

EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN GUNA PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE PADA SAAT MENSTRUASI

Andalia Roza⁽¹⁾, **Aiysah Nuraini⁽²⁾**

^{(1),(2)} D III Keperawatan, Universitas Abdurrah, Pekanbaru, Riau, Indonesia

ARTICLE INFO

Artikel history

Submitted : 14 april 2026
Accepted : 23 mei 2026
Publish : 30 juni 2026

Kata Kunci:

Pengetahuan, Personal
Hygiene, Menstruasi

Keywords:

Knowledge, Personal
Hygiene, Menstruation

ABSTRAK

Personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri merupakan perilaku remaja putri dalam menjaga kesehatan dan kebersihan pada saat mengalami menstruasi. Pada masa remaja, pemahaman yang tepat mengenai kebersihan menstruasi sangat penting untuk mencegah infeksi saluran reproduksi dan meningkatkan kenyamanan dalam beraktivitas. Namun, praktik *personal hygiene* yang baik masih sering belum optimal, seperti jaranganya mengganti pembalut dan kurangnya menjaga kebersihan area genital. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif pre-eksperimental *one group pre-test and post-test design*. Lokasi penelitian di SMAN 1 UKUI. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri sebanyak 289 orang. Pengambilan sampel penelitian secara *cluster sampling* yaitu sebanyak 168 orang, penelitian ini menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*, menggunakan leaflet, SAP dan lembar observasi. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan *t-test* didapatkan bahwa nilai $P\text{-Value}=0,000<0,05$ artinya ada perbedaan tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan acuan dan data dasar tentang pentingnya peningkatan pengetahuan pada remaja terkait *personal hygiene* saat menstruasi.

ABSTRACT

Personal hygiene during menstruation in adolescent girls is the behavior of adolescent girls in maintaining health and cleanliness during menstruation. During adolescence, a proper understanding of menstrual hygiene is very important to prevent reproductive tract infections and increase comfort in activities. However, good personal hygiene practices are often still suboptimal, such as infrequently changing sanitary napkins and poor maintenance of genital area hygiene. The purpose of this study was to determine whether there is a difference in the level of knowledge of adolescent girls before and after being given health education about personal hygiene during menstruation. This type of research is a quantitative pre-experimental *one group pre-test and post-test design*. The research location is SMAN 1 UKUI. The population in this study was 289 adolescent girls. The research sample was taken by cluster sampling, namely 168 people. This study used pre-test and post-test questionnaires, using leaflets, SAP and observation sheets. Based on the results of the study using the *t-test*, it was found that the $P\text{-Value} = 0.000$

<0.05, meaning there is a difference in the level of knowledge of adolescent girls before and after being given health education about personal hygiene during menstruation. This research is expected to serve as a reference and basic data on the importance of increasing knowledge among adolescents regarding personal hygiene during menstruation.

✉Corresponding Author:

Andalia Roza

D III Keperawatan, Universitas Abdurrah, Pekanbaru

Telp. 08126839546

Email: andalia.roza@univrab.ac.id

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan kanak-kanak dan masa orang dewasa ditandai dengan adanya pertumbuhan dan perkembangan baik secara biologis maupun psikologis. Pertumbuhan dan perkembangan biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder, sedangkan pertumbuhan dan perkembangan psikologis ditandai dengan sikap, perasaan, keinginan, dan emosi yang labil atau tidak menentu (Iceu Amira, Hendrawati, Aat Sriati, Nina Sumarni, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dengan usia 10-19 tahun, sedangkan menurut peraturan menteri kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 bahwa remaja merupakan penduduk yang dalam rentang usia antara 10-18 tahun dan menurut badan kependudukan dan keluarga berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun serta belum menikah. Masa remaja adalah masa transisi antara anak dan orang dewasa. Mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental yang sangat cepat saat ini. Setelah alat reproduksinya matang dan hormon-hormon dalam tubuhnya, remaja putri akan mengalami menstruasi. Perdarahan siklik dan berkala dari uterus yang disertai dengan pelepasan (deskuamasi) dinding endometrium disebut dengan menstruasi dimulai pada empat belas hari setelah ovulasi (Gunawan & Tadjudin, 2022).

Menstruasi yaitu proses keluarnya darah dari rahim karena luruhnya lapisan dalam rahim, yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Pada kondisi tersebut seorang wanita harus menjaga kebersihan dan memastikan bahwa organ reproduksinya tetap bersih dan terbebas dari resiko infeksi. Adapun dampak dari tidak menjaga kebersihan saat haid tersebut adalah menyebabkan lebih mudah terkena infeksi baik pada saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi (Dewi et al., 2024).

Kebersihan saat menstruasi harus diperhatikan dan dilakukan dengan baik supaya terhindar dari resiko infeksi jamur dan bakteri yang mengakibatkan berbagai dampak seperti gatal pada kulit di sekitar vagina. PH atau kadar asam pada vagina saat menstruasi dapat meningkat disebabkan darah mengalir dari rahim menuju leher rahim kemudian keluar melalui vagina lalu mengendap beberapa saat di pembalut. Perubahan pH vagina mengganggu keseimbangan bakteri baik maupun bakteri jahat, saat bakteri baik berkurang bisa saja bakteri jahat bertambah banyak sehingga berpengaruh pada kebersihan vagina dan meningkatkan kelembaban vagina. Kelembaban vagina dapat mengakibatkan gatal, infeksi jamur dan iritasi seperti kemerahan pada kulit di sekitar vagina (Harahap, 2020).

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi agar terhindar dari bakteri yang menyebabkan infeksi. Tujuan perawatan selama masa menstruasi yaitu untuk pemeliharaan dari pada kebersihan dan kesehatan seorang individu yang dilakukan pada masa menstruasi sehingga meningkatkan kesejahteraan baik fisik dan psikis serta meningkatkan derajat kesehatan seseorang dengan demikian seorang wanita harus memelihara kebersihan diri,

memperbaiki *personal hygiene* yang kurang, mencegah suatu penyakit, meningkatkan rasa percaya diri, dan menciptakan keindahan (Sentia et al., 2023).

Hygiene menstruasi adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan dan memelihara kebersihan saat menstruasi. Perawatan diri selama menstruasi penting dilakukan untuk menjaga kebersihan dan mencegah infeksi. Menjaga kebersihan dan mencegah infeksi dapat dilakukan dengan cara menggunakan pembalut dan mengganti pembalut minimal 2 kali sehari dan pemilihan pembalut yang lembut serta mampu menyerap cairan dengan baik, dan juga harus menjaga kebersihan daerah kewanitaan dengan menggunakan air yaitu membersihkan dari arah depan kebelakang agar kuman yang ada di daerah dubur tidak menempel pada daerah kewanitaan (Benito et al., 2022).

Infeksi alat reproduksi dapat disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang mengeluarkan darah dan didukung dengan adanya keringat yang keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab. Daerah genitalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan pruritis vulvae yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina (Benito et al., 2022).

Pemberian pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan kepada individu remaja putri. Pendidikan kesehatan *personal hygiene* dapat meningkatkan pengetahuan yang baik dan sikap yang mendukung, remaja putri dianjurkan untuk selalu menjaga kebersihan dan berperilaku sehat agar terhindar dari penyakit genitalia. Pendidikan kesehatan pada dasarnya adalah kegiatan untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada individu atau kelompok sehingga memperoleh pengetahuan yang baik dan meningkatkan pengetahuan remaja. Metode pendidikan tersebut berdasarkan tujuan pendidikan kesehatan, perawat sebagai pengajar, kemampuan individu atau kelompok, serta ketersediaan fasilitas pendukung (Asmari et al., 2024).

Kejadian angka menstruasi yang mengalami *personal hygiene* kurang begitu baik masih banyak tergolong tinggi di dunia. Lebih dari 50% perempuan di dunia tanpa sadar melakukannya. Dari hasil penelitian, di Amerika Serikat persentase kejadian perilaku *personal hygiene* sekitar 60%, Swedia 72%, Mesir 75% dan di Indonesia 55% (WHO, 2015). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan (2017) di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 5,2 juta remaja putri yang sering mengalami keluhan setelah menstruasi akibat tidak menjaga kebersihannya yaitu pruritis vulvae ditandai dengan adanya sensasi gatal pada alat kelamin wanita (Kemenkes RI, 2017). Berdasarkan data statistik di Indonesia dari 69,4 juta jiwa remaja yang ada di Indonesia terdapat sebanyak 63 juta remaja berperilaku *hygiene* sangat buruk seperti kurangnya tindakan merawat kesehatan organ reproduksi ketika mengalami menstruasi. Perilaku yang kurang dalam merawat daerah kewanitaan sekitar 30% diakibatkan oleh faktor lingkungan yang buruk atau tidak sehat dan 70% diakibatkan oleh penggunaan pembalut yang kurang tepat ketika menstruasi (Riskesdas, 2016).

Personal hygiene sangat penting untuk menghindari bakteri penyebab penyakit, agar organ reproduksi tetap sehat dan bersih (Suryani, 2019). Pembelajaran tentang kebersihan selama menstruasi merupakan bagian penting dari pendidikan kesehatan remaja putri, karena proses ini berkembang selama masa remaja dan berlangsung hingga dewasa. Beberapa hal yang perlu diketahui oleh remaja putri untuk menjaga kebersihan saat menstruasi yaitu, penggunaan pembalut, membersihkan bagian genitalia, menjaga kebersihan rambut genitalia, membuang pembalut, mengganti celana dalam (Asmari et al., 2024).

Salah satu akibat yang dapat ditimbulkan akibat tidak menjaga kebersihan organ reproduksi adalah gangguan kesehatan reproduksi seperti: Keputihan, infeksi alat reproduksi dan berpotensi resiko terjadinya kanker. Sekitar 31,8% remaja putri yang usia 15-24 tahun menderita gejala keputihan (Hanifah et al., 2023). Sebanyak 35-42% remaja usia 10-18 tahun

terjadi infeksi pada saluran reproduksi dan 27-33% dewasa muda usia 18-22 tahun yang mengalami infeksi pada saluran reproduksi. Oleh karena itu, saat menstruasi, perempuan sangat perlu menjaga kebersihan alat kelamin, terutama di area vagina. Dan salah satu dampak jangka panjang tidak terpeliharanya organ reproduksi pada wanita adalah kanker serviks. Berdasarkan data dari WHO, kanker serviks adalah a kanker kanker tertinggi tertinggi yang yang terjadi pada wanita berusia 15 hingga 45 tahun setelah kanker payudara. Indonesia adalah salah satu negara kejadian kanker serviks tertinggi di dunia, dan menurut data dari Yayasan Kanker Indonesia, kanker serviks menyebabkan banyak kematian yaitu sedikitnya 555 wanita per hari dan 200.000 wanita per tahun (Asmari et al., 2024).

Menurut penelitian Widyantoro, yang dikutip oleh Yulianti (2012), mengenai higienitas menstruasi pada perempuan pengunjung rumah sakit di Subang dan Tanggerang (N=305), sebagian besar 77,5% di Tanggerang dan 68,3% di Subang menunjukkan status higienitas menstruasi mereka. Masih ada 20,1% responden yang tidak membersihkan alat kelaminnya dari arah belakang ke depan pada hari biasa dan 19,8% pada saat menstruasi. BKKBN (2012) menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak melakukan tindakan higienis selama menstruasi, yang dapat membahayakan kesehatan reproduksi mereka sendiri. Karena pembuluh darah rahim terbuka selama menstruasi, sehingga infeksi mudah menyebar. Langkah pertama untuk menjaga kesehatan adalah kebiasaan menjaga kebersihan, terutama di area reproduksi.

Penelitian lain dari Cindy Sitarani, Flora Rumiati, dan Erma Mexcorry Sumbayak tahun 2020 tentang “Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas 2 SMAN 23 Jakarta Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan”, dengan menggunakan 90 responden. Didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat sebelum dan sesudah penyuluhan ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh peningkatan nilai pre test setelah di uji kembali di *posttest* yang dilakukan setelah penyuluhan (Sitarani, Rumiati, Sumbayak, 2020).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di SMA N1 Ukui yang merupakan salah satu sekolah yang terletak di kecamatan ukui, kabupaten pelalawan, dengan jumlah murid 555 orang siswa, siswa perempuan sebanyak 289 orang dan laki laki sebanyak 266 Orang. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 12 orang siswi SMA N1 Ukui tentang pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat mentruasi, 8 (delapan) diantaranya siswi tidak tahu tentang kebersihan organ genetalia yang benar, 4 (empat) diantaranya tahu. Rendahnya pemahaman dan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat mentruasi karena mereka tidak memperoleh informasi yang cukup dan benar mengenai personal hygiene saat menstruasi. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana Efektivitas pendididkan Kesehatan guna peningkatan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene pada saat mentruasi di SMA N1 Ukui kecamatan ukui, kabupaten pelalawan.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen (Anggreni, 2022).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di SMA N1 Ukui pada tahun 2025. Untuk waktu penelitian dilakukan pada tanggal 21 januari 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dari penelitian ini adalah sebanyak 289 siswi perempuan di SMA N1 Ukui. Teknik sampling yang digunakan yaitu *cluster sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 168 orang.

Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah lembaran kuisioner yang berisi sejumlah pertanyaan yang berhubungan dengan tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMAN 1 Ukui. Instrumen ini diberikan kepada responden pada saat sebelum dan sesudah perlakuan tindakan pada penelitian ini. Untuk intervensi dilakukan oleh peneliti sendiri. Adapun Proses pengolahan data dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:

1. Pemeriksaan data (*editing*): merupakan upaya yang dilakukan untuk mengoreksi kembali kebenaran data yang telah di peroleh atau di kumpulkan.
2. Pemberian kode (*coding*): merupakan upaya mengklarifikasikan jawaban para responden kedalam katagori dengan memberikan kode untuk setiap data sehingga memudahkan penelitian untuk menganalisa data.
3. Pemberian nilai (*scoring*): merupakan proses penentuan atau memberikan skor atas jawaban yang sudah di berikan oleh responden.
4. Menyusun tabel (*tabulating*): merupakan proses mentabulasi data atau menyusun data ke dalam bentuk tabel sesuai dengan analisa yang di butuhkan.

Analisis Data

1. Analisis univariat
Merupakan gambaran karakteristik dari masing- masing variabel yang diteliti, analisis univariat didasarkan pada jenis data. Analisis univariat menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase untuk masing-masing variabel (Anufia & Alhamid, 2019). Analisis univariat dilakukan terhadap data dari setiap hasil penelitian yang meliputi, data demografi (nama, usia, usia pertama kali menstruasi, informasi/media), dan pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi.
2. Analisis Bivariat
Menurut Notoatmodjo (2018) analisa bivariat adalah analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis bivariat untuk menguji adakah pengetahuan siswa perempuan di SMA N1 tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Analisa bivariat pada penelitian ini digunakan untuk melihat perbedaan yang bermakna antara dua kelompok data (komparatif) yaitu variabel dependen (pengetahuan *personal hygiene*) sebelum melakukan pendidikan kesehatan dan variabel dependen (pengetahuan *personal hygiene*) sesudah pemberian pendidikan kesehatan. Peneliti menggunakan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan *Personal Hygiene* Pada Remaja Putri Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan (*Pre-test*)

No	Tingkat Pengetahuan	f	(%)
1.	Baik	23	13,7
2.	Cukup	105	62,5
3.	Kurang	40	23,8
Total		168	100

Berdasarkan tabel 1. diatas menunjukkan dari 168 responden siswi SMA N1 Ukui, menjelaskan bahwa mayoritas responden berpengetahuan cukup tentang *personal hygiene* yaitu sebanyak 105 responden (62,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan *Personal Hygiene* Pada Remaja Putri Setelah Dilakukan Pendidikan Kesehatan (Post-test)

No	Tingkat Pengetahuan	f	(%)
1	Baik	168	100
2	Cukup	0	0
3	Kurang	0	0
Total		168	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa 168 responden siswi SMA N1 Ukui, distribusi responden berdasarkan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan responden 168 (100%) adalah baik. Dapat dilihat bahwa nilai rata-rata *pre-test* lebih rendah di banding *post-test*.

Tabel 3. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan *Personal Hygiene* Pada Remaja Putri Di SMA N1 UKUI

No	Efektivitas Pendidikan Kesehatan	Mean	N	P-value
1.	<i>Pre-test</i>	63,0	168	0,00
2.	<i>Post-test</i>	93,6	168	

Berdasarkan tabel 3 *pre-test* dan *post-test* dari 168 responden memperlihatkan nilai *pre-test* mean 63,0, sedangkan nilai *post test* mean 93,6. Dengan demikian dapat di lihat dari *p-value*, diketahui nilai signifikanya adalah 0,00. maka dapat diambil kesimpulan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* pada remaja putri saat menstruasi sangat pengaruh dalam pengetahuan *personal hygiene* pada remaja putri di SMA N 1 Ukui.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, nilai sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu dari 168 responden di dapatkan nilai mean sebanyak (63,0). Selanjutnya nilai sesudah di berikan pendidikan kesehatan yaitu dari 168 responden nilai mean sebanyak (93,6). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah di berikan pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* saat menstruasi dengan hasil uji t-test di dapatkan nilai $p\text{-value}=0.000<0,005$ maka dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan yang bermakna antara sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan sesudah di berikan pendidikan kesehatan. Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan setelah intervensi menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman responden mengenai praktik *personal hygiene* selama menstruasi. Pendidikan kesehatan berfungsi sebagai proses pembelajaran yang bertujuan memberikan informasi, meningkatkan kesadaran, serta membentuk perilaku kesehatan yang lebih baik. Melalui pemberian informasi yang tepat dan mudah dipahami, responden memperoleh pengetahuan baru yang dapat digunakan sebagai dasar dalam mengambil keputusan terkait pemeliharaan kebersihan diri selama menstruasi.

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra, dan sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran. Pendidikan kesehatan yang diberikan melalui metode ceramah, diskusi, media audiovisual, maupun leaflet dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menerima dan memahami informasi kesehatan sehingga terjadi peningkatan

tingkat pengetahuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Green dan Kreuter (2022) bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang berperan penting dalam pembentukan perilaku kesehatan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan individu mengenai kesehatan reproduksi dan kebersihan menstruasi, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut menerapkan perilaku *personal hygiene* yang baik selama menstruasi. Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kusmiran et al. (2022), yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi dan kebersihan menstruasi mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri secara signifikan setelah diberikan intervensi edukasi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa informasi yang diperoleh selama kegiatan pendidikan kesehatan membantu responden memahami pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, mengganti pembalut secara teratur, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta menjaga kebersihan area genital untuk mencegah infeksi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mutiara di Lombok menunjukkan bahwa pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengalami peningkatan yang cukup signifikan yaitu sebelum pendidikan kesehatan diberikan tingkat pengetahuan cukup 18 orang (60%) dan setelah diberikan pendidikan kesehatan menjadi baik sebanyak 29 orang (97%). Jadi peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* masa menstruasi dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,005$.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Naraya di Surabaya menunjukkan Hal ini bisa dilihat dari hasil penelitian dimana sebelum diberikan pendidikan kesehatan, pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi masuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 37 (71,2%), dan setelah diberikan pendidikan kesehatan, didapatkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 34 (65,4%). Hal ini sejalan dan didukung oleh penelitian Astuti & Anggarawati (2020) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan bisa terjadi karena adanya proses transformasi informasi *personal hygiene* saat menstruasi melalui pendidikan kesehatan. Informasi bisa membantu memberikan kemudahan dan mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan baru.

Adanya perbedaan dan peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri selama pre-test dengan hasil lebih dari separoh responden (62,5%) dengan tingkat pengetahuan kategori cukup dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan (post-test) tentang *personal hygiene* saat menstruasi, tingkat pengetahuan remaja putri meningkat menjadi (100%) pada kategori baik. Pengetahuan yang dimaksud adalah sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *Personal hygiene* saat menstruasi, dimana terdapat responden menjawab pernyataan dengan salah dikarenakan responden belum mengetahui mengenai *personal hygiene* saat menstruasi baik melalui orang, media, atau informasi lainnya. Untuk pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* saat menstruasi terlihat mengalami peningkatan dikarenakan responden telah diberikan pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* saat menstruasi dengan paparan informasi yang telah disampaikan dan leaflet yang di berikan kepada siswi. Informasi atau pesan yang telah disampaikan kepada responden, dapat diingat dan responden menjadi mengetahui mengenai pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi dengan kesimpulan akhir bahwa mayoritas responden dapat menjawab pernyataan peneliti dengan benar.

Asumsi peneliti bahwa perubahan pengetahuan yang signifikan pada penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat menjadi dasar terbentuknya perilaku kebersihan menstruasi yang

benar sehingga dapat mencegah terjadinya infeksi saluran reproduksi, iritasi kulit, maupun masalah kesehatan reproduksi lainnya. Dengan demikian, pendidikan kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri.

SIMPULAN

Pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebelum dilakukan pendidikan kesehatan (*Post-test*) di SMA N1 Ukui yaitu memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori Cukup sebanyak 105 responden (62,5%), kategori pengetahuan kurang sebanyak 40 responden (23,8%) dan kategori baik sebanyak 23 responden (13,7%). Pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi sesudah dilakukan pendidikan kesehatan (*Post-test*) di SMA N1 Ukui mengenai hal yang sama yaitu *personal hygiene* saat menstruasi didapatkan hasil pengetahuan siswi SMA N1 Ukui kategori baik dengan nilai (93,6) dengan jumlah 168 siswi.

Efektivitas tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebelum di berikan pendidikan kesehatan yaitu dari 168 responden di dapatkan nilai mean (63,0). Selanjutnya sesudah di berikan pendidikan kesehatan yaitu dari 168 responden nilai mean (93,6). Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* saat menstruasi dengan hasil *uji t-test* di dapatkan nilai *p-value* = 0.000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan yang bermakna antara sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan sesudah di berikan pendidikan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Medan: Yayasan Kita Menulis
- Aji, S. P., Nugroho, F. S., & Rahardjo, B. (2023). Promosi dan Pendidikan Kesehatan di Masyarakat (Strategi dan Tahapannya). Global Eksekutif Teknologi. In Promosi dan Pendidikan Kesehatan.
- Amira, I. (2023). Edukasi Pencegahan Pergaulan Bebas Pada Remaja. Nucl. Phys., 13(1), 104–116.
- Anggreni, D. (2022). metodologi penelitian kesehatan.
- Asmari, P. J., Dewi, K. A. P., & Darmayanti, P. A. R. (2024). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Magic Spinning Whell Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Remaja Putri Smpn 1 Seririt. Jurnal Medika Usada, 7(1), 17–24. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v7i1.221>
- Audah, Z. (2020). Pengaruh Pendidikan dan Pelatihan Terhadap Kinerja Guru Pada SMA Muhammadiyah Martapura. Jurnal Aplikasi Pelayaran Dan Kepelabuhanan, 10(2), 159. <https://doi.org/10.30649/japk.v10i2.81>
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi Mahasiswa STIKES Muhammadiyah Cirebon Tahun 2022 Relationship. Braz Dent J., 33(1), 1–12.
- Ciah Sulandari, Aliana Dewi, & Tri Mustikowati. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Terhadap Performa Personal Hygiene Siswa. Binawan Student Journal, 2(3), 333–340. <https://doi.org/10.54771/bsj.v2i3.171>
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. Jurnal Keperawatan, 12(1), 97.
- Dewi, I., Apriani Natsir Djide, N., Nani Hasanuddin, S., Perintis Kemerdekaan VIII, J., & Makassar, K. (2024). Pengaruh Edukasi Dengan Menggunakan Audiovisual Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri.

- JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, 4(3), 99–103.
<https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i3.1484>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2022). *Health program planning: An educational and ecological approach* (5th ed.). McGraw-Hill Education.
- Gunawan, S., & Tadjudin, N. S. (2022). Edukasi Seks dan Kesehatan Reproduksi Remaja pada Siswa/Siswi SMP Tarakanita 2 Jakarta. *Serina Iv Untar* 2022, 1341–1346.
- Hanifah, H., Herdiana, H., & Jayatni, I. (2023). Hubungan Personal Hygiene, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Kelas Xii Di Sma Darussalam Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4318–4331. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1671>
- Harahap, D. P. (2020). Hubungan perilaku personal hygiene saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulvae pada siswi di smp negeri 3 batang angkola kabupaten tapanuli selatan tahun 2020. *Skripsi*, 71–72.
- Herlina. (2019). PERKEMBANGAN MASA REMAJA (Usia 11/12 – 18 tahun). Mengatas Masalah Anak Dan Remaja, 1–5.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.08.014>
- Iceu Amira, Hendrawati, Aat Sriati, Nina Sumarni, U. R. (2023). Edukasi pencegahan pergaulan bebas pada remaja. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 6(10), 4132–4141.
- Kusmiran, E., Suryani, N., & Dewi, R. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 120–128.
- LUCAS, A. F. (2022). Guidance and counseling. *Nursing Outlook*, 4(6), 319–321.
https://doi.org/10.5005/jp/books/14190_16
- Magdalena, I., Fajriyati Islami, N., Rasid, E. A., & Diasty, N. T. (2020). Ranah Kognitif. *EDISI : Jurnal Edukasi Dan Sains*, 2(1), 132–139.
<https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/edisi>
- Mulati, T. S., & Susilowati, D. (2023). Pendidikan Kesehatan Ibu Balita Pengetahuan Dan Ketrampilan Ibu Tentang Perawatan Anak Umur 2-3 Tahun. Penerbit Tahta Media.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi Revisi). Rineka Cipta.
- Pandowo, & Kurniasari. (2019). Pemahaman Personal Hygiene Melalui Pendidikan Kesehatan Pada Penghuni Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta. *Journal Of Community Empowerment*, 1(1), 18–23.
- Sari., I. P. T. P. (2021). Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 141–147.
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=5aC5EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=bank+sampah+sekolah+pengelolaan+sampah+sekolah+sampah+non+organik+sekolah&ots=BnzzbeGjtU&sig=-qyRm1Bt4RElOpnl6FOxHlwh5sA>
- Sentia, R., Yusuf, N. N., & Siswari, B. D. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Di Ma Darul Hijrah Nwidi Orong Balu Wanasaba Daya.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press* (Vol. 1, Issue 1).