

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG *MENSTRUAL HYGIENE*  
DENGAN MEDIA *INDEX CARD MATCH (ICM)* TERHADAP TINGKAT  
PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DI SMP IT AL MADINAH NOGOSARI**

**Evi Rohmawati<sup>1)</sup>, Wijayanti<sup>2)</sup>, Yunia Renny Andhikantias<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2,3</sup> Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

\*email : [rohmaevi97@gmail.com](mailto:rohmaevi97@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kebersihan vulva yang buruk berkontribusi terhadap prevalensi gangguan reproduksi di kalangan wanita. Sebanyak 5,2 juta remaja putri menderita gejala pascamenstruasi akibat tidak menjaga kebersihan vulva selama menstruasi. Peningkatan ini dikaitkan dengan kurangnya pemahaman remaja putri tentang kebersihan vulva. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat apakah pendidikan kesehatan tentang kebersihan menstruasi menggunakan media ICM dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMP IT Al Madinah Nogosari. Penelitian ini dirancang dengan eksperimen semu, desain kelompok kontrol non-ekuivalen pada tes awal dan tes akhir. Kelompok eksperimen mendapat penyuluhan kesehatan tentang kebersihan menstruasi menggunakan media ICM, sedangkan kelompok kontrol mendapat penyuluhan dengan ceramah. Subjek penelitian ini adalah siswi SMP IT Al Madinah Nogosari yang terdiri dari 9 kelas dan jumlah siswi 247 orang. Dengan menggunakan teknik proporsional stratified sampling, dipilih 39 remaja putri untuk setiap kelompok (total 78 orang). Tingkat pengetahuan remaja putri dinilai dengan menggunakan kuesioner yang berisi pernyataan-pernyataan tentang kebersihan menstruasi. Pendekatan Mann Whitney nonparametrik digunakan untuk mengevaluasi data. Temuan penelitian menunjukkan bahwa, pendidikan kesehatan tentang kebersihan menstruasi menggunakan media ICM pada tingkat pengetahuan remaja putri kelompok eksperimen terdapat dampak yang signifikan ( $p = 0,000$ ) dibandingkan dengan pemberian pendidikan kesehatan dengan ceramah pada kelompok kontrol.

**Kata Kunci:** *Index Card Match (ICM), Menstrual Hygiene, Pendidikan Kesehatan*

**ABSTRACT**

*Poor vulvar hygiene contributes to the prevalence of reproductive disorders among women. As many as 5.2 million adolescent girls suffer from postmenstrual symptoms due to not maintaining vulvar hygiene during menstruation. This increase is associated with a lack of understanding of adolescent girls about vulvar hygiene. The purpose of this study was to see whether health education about menstrual hygiene using ICM media can improve the knowledge of adolescent girls at SMP IT Al Madinah Nogosari. This study was designed with a quasi-experimental, non-equivalent control group design in the pre-test and post-test. The experimental group received health education about menstrual hygiene using ICM media, while the control group received education through lectures. The subjects of this study were female students at SMP IT Al Madinah Nogosari consisting of 9 classes and a total of 247 students. Using a proportional stratified sampling technique, 39 female adolescents were selected for each group (a total of 78 people). The level of knowledge of adolescent girls was assessed using a questionnaire containing statements about menstrual hygiene. The nonparametric Mann Whitney approach was used to evaluate the data. The research findings show that health education on menstrual hygiene using ICM media on the level of knowledge of female adolescents in the experimental group had a significant impact ( $p = 0.000$ ) compared to providing health education through lectures in the control group.*

**Keywords:** *index card match media (ICM), menstrual hygiene, Health Education*

## PENDAHULUAN

Menurut Peraturan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 yang menyatakan bahwa remaja adalah penduduk rentan yang berusia antara 10 sampai dengan 18 tahun, Menurut WHO (2023) mendefinisikan masa remaja sebagai tahap kehidupan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang berlangsung dari 10 sampai dengan 19 tahun. Remaja adalah mereka yang berusia antara 10 dan 24 tahun yang belum menikah, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) (Yundelfa & Nurhaliza, 2019). Kebersihan vulva yang buruk menjadi penyebab gangguan reproduksi pada wanita. WHO tahun 2021 melaporkan bahwa 35% wanita memiliki kebersihan vulva yang tidak memadai (Hanifah, 2022). gangguan pada saluran reproduksi masih sangat umum terjadi di Indonesia, hal ini disebabkan kurangnya pemahaman akan kebersihan vulva. Remaja putri menganggap menjaga kebersihan areaewanitaan itu sesuatu yang dilarang. Pemahaman tentang kebersihan vulva akan mempengaruhi Sikap dan tindakan remaja putri untuk hidup bersih dan sehat (Juwitasari et al., 2020). Menurut penelitian Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2017, Sebanyak 5,2 juta remaja putri menderita gejala pascamenstruasi akibat tidak menjaga kebersihan vulva selama menstruasi. Penyebab pruritus vulva, yaitu gatal pada alat kelamin wanita (Pandelaki et al., 2020).

Di Jawa Tengah, prevalensi kasus pruritus, termasuk *candidiasis* dan *servicitis* pada remaja putri, mengalami peningkatan hingga 79,4% pada tahun 2017. Jamur *Candida albicans*, yang berkembang biak dengan cepat di lingkungan lembab, termasuk saat menstruasi, menyumbang 82%. Kurangnya pengetahuan remaja putri akan kebersihan vulva menjadi penyebab meningkatnya kasus di Jawa Tengah (Kusumastuti et al., 2021). Menurut (Asmuji, 2016) Media pendidikan kesehatan merupakan alat untuk menyebarluaskan informasi yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium, untuk memperlancar komunikasi kesehatan. Untuk pembelajaran

tentang kebersihan menstruasi, peneliti menggunakan media ICM. ICM merupakan alat pembelajaran yang menggunakan kartu-kartu yang diberikan secara acak dan metode untuk mengidentifikasi kombinasi kartu yang mewakili pertanyaan atau jawaban. Peneliti memilih media ini karena mudah digunakan, mendorong siswa untuk berpartisipasi lebih aktif dalam pendidikan mereka, dan menghibur.

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ananda et al., 2023), dengan hasil adanya perbedaan nilai pengetahuan, sikap dan perilaku pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan *menstrual hygiene* dengan *metode index card match* nilai p-value sebesar 0,000.

Penelitian awal dilakukan di SMP IT Al Madinah Nogosari, sebuah SMP Islam terpadu yang terletak di Kecamatan Nogosari, Kabupaten Boyolali. Sebanyak sepuluh siswi SMP IT Al Madinah Nogosari mengikuti wawancara terkait pendidikan kesehatan tentang kebersihan menstruasi; hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi belum pernah mendapatkan pendidikan tersebut. Satu siswi mendapatkan informasi tentang kebersihan menstruasi di perpustakaan, dan dua siswi telah mendapatkan pendidikan kesehatan saat mereka duduk di kelas IV SD. tujuh dari sepuluh siswi belum memahami cara menjaga kebersihan areaewanitaan. Misalnya, siswi tidak rutin mengganti pembalut dan tidak membersihkan bagian intim dengan benar, yang mengakibatkan gatal pada alat kelamin. Hal ini berdampak buruk bagi Kesehatan reproduksinya. pengetahuan siswi terkait kebersihan menstruasi di sekolah tersebut masih kurang. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema "Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang *menstrual hygiene* dengan Metode ICM terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di SMP Islam Terpadu Al Madinah Nogosari?" agar remaja putri di sekolah mendapatkan edukasi tentang kebersihan saat menstruasi dan bisa menjaga kebersihan areaewanitaan.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan bentuk kuasi eksperimen dengan menggunakan desain *pretest and posttest non equivalent control grup*.

Kelompok eksperimen diberikan informasi kesehatan mengenai kebersihan menstruasi dengan menggunakan media ICM. Sedangkan kelompok kontrol diberikan pendidikan kesehatan dengan ceramah.

Kedua kelompok penelitian dilakukan pre-test sebelum tindakan dimulai dan post-test setelah prosedur tindakan dilakukan.

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian ini dilaksanakan di Aula SMP IT Al Madinah Nogosari. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 6-8 Agustus 2024.

### Sampel

Siswi SMP IT Al Madinah Nogosari yang terdiri dari 9 kelas dan jumlah siswinya 247. Dalam penelitian ini tidak semua populasi akan dipilih melainkan sesuai dengan karakteristik khusus dalam pengambilan sampel. Adapun Kriteria inklusi sampel penelitian ini : Remaja putri usia *menarche*, remaja putri yang siap dan bersedia menjadi responden, dan remaja putri yang sudah menstruasi.

Kriteria eksklusi : remaja putri yang berhalangan hadir, remaja putri yang mengundurkan diri menjadi responden, dan remaja putri yang belum menstruasi. Sebanyak 78 remaja putri diikutsertakan dalam penelitian ini. Pengambilan sampel dengan teknik *proportionate stratified sampling*.

### Pengumpulan Data

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang berisi lembar karakteristik responden dan pernyataan *menstrual hygiene* yang dibagikan pada kedua kelompok. Sebelum dan sesudah perlakuan.

### Analisis Data

Uji normalitas yang digunakan adalah *Shapiro-wilk*. Teknik analisis data menggunakan Uji *Mann Whitney*. Penelitian ini menggunakan Ethical Clearance (EC)

karena melibatkan manusia sebagai subjek penelitian. Penelitian telah diuji oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Kusuma Husada Surakarta No.2277/UKH.L.02/EC/VII/2024.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel.

**Tabel 1**  
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen		Sig
	f	%	f	%	
<b>Usia Menarch</b>					
11 Tahun	1	1.3	0	0	0.107
12 Tahun	18	23.1	0	0	
13 Tahun	14	17.9	13	16.7	
14 Tahun	4	5.1	21	26.9	
15 Tahun	2	2.6	4	5.1	
16 Tahun	0	0	1	1.3	
<b>Informasi Menstrual Hygiene</b>					
Belum pernah	21	26.9	22	28.2	0.664
Pernah	18	23.1	17	21.8	
<b>Sumber Informasi</b>					
Guru	5	6.4	0	0	0.139
Nakes	1	1.3	1	1.3	
Orang Tua	11	14.1	16	20.5	
Lainnya	1	1.3	0	0	
Belum pernah	21	26.9	22	28.2	
	39	100.0	39	100.0	

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden pada kelompok kontrol memiliki usia menarche 12 tahun (23,1%). Sedangkan, pada kelompok kontrol pada usia 14 tahun (14,9%).

**Tabel 2**  
Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelompok Kontrol

Metode Ceramah	Pengetahuan						Mean
	Baik		Cukup		Kurang		
h	f	%	f	%	f	%	n
Sebelum	4	10.	2	71.	7	17.	70.38
			3	8	8	9	
Sesudah	2	56.	1	43.	0	0	78.33
	2	4	7	6			

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat pada kelompok kontrol sebelum diberi metode ceramah, rata-rata memiliki pengetahuan (70,38), sedangkan sesudah diberikan metode ceramah memiliki rata-rata pengetahuan (78.33).

**Tabel 3**  
**Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Kelompok Eksperimen**

Berdasarkan tabel 3 Sebelum diberikan intervensi, rata-rata pengetahuan remaja putri kelompok eksperimen adalah 66,54, setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan pendekatan ICM, pengetahuan meningkat menjadi 87,56. Dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok eksperimen memiliki hasil pengetahuan baik lebih banyak dengan ditunjukkan hasil *posttest* antara kedua kelompok.

## 2. Analisis Bivariat

Pengujian normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* dalam program SPSS. Untuk menilai apakah ada perbedaan dalam rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan, analisis bivariat menggunakan Uji *Mann Whitney*. Uji *Mann Whitney* dilakukan ketika data tidak terdistribusi secara normal.

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Statistik *Mann Whitney***

Kelompok	N	<i>p-value</i>
kelompok Kontrol	39	
kelompok Eksperimen	39	0.000
Hasil uji <i>Mann Whitney</i>	237.000	
<b>Total</b>	<b>78</b>	

Berdasarkan tabel 4 di atas, sebagian pengetahuan remaja putri meningkat setelah menerima pendidikan kesehatan; uji statistik *Mann Whitney* menghasilkan temuan sebesar 237.000 dan nilai *P* sebesar 0,000 karena nilai *P* kurang dari 0,005. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri di SMPIT Al Madinah Nogosari dipengaruhi oleh pendidikan kesehatan dengan pendekatan ICM.

## PEMBAHASAN

Menurut Murad et al., (2022) upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait menstruasi hygiene supaya terhindar dari dampak kesehatan adalah memberikan informasi. Pemberian informasi bisa melalui

pendidikan kesehatan tentang menstruasi hygiene (Alifah et al., 2023).

Media ICM	Pengetahuan						
	Baik		Cukup		Kurang		Mean
	f	%	f	%	f	%	
Sebelum	6	10.3	29	74.4	4	15.4	66.54
Sesudah	37	94.9	2	5.1	0	0	87.56

Menurut Dewie (2021) Sumber informasi merupakan salah satu dari banyak variabel yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Orang tua, guru, tenaga kesehatan, dan lain-lain dapat memberikan informasi. Dalam hal kesehatan, tugas keluarga, dan khususnya ibu, adalah mendidik anak perempuan mereka tentang masalah kesehatan, menawarkan perawatan, dan memungkinkan mereka mengakses sumber daya kesehatan terkini. Remaja dapat memperoleh manfaat dari pendidikan mengenai proses biologis menstruasi, dukungan emosional, dan bantuan psikologis saat mereka mengalami menstruasi pertama. Sumber Informasi yang Diterima dari Guru, Guru harus memberikan informasi yang positif dan membangun kepada remaja putri. Setelah orang tua, guru adalah orang pertama di sekolah yang mendistribusikan atau menyampaikan informasi. Agar siswa yang telah terpapar materi ini dapat menunjukkan perilaku yang lebih baik, guru dapat mendidik murid-muridnya tentang sikap, pengetahuan, dan praktik kebersihan vulva. Tujuan dari kebersihan diri saat menstruasi adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kebersihan pada organ kewanitaan saat menstruasi untuk memulai proses infeksi pada organ reproduksi dan alat reproduksi (Wiratmo & Utami, 2022). Menurut Murad et al., (2022) pengetahuan menjaga kebersihan reproduksi harus mulai diperhatikan sejak menstruasi pertama (Alifah et al., 2023).

Menjaga kebersihan tubuh pada saat menstruasi, dengan mengganti pembalut sesering mungkin, dan membersihkan bagian vagina dan sekitarnya akan mencegah dari penyakit infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit (Alifah et al., 2023). Ada beberapa upaya yang harus dilakukan remaja untuk menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi

yaitu membersihkan area kewanitaan dari depan (vagina) kebelakang (anus), mengganti celana dalam minimal 2 kali sehari, mengganti pembalut minimal 3-4 jam sekali atau saat sudah terasa penuh, dan mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah menyentuh vagina.

Daur hidup atau yang dikenal juga dengan pendekatan siklus hidup digunakan dalam penyelenggaraan reproduksi sehat agar dilandasi oleh tuntunan dan komponen yang jelas serta dilaksanakan secara aman dan bermutu dengan memperhatikan kebutuhan reproduksi setiap individu dengan tetap memperhatikan program yang telah ditetapkan. Salah satu aspek kehidupan yang perlu mendapat perhatian lebih adalah konsep remaja. Masa remaja harus diwaspadai karena adanya beberapa risiko yang dapat mengganggu masa remaja, seperti kekerasan dan perkosaan terhadap perempuan, serta akibat yang tidak diharapkan yang dapat menimbulkan aborsi tidak aman. Hal ini akan meningkatkan angka kesakitan dan kematian akibat tidak berfungsinya sistem reproduksi (Wirenviona, 2020).

Dari hasil penelitian Ananda et al., (2023) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan kartu indeks tentang kebersihan menstruasi, disertai hasil uji Wilcoxon untuk masing-masing nilai p sebesar 0,000 ( $<0,05$ ) untuk pengetahuan, sikap, dan perilaku. Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat umum tentang kebersihan menstruasi, dan masyarakat umum dapat menerapkan pengetahuan tentang kebersihan menstruasi yang telah diperoleh untuk menjaga pola hidup sehat.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya, terlihat bahwa media ICM merupakan media yang efektif untuk melakukan edukasi kesehatan guna meningkatkan pemahaman siswa; penggunaan media ICM pengetahuan lebih meningkat pada kelompok intervensi. Ketertarikan ini membuat informasi mengenai MKM dan

penanganannya menjadi lebih mudah dipelajari dan dipahami. Penggunaan media ICM akan menciptakan pengalaman yang lebih nyata dan lebih menarik perhatian (Sartika & Pranoto, 2021).

Remaja perlu mendapatkan pendidikan kesehatan reproduksi agar memperoleh pemahaman dan pengetahuan yang diperlukan untuk menurunkan prevalensi masalah kesehatan reproduksi (Wawan, 2023). Berdasarkan simpulan akhir analisis yang didasarkan pada uji *Mann Whitney* Pendidikan kesehatan dengan pendekatan ICM mampu meningkatkan pengetahuan kelompok eksperimen tentang Kebersihan saat menstruasi, dan pengetahuan kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *mann withney* menunjukkan nilai  $p=0,000$  terdapat pengaruh media ICM terhadap pengetahuan responden tentang kebersihan menstruasi terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SMPIT Al Madinah Nogosari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, F., Fajria, L., & Herien, Y. (2023). *Pendidikan Kesehatan Bagi Remaja Putri Terkait Menstrual Hygiene* (Lili Fajri). Cv Adanu Abimata.
- Ananda, R., Suparmi, & Widiastuti1, D. (2023). Efektivitas Media Index Card Match Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Menstrual Hygiene. *Midwifery Care Journal*, 4(4), 123–130. <https://doi.org/10.31983/Micajo.V4i4.10471>
- Asmuji. (2016). *Manajemen Keperawatan : Konsep Dan Aplikasi*.
- Budiman, A. (2013). Efisiensi Metode Dan Media Pembelajaran Dalam Membangun Karakter Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *At-Ta'dib*, 8(1). <https://doi.org/10.21111/At-Tadib.V8i1.514>
- Dewie, A. (2021). Pengetahuan Dan Sikap Tentang Tanda Bahaya Kehamilan

- Berhubungan Dengan Pemanfaatan Buku KIA. *Jambi Medical Journal "Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan,"* 9(1), 138–146. <https://doi.org/10.22437/jmj.v9i1.12841>
- Hanifah, N. N. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Vulva Hygiene Di Pondok Pesantren Budi Utomo Surakarta. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat,* 1(4), 679–686. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i4.974>
- Juwitasari, Aini, N., Aini, N., & Virganita, D. A. (2020). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Vulva Hygiene Dengan Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Awal. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad,* 13(2), 102–113.
- Kusumastuti, R. D., Arviansyah, A., Nurmala, N., & Wibowo, S. S. (2021). Knowledge Management And Natural Disaster Preparedness: A Systematic Literature Review And A Case Study Of East Lombok, Indonesia. *International Journal Of Disaster Risk Reduction,* 58(May), 102223. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2021.10.2223>
- Murad, A., Khan, S., & Zahid, S. (2022). Developing Empathy As A Core Competency And Life Skill In Children. *Pakistan Journal Of Social Research Pjsr,* 4(3). <https://doi.org/10.52567/pjsr.v4i03.778>
- Pandelaki, L. G. E. K., Rompas, S., & Bidjuni, H. (2020). Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Di Sma Negeri 7 Manado. *Jurnal Keperawatan,* 8(1), 68. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28413>
- Sartika, L. A., & Pranoto, B. E. (2021). Analysis Of Humor In The Big Bang Theory By Using Relevance Theory: A Pragmatic Study. *Linguistics And Literature Journal,* 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.33365/lj.v2i1.292>
- Wawan. (2023). Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia. In *Katalog Dalam Terbitan.* [http://eprints.undip.ac.id/38840/1/Kesehatan\\_Mental.Pdf](http://eprints.undip.ac.id/38840/1/Kesehatan_Mental.Pdf)
- Who. (2023). Peraturan Republik Indonesia. *Procedia Manufacturing,* 1(22 Jan), 1–203.
- 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. <https://doi.org/10.54771/jnms.v1i2.648>
- Wirenviona, R. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja.* Airlangga University Press.
- Yundelfa, M., & Nurhaliza, R. (2019). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Seksual Pranikah. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan,* 11(2), 128–135.