasanya memberikan informasi tersebut apabila anaknya baru mengalami menstruasi. Hanya 3 dari 22 orang tua yang memberikan informasi mengenai menstruasi dan manajemen kebersihan menstruasi (Hastuti et al., 2019). Hal ini yang menyebabkan kurangnya informasi atau pengetahuan remaja terkait kesehatan reproduksi khususnya dalam menstrual hygiene management. Menurut WHO Regional Office for South-East Asia 2018 dalam Pramesti (2019), negara-negara di wilayah Asia Tenggara termasuk Indonesia memiliki pengetahuan tentang seks dan kesehatan reproduksi rata-rata dibawah 40%. Pengetahuan yang cukup rendah mengenai kesehatan reproduksi akan memungkinkan remaja putri minim dalam menjaga kebersihan selama menstruasi. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tersebut yakni dengan memberikan edukasi kesehatan atau pendidikan kesehatan terkait kesehatan reproduksi khususnya mengenai menstrual hygiene management. Salah satu media edukasi atau pendidikan kesehatan yang dapat digunakan berupa booklet dan slide dengan metode ceramah. Media booklet merupakan salah satu media untuk menyampaikan informasi kesehatan dalam bentuk buku yang berisikan tulisan serta gambar. Booklet merupakan buku kecil yang ukurannya dapat bervariasi mulai dari tinggi 8 cm hingga 13 cm dengan isian buku tidak lebih dari 24 lembar. Media slide merupakan media visual yang diproyeksikan melalui alat yang disebut proyektor (Suiraoaka & Supariasa, 2012).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Baharsya (2022), ia melakukan penelitian dengan menggunakan media poster. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa metode edukasi efektif

dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi tentang menstrual hygiene. Media penelitian dan poster sama-sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai kebersihan menstruasi, namun lebih efektif bila menggunakan media poster. Pada penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri setelah diberikan edukasi dalam bentuk modul manajemen kebersihan menstruasi.

Menurut Data Pokok Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, jumlah peserta didik di wilayah Kecamatan Bukit Raya tahun 2023 sebanyak 1.482 orang peserta didik perempuan. Salah satu sekolah menengah negeri yang berada di Kecamatan Bukit Raya yakni SMP N 35 Pekanbaru. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah dengan jumlah siswi terbanyak yakni sebesar 299 orang siswi. Sekolah ini terletak jauh dari tengah kota dan berada di lingkungan dengan tingkat ekonomi menengah kebawah yang mayoritas mata pencaharian orang tua/wali muridnya adalah buruh, swasta, dan pedagang (Profil Sekolah SMP N 35 Pekanbaru, 2023). Maka dari itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut. Selain itu, sampel dalam penelitian ini merupakan siswi kelas VII SMP karena rata-rata usia kelas adalah 12 sampai 13 tahun, yang merupakan usia rata-rata remaja putri untuk memulai menstruasi pertama mereka. Rata-rata usia menstruasi pertama di Indonesia adalah 60% pada usia 12,4 tahun, 2,6% pada usia 9-10 tahun, dan 30% pada usia 13 tahun dan selebihnya dimulai pada usia diatas 13 tahun. Usia ini merupakan usia remaja yang tengah duduk dibangku sekolah menengah pertama (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan ke sepuluh orang siswa perempuan di SMP N 35 Pekanbaru, didapatkan informasi bahwa 7 siswi mengatakan belum pernah mendengar mengenai *menstrual hygiene management*. Sedangkan 3 siswi lainnya pernah mendengar dan mendapatkan informasi mengenai *menstrual hygiene* tersebut melalui media cetak dan elektronik. Selain itu, mereka menyatakan bahwa belum pernah mendapatkan edukasi mengenai *menstrual hygiene management* baik secara formal maupun non-formal.

## **METODE PENELITIAN**

Metode Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Eksperiment*. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *one group pretest posttest design* yang mana hanya akan ada kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan di SMP N 35 Pekanbaru pada tanggal 9 Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP N 35 Pekanbaru yang duduk di bangku kelas VII yang berjumlah sebanyak 97 siswi. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu *Cluster Random Sampling* yang mana teknik *sampling* ini dilakukan dengan membagi populasi menjadi beberapa *cluster* kecil, kemudian melakukan pengamatan atau penelitian pada sampel *cluster* yang dipilih secara acak. Dalam menentukan jumlah sampel pada penelitian ini, peneliti menggunakan *slovin's formula* dengan *margin of error* sebesar 10%, sehingga dapat ditetapkan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 50 responden. Sampel tersebut diambil dari 3 kelas dari total 5 kelas VII di SMP N 35 Pekanbaru yang dipilih secara acak menggunakan aplikasi acak *online*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang berguna untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai *menstrual hygiene management (MHM)*. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner yang diadopsi dari peneliti sebelumnya yakni Baharsya (2022) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan isi dari materi edukasi yang diberikan. Kuesioner tersebut terdiri dari 15 pertanyaan dengan pilihan ganda yang berisi tentang definisi MHM, pentingnya MHM, dampak MHM, penggunaan pembalut, penggunaan pakaian dalam, cara membersihkan dan mengeringkan daerah kewanitaan,

gangguan reproduksi terkait MHM serta mitos terkait MHM. Setiap pertanyaan dengan jawaban benar akan diberi skor 1 dan setiap pertanyaan dengan jawaban salah akan diberi skor 0. Skor masing-masing jawaban responden kemudian dihitung dan diolah menggunakan program komputer. Nilai persentase yang didapat dari hasil perhitungan tersebut selanjutnya dikategorikan menjadi 3 yakni nilai persentase 76%-100% adalah remaja dengan tingkat pengetahuan baik, 56%-75% adalah remaja dengan tingkat pengetahuan cukup, dan nilai persentase <56% adalah remaja dengan tingkat pengetahuan kurang. Sebelum digunakan, kuesioner yang dimodifikasi tersebut dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji instrumen penelitian dilakukan kepada siswi kelas VII SMP N 48 Pekanbaru dengan jumlah responden sebanyak 30 orang dan taraf signifikansi sebesar 5%. Hasil kuesioner tersebut kemudian diolah menggunakan sistem komputerisasi dengan aplikasi SPSS versi 25. Suatu instrumen penelitian dapat dikatakan valid apabila nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel dan dapat dikatakan reliabel apabila nilai *cronbach's alpha*  $>$   $r$  tabel. Hasil uji valid yang didapatkan dari ke 15 pertanyaan tersebut yakni nilai  $r$  tabel (0,361)  $<$   $r$  hitung (0,368-0,579) yang menandakan bahwa semua pertanyaan dalam kuesioner ini dinyatakan valid. Pada uji reliabilitas didapatkan pula hasil nilai *cronbach's alpha* yakni 0,705 yang artinya nilai *cronbach's alpha*  $>$   $r$  tabel, maka instrumen penelitian tersebut dinyatakan reliabel.

Analisa data yang digunakan yakni analisa univariat dan analisa bivariat. Pada analisa univariat akan menghasilkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, usia *menarche*, lama menstruasi, sumber informasi, dan pendidikan ibu. Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Dependent Sample T-Test* yang digunakan untuk membandingkan rata-rata sampel dari dua kelompok dengan subjek yang sama. Syarat dilakukannya uji tersebut yakni data berdistribusi normal, kelompok data dependen, dan jenis variabel dua kelompok. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi ( $p$  value)  $>$   $\alpha$  (0,05). Setelah dilakukan uji normalitas data, diperoleh hasil  $p$  value *pretest* 0,230 dan  $p$  value *posttest* 0,000, yang artinya  $p$  value *pretest*  $>$   $\alpha$  maka data berdistribusi normal dan hasil  $p$  value *posttest*  $<$   $\alpha$  maka data tidak berdistribusi normal. Karena adanya data yang tidak berdistribusi normal, maka peneliti menggunakan uji statistik alternatif yaitu uji *Wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berikut analisa univariat yang menghasilkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, usia *menarche*, lama menstruasi, sumber informasi, dan pendidikan ibu yang dituangkan ke dalam tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden**

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persen (%)
1.	Usia responden		
	12 tahun	3	6,0
	13 tahun	33	66,0
	14 tahun	14	28,0
2.	Usia <i>Menarche</i>		
	Belum menstruasi	7	14,0
	<12 tahun	21	42,0
	12-16 tahun	22	44,0
3.	Lama menstruasi		
	Belum menstruasi	7	14,0
	3-7 hari	33	66,0
	>7 hari	10	20,0
4.	Sumber informasi		
	Tidak terpapar	44	44,0

	Teman	1	2,0
	Keluarga	3	6,0
	Media cetak/elektronik	2	4,0
5.	Pendidikan terakhir ibu		
	SD sederajat	2	4,0
	SMP sederajat	8	16,0
	SMA sederajat	30	60,0
	Diploma/sarjana/pascasarjana	10	20,0
	Total	50	100,0

Tabel 1 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia 13 tahun (66%). Dari 86% responden yang sudah menstruasi, sebagian diantaranya mengalami menarche pada usia 12-16 tahun (44%) dan sebagian lainnya mengalami menarche pada usia <12 tahun (42%). Responden yang sudah menstruasi sebagian besar mengalami menstruasi dengan durasi sealam 3-7 hari (66%). Mayoritas responden dalam penelitian ini belum pernah terpapar informasi mengenai *menstrual hygiene management* (88%), dan mayoritas pendidikan ibu responden adalah SMA sederajat (60%). Berikut analisa univariat yang menghasilkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden berdasarkan hasil tes sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

**Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden Berdasarkan Hasil *Pretest* dan *Posttest***

Tingkat Pengetahuan	Kelompok <i>Pretest</i>		Kelompok <i>Posttest</i>	
	Frekuensi (n)	Persen (%)	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	10	20,0	47	94,0
Cukup	23	46,0	2	4,0
Kurang	17	34,0	1	2,0
Total	50	100,0	50	100

Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa pada hasil *pretest*, tingkat pengetahuan responden mayoritas berada di tingkat pengetahuan cukup (46%), sedangkan pada hasil *posttest* tingkat pengetahuan responden mayoritas berada di tingkat pengetahuan baik (94%). Berikut analisa bivarat yaitu uji normalitas data pada hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan dengan menggunakan *One Sample Shapiro-Wilk* dengan aplikasi SPSS versi 25.

**Tabel 3. Distribusi Uji Normalitas Data Hasil *Pretest* dan *Posttest***

Kuesioner	<i>P Value</i>	N
<i>Pretest</i>	0.230	50
<i>Posttest</i>	0.000	50

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa uji statistik pada hasil *pretest* diperoleh nilai *p value*=0,230 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh nilai *p value*=0,000. Artinya pada kelompok *pretest* data berdistribusi normal dengan *p value* (0,230) >  $\alpha$  (0,05), sedangkan pada kelompok *posttest* data tidak berdistribusi normal dengan *p value* (0,000) <  $\alpha$  (0,05). Berikut distribusi pengetahuan responden mengenai *menstrual hygiene management* sebelum dan sesudah diberi intervensi berupa edukasi.

**Tabel 4. Distribusi Perbedaan Hasil Nilai Pengetahuan *Pretest* dan *Posttest***

Hasil Statistik	N	Mean	Min	Max	SD
<i>Pretest</i>	50	61.48	20	93	16.314
<i>Posttest</i>	50	89.42	53	100	9.300

Tabel 4 menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan intervensi (*pretest*) adalah 61,48, nilai minimum 20 dan nilai maksimum 93 dengan standar deviasi

16,314. Setelah pemberian intervensi (*posttest*) didapatkan hasil rata-rata skor pengetahuan adalah 89,42, nilai minimum 53 dan nilai maksimum 100 dengan standar deviasi 9,300. Ini berarti terjadi peningkatan pengetahuan mengenai *menstrual hygiene management* pada siswi setelah diberikan intervensi berupa edukasi.

**Tabel 5. Distribusi Hasil Uji Wilcoxon Pada Nilai Pretest-Posttest**

Hasil Statistik	<i>Ranks</i>	N	<i>Mean Rank</i>	<i>Asymp. Sig</i>
<i>Posttest-Pretest</i>	<i>Negative Ranks</i>	1	7,00	0,000
	<i>Positive Ranks</i>	48	25,38	
	<i>Ties</i>	1		
	Total	50		

Tabel 5 menunjukkan distribusi hasil uji *Wilcoxon* pada nilai *pretest-posttest* dan diperoleh hasil bahwa terdapat responden yang mengalami penurunan (*negative ranks*) nilai *pretest* ke *posttest* sebanyak 1 orang, responden yang mengalami peningkatan (*positive ranks*) nilai *pretest* ke *posttest* sebanyak 48 orang, dan responden yang mengalami kesamaan (*Ties*) baik nilai *pretest* ke *posttest* sebanyak 1 orang. Mengacu pada hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai *p value* = 0,000 pada alfa 5% yang artinya *p value* (0,000) <  $\alpha$  (0,05) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### **Pembahasan**

Responden dalam penelitian sebanyak 50 orang terdiri dari kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol. Responden ini berada dalam rentang usia 12-14 tahun yang mana rentang usia responden berada di tahap remaja awal (Dartiwen & Aryanti, 2022). Umumnya remaja yang duduk dibangku kelas 1 SMP berusia 12-13 tahun. Hal ini dikarenakan anak yang baru masuk kelas satu sekolah dasar harus berusia 7 tahun dan paling rendah berusia 6 tahun (Kemendikbud, 2021). Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo bahwa daya tangkap dan pola pikir seseorang berubah seiring bertambahnya usia, sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin membaik dan mengalami peningkatan (Sholihah & Fauzia, 2015). Sebanyak 86% responden dalam penelitian ini sudah mengalami menstruasi, yang mana 44% diantaranya mengalami *menarche* pada usia 12-16 tahun dan 42% lainnya mengalami *menarche* di usia <12 tahun. Responden yang mengalami *menarche* pada usia 12-16 tahun termasuk ke dalam jenis *menarche* normal dan responden dengan usia *menarche* <12 tahun termasuk ke dalam jenis *menarche* terlalu awal. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Octavia et al., (2023) yang membagi *menarche* menjadi 3 jenis yakni *menarche* normal (12-16 tahun), *menarche* terlalu awal (<12 tahun) dan *menarche* terlalu lambat (>16 tahun). Pada umumnya *menarche* muncul pada remaja yang berusia 12 sampai 14 tahun (Dartiwen & Aryanti, 2022). Menurut Sibagariang (2021) *menarche* pada remaja putri sering terjadi pada usia sebelas tahun, namun ada kemungkinan *menarche* juga terjadinya pada rentang usia delapan hingga enam belas tahun. Hal ini dikarenakan usia yang diperlukan untuk mencapai fase terjadinya *menarche* dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya status gizi, sosial, ekonomi dan lain sebagainya (Adam et al., 2022).

Responden yang telah menstruasi tersebut sebagian besar mengalami menstruasi dengan durasi 3-7 hari (66%). Lama menstruasi tersebut termasuk normal, yang mana dalam satu siklus menstruasi normal akan terjadi 28-35 hari dengan lama menstruasi 3-7 hari (Sinaga et al., 2017). Terdapat pula responden yang mengalami lama menstruasi dengan durasi >7 hari. Menstruasi yang berkepanjangan atau ketidakteraturan siklus menstruasi dapat dipengaruhi beberapa faktor menurut Benson (2009) dalam (Yolandiani et al., 2021)

yaitu nutrisi, psikologi, hormon, sistem saraf, atau perubahan vaskularisasi. Berdasarkan sumber informasi terkait *menstrual hygiene management*, 88% responden belum terpapar informasi. Hanya 12% yang mendapatkan informasi mengenai topik tersebut yang bersumber dari teman (2%), keluarga (6%), dan media cetak/elektronik (4%). Umumnya sumber informasi utama bagi remaja untuk mendapatkan informasi dan pemahaman terkait *menstrual hygiene management* (MHM) ini adalah ibu selaku orang tua (Hastuti et al., 2019). Namun, berdasarkan data dari UNICEF satu dari empat orang anak di Indonesia belum pernah mendapatkan informasi mengenai menstruasi sebelum mereka mengalami *menarche* (Unicef, 2020). Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah informasi (Sholihah & Fauzia, 2015). Menurut Notoatmodjo informasi dapat diperoleh dari pendidikan formal maupun non formal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Herlinadiyaningsih & Arisani, 2017) menunjukkan hasil pemberian informasi melalui pendidikan non formal berupa edukasi menggunakan media video dapat meningkatkan pengetahuan. Sebagian besar pendidikan ibu responden merupakan sekolah menengah atas. Ibu memiliki peran agar dapat memberikan ilmu pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi pada anak (Wiratmo & Utami, 2022). Pemberian informasi dari ibu yang cerdas akan berpengaruh baik dalam penambahan pengetahuan anak, sehingga semakin tinggi tingkat pendidikan seorang ibu, maka semakin banyak pula pendidikan yang diberikan kepada anaknya (Herlinadiyaningsih & Arisani, 2017).

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi *menstrual hygiene management* dengan metode ceramah yang didukung media berupa *slide* dan *e-booklet*. Sebelum diberikan edukasi, rata-rata hasil *pretest* yaitu 61,48 dan rata-rata hasil *posttest* 89,42 dengan selisih rata-rata sebesar 27,94. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sedangkan pada analisis tingkat pengetahuan, terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan baik. Sebelum diberikan intervensi edukasi mengenai *menstrual hygiene management*, tingkat pengetahuan baik responden sebanyak 20% dan setelah diberikan intervensi, tingkat pengetahuan baik responden meningkat menjadi 94%. Hasil analisis Uji *Wilcoxon* juga didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 yang artinya nilai *p value* <  $\alpha$  yaitu 0,000 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya selisih pada nilai *pretest* dan *posttest* dapat mengetahui suatu pemberian edukasi dengan metode dan media tertentu efektif dalam meningkatkan pengetahuan, dan hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* <  $\alpha$  yang artinya ada pengaruh pemberian edukasi *menstrual hygiene management* terhadap pengetahuan remaja putri.

Peningkatan pengetahuan responden dapat disebabkan oleh adanya proses transformasi informasi mengenai *menstrual hygiene management* yang diberikan peneliti melalui pendidikan kesehatan atau pemberian edukasi yang telah dilakukan. Hal ini sejalan dengan teori Sholihah dan Fauzia (2015) yang mengatakan bahwa pengetahuan diperoleh dari suatu proses belajar terhadap suatu informasi yang diterima seseorang serta pengetahuan diperoleh dari proses pendidikan dan edukasi. Selain itu, peneliti juga menggunakan media edukasi berupa *slide* dan *e-booklet* yang mana media *slide* merupakan media visual yang dapat dilihat menggunakan indra penglihatan dan diproyeksikan melalui alat yang disebut proyektor. Sedangkan media *e-booklet* merupakan salah satu media berbentuk buku elektronik yang berisikan tulisan beserta gambar (Suiraoaka & Supariasa, 2012). Metode yang digunakan pada saat penelitian yaitu metode ceramah yang mana responden mendengarkan penjelasan informasi terkait *menstrual hygiene management* yang disampaikan oleh pemateri atau peneliti sendiri. Metode dan media yang digunakan peneliti

juga mendukung tersampainya informasi yang diberikan dengan baik kepada responden. Dengan menggunakan media dan metode tersebut, responden mengalami peningkatan pengetahuan. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (dalam Rahman, 2020) yang mengatakan bahwa sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indra pendengaran dan penglihatan.

Pada hasil *pretest*, terdapat butir-butir soal yang banyak dijawab salah oleh sebagian besar responden. Butir soal tersebut membahas mengenai gangguan reproduksi, mitos terkait MHM, penggantian celana dalam, hal yang dilakukan sebelum membersihkan daerah kewanitaan, dan arah membasuh daerah kewanitaan. Topik mengenai gangguan reproduksi hanya dijawab benar oleh 7 orang responden. Hal ini menggambarkan bahwa masih banyak remaja yang tidak mengetahui gangguan reproduksi yang diakibatkan apabila tidak menjaga kebersihan menstruasi. Beberapa gangguan reproduksi terkait buruknya manajemen kebersihan menstruasi yaitu infeksi saluran kemih, keputihan, infeksi jamur vagina, radang panggul dan lain-lain (Sanadathifah, 2021). Pada topik mitos terkait MHM, sebagian besar responden meyakini bahwa tidak boleh mencuci rambut dan tidak boleh memotong kuku saat menstruasi merupakan hal yang benar dilakukan. Padahal sebenarnya mencuci rambut dan memotong kuku merupakan salah satu cara menjaga kebersihan diri terutama saat menstruasi, karena pada kuku yang panjang dan tidak dipotong dapat menjadi sumber kuman dan akan terbawa saat membasuh daerah kemaluan. Mencuci rambut atau keramas juga menjadi hal yang juga tetap perlu dilakukan selama menstruasi karena melindungi tubuh dari bakteri dan bau serta membuat tubuh terasa segar (Unicef, 2020). Penggantian celana dalam perlu dilakukan secara rutin terutama pada saat mengalami menstruasi. Karena bisa saja pakaian dalam terkena bercak darah apabila pengeluaran darah menstruasi sedang banyak atau deras. Hal ini sejalan dengan teori Sarwono (2014) yang mengatakan bahwa pakaian dalam harus secara rutin diganti minimal 2 kali dalam sehari. Jika tidak diganti secara rutin, pakaian dalam tidak hanya terasa lembab namun juga dapat memicu tumbuhnya jamur dan bakteri disekitar area kemaluan dan menimbulkan rasa yang tidak nyaman hingga dapat memicu timbulnya masalah kesehatan reproduksi. Sebelum membersihkan daerah kewanitaan, ada baiknya untuk membasuh tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Hal ini dikarenakan jika sebelum membasuh daerah kewanitaan tidak mencuci tangan terlebih dahulu, dapat memungkinkan kuman yang berada di tangan dan kuku akan menempel dan ikut terbawa ke daerah kewanitaan. Sebagian responden dalam penelitian ini mengira bahwa membasuh daerah kewanitaan dari arah manapun tidak menimbulkan masalah, padahal arah membasuh daerah kewanitaan yang benar adalah dengan membasuh dari arah depan ke belakang. Hal ini sejalan dengan teori Sarwono (2014) yang menjelaskan bahwa arah membersihkan daerah kewanitaan dilakukan dari arah depan (vagina) ke arah belakang (anus) dengan tujuan agar bakteri yang terdapat di anus tidak terbawa ke vagina, dan alat reproduksi ini tidak hanya dibasuh saat mengalami menstruasi saja melainkan juga dibasuh apabila telah selesai buang air kecil maupun buang air besar.

Pada hasil *posttest* menggambarkan bahwa terdapat butir soal yang mengalami peningkatan yang signifikan. Butir soal tersebut membahas mengenai mitos terkait *menstrual hygiene management*, gangguan reproduksi terkait *menstrual hygiene management*, dan arah membasuh daerah kewanitaan. Peningkatan pengetahuan tersebut dikarenakan adanya sesi diskusi yang dilakukan, yang mana pada kesempatan tersebut beberapa responden menanyakan mengenai arah membasuh daerah kewanitaan, mitos terkait *menstrual hygiene management*, serta gangguan reproduksi terkait *menstrual hygiene management*. Karena adanya diskusi dan pengulangan pemberian informasi tersebut menyebabkan hasil *posttest* mengalami peningkatan yang signifikan terutama pada butir soal yang menjadi topik diskusi.



## **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan penelitian tentang efektivitas edukasi *menstrual hygiene management* terhadap pengetahuan remaja putri, terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan melihat perbedaan rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu dari 61,48 menjadi 89,42 yang artinya pemberian edukasi MHM efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden. Terdapat pula peningkatan pengetahuan responden yang signifikan pada tingkat pengetahuan baik sebanyak 20% menjadi 94%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi *menstrual hygiene management* efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMP N 35 Pekanbaru dan terdapat pengaruh pemberian edukasi *menstrual hygiene management* terhadap pengetahuan remaja putri di SMP N 35 Pekanbaru (*p value* = 0,000). Pada penelitian ini hanya menggunakan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*, sehingga hanya terdapat kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol. Diharapkan peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian lanjutan tentang topik *Menstrual Hygiene Management (MHM)* dengan metode maupun rancangan penelitian yang berbeda.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adam, F. I., Kadir, S., & Abudi, R. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di MTs Negeri 3 Kabupaten Gorontalo. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 6(3), 272–283.
- Dartiwen, & Aryanti, M. (2022). *Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hastuti, Dewi, R. kumala, & Pramana, rezanti putri. (2019). *Menstrual Hygiene Management (MHM) : A Case Study of Primary and Junior High School Students in Indonesia*. The Smeru Research Institute.
- Herlinadiyaningsih, & Arisani, G. (2017). *Efektivitas Media Video dan Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Menstrual Hygiene di MA Darul Ulum Palangka Raya*.
- Kemendikbud. (2021). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor 1 Tahun 2021 tentang Penerimaan Peserta Didik Baru Jenjang TK, SD, SMP, SMA dan SMK. *Permendikbud*, 1–25.
- Kemkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018. In *Health Statistics*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Octavia, Y. T., Astyandini, B., Fitria, N. E., & Kusmawardani, E. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja*. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama.
- Rahman, M. T. (2020). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Sanadathifah, T. H. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Management Dengan Perilaku Remaja Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VII SMP N 1 Kalibawang Kulonprogo* (Vol. 5, Issue 3) [Poltekkes Kemenkes Yogyakarta].
- Sarwono, P. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Sholihah, Q., & Fauzia, R. (2015). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Sekolah*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Sibagariang, E. E. (2021). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (Issue January 2020). Jakarta: Universitas Nasional; IWWASH; Global One.
- Suiraoaka, P., & Supariasa, D. N. (2012). *Media Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Unicef. (2020). *Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak*. In *Pimpinan Pusat Muslimat NU UNICEF*.

- Wiratmo, P. A., & Utami, Y. (2022). Peran Ibu Sebagai Pendidik Terhadap Perilaku Kebersihan Menstruasi Remaja. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(2), 1–11.
- Yolandiani, R. P., Fajria, L., & Putri, Z. M. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketidakteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Literatur Review. *E-Skripsi Universitas Andalas*, 68, 1–11.