

**PENGARUH MEDIA BUKU SAKU TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN  
DAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA  
PUTRI DI PONDOK PESANTREN PUTRI AL-MANSHUR POPONGAN DESA  
TEGALGONDO KECAMATAN WONOSARI  
KABUPATEN KLATEN**

**Ardiana<sup>1</sup>, Desy Widyastutik<sup>2</sup>**

1 Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

2,3 Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: bhaktiana21@gmail.com

*Abstract*

*Adolescence is a special and important period, where adolescence is a period of maturation of the reproductive organs in humans. Reproductive health in women can be maintained by carrying out personal hygiene, which is an action to maintain one's cleanliness and health. The research purposes was analyzed the effect of pocket book media on the level of knowledge and behavior of personal hygiene during menstruation in young women at the Al-manshur Islamic Boarding School Popongan, Tegalondo Village, Wonosari District, Klaten Regency. The research type used an quasi-experimental research with a one group pre test-post test design. The research sample were 70 adolescents using a purposive sampling technique. The research instruments were questionnaires and pocket book. Data analysis techniques using univariate and bivariate analysis. The results showed that 1) the analysis results used the Wilcoxon Signed Rank Test obtained Asymp. Sig. 2 tailed value of 0.000 ( $p \leq 0.05$ ) statistically, there is a significant effect health education used the Pocket Book media on knowledge of personal hygiene during menstruation. 2) Based on the analysis results used the Wilcoxon Signed Rank Test, Asymp. Sig. 2 tailed value 0.000 ( $p \leq 0.05$ ) statistically, there is a significant effect between health education used Pocket Book media on increasing personal hygiene behavior. The research results concluded that 1) There is a significant effect of health education used the Pocket Book media on personal hygiene knowledge during menstruation. 2) There is a significant effect of health education used the Pocket Book media on increasing personal hygiene behavior.*

**Keywords:** *pocket book, knowledge, behavior, personal hygiene during menstruation*

## **1. PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung resiko atau perbuatannya tanpa didahului pertimbangan yang matang. Apabila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tidak tepat, mereka akan jatuh kedalam perilaku beresiko dan mungkin harus menggunakan akibat jangka pendek dan jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikologis. Sifat dan

perilaku beresiko pada remaja tersebut memerlukan ketersediaan pelayanan kesehatan peduli remaja yang dapat memenuhi kebutuhan kesehatan remaja termasuk pelayanan untuk kesehatan reproduksi (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Kesehatan reproduksi pada wanita dapat dijaga dengan melakukan *personaly hygiene* yaitu suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang. Kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi sangat penting untuk dijaga karena kuman mudah masuk dan dapat menyebabkan penyakit pada organ reproduksi (Kusmiran, 2013).

Perilaku *personal hygiene* tidak lepas dari faktor-faktor yang menyebabkan seseorang melakukan atau tidak melakukannya secara benar. Faktor-faktor yang memengaruhi seseorang melakukan *personal hygiene* saat menstruasi yaitu faktor ekonomi yang berkaitan dengan sarana dan prasarana dalam melakukan perawatan diri, budaya yang berkaitan dengan mitos-mitos yang diyakini oleh remaja dalam melakukan perawatan diri, dan pengetahuan. Pengetahuan yang baik dapat meningkatkan status kesehatan termasuk juga tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Perilaku menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit dapat dilakukan ketika individu memiliki pengetahuan tentang *personal hygiene* (Trisnamiati, 2017).

Salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah suatu proses belajar yang berarti dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat yang bertujuan untuk mengubah perilaku sasaran dari tidak tahu menjadi tahu (Notoatmodjo, 2014).

Pendidikan kesehatan dapat berhasil apabila menggunakan alat bantu (media). Penggunaan media dalam pendidikan kesehatan sangatlah penting karena dapat memudahkan dalam menerima materi, tetapi dalam menggunakan media, harus mengetahui karakteristik tersebut sebelum dipilih dan digunakan dalam suatu pendidikan kesehatan agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Media buku saku merupakan salah satu media yang memiliki banyak informasi tentang kesehatan dapat digunakan untuk membantu berjalannya pendidikan kesehatan (Adawiyani, 2013).

Hasil penelitian Munawaroh, *et al.* (2019) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dengan media buku saku efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Penelitian Sartika, *et al.* (2019) menyatakan bahwa penyampaian pesan-pesan

kesehatan menggunakan buku saku terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku secara signifikan. Selain itu penelitian Wahyunita dan Sari (2021) menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan curah pendapat (*brain storming*) disertai dengan pemberian *pocket book* (buku saku) pada efektif dalam meningkatkan pengetahuan.

Keberhasilan pendidikan kesehatan terhadap remaja juga ditentukan oleh keterlibatan keluarga. Peran keluarga dapat diwujudkan dalam metode *Family Centered Maternity Care* (FCMC). Mayasari & Jayanti (2019) menyebutkan bahwa pendidikan FCMC merupakan salah satu cara yang bisa dipakai petugas kesehatan melalui pendidikan ini penekanan primer yang diambil adalah melibatkan keluarga dalam proses pendidikan. Salah satu peran keluarga yaitu menjadi support ibu dalam mempersiapkan dan beradaptasi dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya saat masa remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Putri Al-manshur Popongan Desa Tegalgondo Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten bahwa tingkat pengetahuan dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri di Pondok Pesantren Putri Al-manshur Popongan Desa Tegalgondo Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten masih rendah dinyatakan dengan hasil wawancara tentang *personal hygiene* saat menstruasi, pada 8 remaja diketahui bahwa 4 orang sudah mengetahui *personal hygiene* saat menstruasi dan 4 orang belum mengetahui tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Pada pertanyaan kedua tentang manfaat *personal hygiene*, sementara itu sebanyak 6 remaja belum mengetahui manfaat *personal hygiene* saat menstruasi dan 2 orang sudah manfaat *personal hygiene* saat menstruasi. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Media Buku Saku Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Perilaku *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Putri Al-manshur Popongan Desa Tegalgondo Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten”

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*) yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembandingan atau kelompok kontrol. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post test design*, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian *one group pre test and post test design* ini diukur dengan menggunakan pre test yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan post test yang dilakukan setelah diberi perlakuan. Keberhasilan *treatment* ditentukan dengan membandingkan nilai pre-test dan nilai post-test (Sugiyono, 2016).

Sampel penelitian adalah 70 remaja putri di Pondok Pesantren Putri Al-manshur Popongan Desa Tegalgondo Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten. Pada penelitian ini teknik sampling yang di gunakan adalah *purposive sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Penelitian ini menggunakan uji validasi dengan rumus *product moment* dan reliabilitas instrumen diuji dengan *Alpha Chronbach*. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji statistic Kolmogorov Smirnov. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Uji bivariat menggunakan uji non parametik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

## 3. HASIL

### a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	%
<b>Umur</b>		
15 tahun	17	24,3%
16 tahun	27	38,6%
17 tahun	19	27,1%
18 tahun	7	10,0%

<b>Usia Menarche</b>		
12 tahun	2	2,9%
13 tahun	25	35,7%
14 tahun	39	55,7%
15 tahun	4	5,7%
<b>Informasi</b>		
Pernah	51	72,9%
Belum Pernah	19	27,1%
<b>Sumber Informasi</b>		
Tidak ada sumber	19	27,1%
Orang Tua	24	34,3%
Guru	13	18,6%
Petugas Kesehatan	8	11,4%
Teman/Tetangga	2	2,9%
Media Sosial	4	5,7%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah berusia 16 tahun yaitu 27 orang atau 38,6%. Remaja yang berusia 14 tahun yaitu sebanyak 39 orang atau 55,7%. Remaja yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi yaitu sebanyak 51 orang atau 72,9%, dan remaja yang mendapatkan informasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi bersumber dari orang tua yaitu sebanyak 24 orang atau 34,3%.

### b. Analisis Univariat

#### 1) Tingkat Pengetahuan tentang *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Tabel 2 Tingkat pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Tindakan		Setelah Tindakan	
	n	%	n	%
Kurang	9	12,9%		
Cukup	31	44,3%	12	17,1%
Baik	30	42,9%	58	82,9%
Jumlah	70	100%	70	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri di Pondok Pesantren Al Manshur Popongan Klaten tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebelum dilaksanakan pendidikan kesehatan dengan media buku saku meliputi tingkat pengetahuan kurang sebanyak 9 orang (12,9%), tingkat pengetahuan cukup

sebanyak 31 orang (44,3%), dan tingkat pengetahuan baik sebanyak 30 orang (42,9%). Setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan dengan media buku saku, tidak ada remaja yang memiliki tingkat pengetahuan kurang (0%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 12 orang (17,1%), dan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 58 orang (82,9%).

## 2) Perilaku *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Tabel 3 Tingkat Perilaku *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Tingkat Perilaku	Sebelum Tindakan		Setelah Tindakan	
	n	%	n	%
Kurang	23	32,9%	1	1,4%
Cukup	23	32,9%	19	27,1%
Baik	24	34,3%	50	71,4%
Jumlah	70	100%	70	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri di Pondok Pesantren Al Manshur Popongan Klaten sebelum dilaksanakan pendidikan kesehatan dengan media buku saku meliputi tingkat perilaku kurang sebanyak 23 orang (32,9%), tingkat perilaku cukup sebanyak 23 orang (32,9%), dan tingkat perilaku baik sebanyak 24 orang (34,3%). Setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan dengan media buku saku, perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri di Pondok Pesantren Al Manshur Popongan Klaten meliputi tingkat pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (1,4%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 19 orang (27,1%), dan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 50 orang (71,4%).

### c. Analisis Bivariat

#### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah persebaran atau distribusi data normal atau tidak normal. Uji normalitas merupakan syarat pokok dalam analisis model regresi yang harus dipenuhi, karena data yang terdistribusi normal berarti data tersebut dianggap dapat mewakili suatu populasi.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

		Test Statistics <sup>a</sup>	
		Pengetahuan	Perilaku
Most Extreme Differences	Absolute	,414	,414
	Positive	,414	,414
	Negative	,000	,000
Kolmogorov-Smirnov Z		2,451	2,451
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000	,000

a. Grouping Variable: Kriteria

Hasil uji normalitas pada variabel pengetahuan dan perilaku menggunakan uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan nilai Asymp Sig. 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 yang artinya distribusi data tidak normal.

#### 2) Uji Hipotesis

Sehubungan uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal, maka uji bivariat menggunakan uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test. dengan bantuan program Statistical Package for the Social Science (SPSS). Dengan ketentuan jika nilai signifikansi <0,05 maka terdapat pengaruh media buku saku terhadap tingkat pengetahuan dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Putri Al-manshur Popongan Desa Tegalondo Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten. Jika signifikansi >0,05 maka tidak ada pengaruh media buku saku terhadap tingkat pengetahuan dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Putri Al-manshur Popongan Desa Tegalondo Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten. Hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* ditampilkan dalam tabel berikut ini:

#### a) Pengaruh Buku Saku terhadap Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Tabel 5 Hasil Uji Bivariat Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Pengetahuan	Rata-rata	Kategori	Peningkatan Rata-rata	Sig p value
Sebelum	9,17	Cukup	2,04	0,000
Sesudah	11,21	Baik		

Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku adalah 9,17 (kurang) dan rata-rata pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku adalah 11,21 (baik). Sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan media buku saku dapat meningkatkan pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan, Klaten. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed* value 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara pendidikan kesehatan dengan media Buku Saku terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan, Klaten

**b) Pengaruh Pendidikan Buku Saku terhadap Perilaku *Personal hygiene* saat menstruasi**

Tabel 6 Hasil Uji Bivariat Perilaku *Personal Hygiene* saat menstruasi

Perilaku	Rata-rata	Kategori	Peningkatan Rata-rata	Sig p value
Sebelum	16,08	Cukup	4,76	0,000
Sesudah	20,84	Baik		

Tabel 6 menunjukkan bahwa nilai rata-rata perilaku *personal hygiene* saat menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku adalah 16,08 (cukup) dan rata-rata perilaku *personal hygiene* saat menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku adalah 20,84 (baik). Sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan media buku saku dapat meningkatkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan, Klaten. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed* value 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) secara statistik maka terdapat

pengaruh signifikan antara pendidikan kesehatan dengan media Buku Saku terhadap peningkatan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan, Klaten.

**4. PEMBAHASAN**

**a. Karakteristik Responden**

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah berusia 16 tahun yaitu 27 orang atau 38,6%. Usia 16 tahun termasuk dalam kelompok usia remaja tengah. Kelompok remaja tengah ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, timbulnya ketrampilan-ketrampilan berpikir yang baru, peningkatan pengenalan terhadap datangnya masa dewasa dan keinginan untuk memapankan jarak emosional dan psikologis dengan orang tua (Kusmiran, 2013).

Pada kelompok remaja tengah terjadi peningkatan interaksi dengan kelompok, sehingga tidak selalu tergantung pada keluarga dan terjadi eksplorasi seksual. Dengan menggunakan pengalaman dan pemikiran yang lebih kompleks, pada tahap ini remaja sering mengajukan pertanyaan, menganalisis secara lebih menyeluruh dan berfikir tentang bagaimana cara mengembangkan identitas “siapa saya” pada masa ini remaja juga mulai mempertimbangkan kemungkinan masa depan, tujuan dan membuat rencana sendiri (Fitriana, 2018).

Usia merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan perilaku seseorang untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur/usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya. Usia hubungannya dengan pengetahuan dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi berperan sebagai faktor intrinsik. Umur berhubungan dengan struktur organ, fungsi reproduksi, komposisi biokimiawi termaksud sistem hormonal wanita (Hasnani, 2019).

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang saling terkait, berkesinambungan dan berlangsung secara bertahap. Perkembangan merupakan suatu

proses dimana perubahan-perubahan di dalam diri remaja akan diintegrasikan sedemikian rupa, sehingga remaja tersebut dapat berespons dengan baik dalam menghadapi rangsangan-rangsangan dari luar dirinya. Yang paling menonjol dalam tumbuh kembang remaja adalah adanya perubahan fisik, alat reproduksi, kognitif, dan psikososial (Putri et al. 2017).

Hasil analisis tentang usia pertama kali menstruasi menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah remaja yang usia pertama menstruasi adalah 14 tahun yaitu sebanyak 39 orang atau 55,7%. *Menarche* adalah menstruasi yang pertama kali. *Menarche* terjadi secara tiba-tiba dan mencolok tanpa ada peringatan sebelumnya, perubahan-perubahan tersebut dapat memicu timbulnya kecemasan tergantung dari informasi yang diperoleh dan kemampuan beradaptasi, sehingga *menarche* memberikan pengalaman yang mengesankan bagi kebanyakan anak perempuan (Suyanti, et al., 2022).

Datangnya *menarche* tidak sama pada setiap remaja putri, terkadang ada seorang remaja putri *menarche* di usia 8 tahun, ada pula pada usia 12 tahun, bahkan di usia 16 tahun. Kesiapan menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi dan perhatian pada remaja putri pada masa menghadapi *menarche*. Menstruasi merupakan suatu hal yang normal di alami seorang wanita, namun bila tidak diiringi pengetahuan yang baik akan menimbulkan perasaan bingung, gelisah dan tidak nyaman selama menstruasi. Pengetahuan mengenai menstruasi yang dimiliki oleh remaja bisa didapatkan dari berbagai sumber, hal ini menyebabkan tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja berbeda-beda (Nurifa, 2021).

Remaja putri membutuhkan informasi atau pendidikan tentang proses dan kesehatan selama menstruasi, terutama sindrom pramenstruasi beserta penanganannya. Remaja putri akan mengalami kesulitan menghadapi menstruasi jika sebelumnya mereka belum pernah mengetahui atau membicarakannya baik dengan teman sebaya atau dengan ibu atau keluarga. Namun tidak selamanya ibu dapat memberikan informasi tentang menstruasi

karena terhalang tradisi yang menganggap tidak sopan untuk membicarakan tentang menstruasi, sehingga akan mempengaruhi terhadap kualitas kesehatan selama menstruasi pada remaja (Husna, et al, 2018).

Sumber informasi utama sebenarnya bisa berasal dari ibu dan kakak perempuan. Orang tua terutama ibu harus memberikan penjelasan tentang *menarche* pada anak perempuannya. Peran keluarga, khususnya ibu sangat penting dalam mengenalkan *menarche* pada remaja putri agar mereka siap menghadapi *menarche*. Ibu sebagai wanita yang pernah mengalami *menarche* dapat dijadikan sebagai tempat untuk bertanya tentang masalah tersebut. Namun, pada kenyataannya, tidak semua ibu dapat memberikan informasi yang memadai kepada putrinya. Selain dikarenakan terbatasnya atau kurang mampunya pengetahuan ibu menyampaikan informasi tersebut kepada anak juga dikarenakan banyak ibu masih merasa canggung dan menganggap bahwa anak perempuan dapat mempersiapkan menstruasi sendiri (Suyanti, et al., 2022).

#### **b. Pengetahuan tentang *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan Klaten**

Pengetahuan remaja putri di Pondok Pesantren Al Manshur Popongan Klaten tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebelum dilaksanakan pendidikan keesehatan dengan media buku saku meliputi tingkat pengetahuan kurang sebanyak 9 orang (12,9%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 31 orang (44,3%), dan tingkat pengetahuan baik sebanyak 30 orang (42,9%). Setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan dengan media buku saku, tidak ada remaja yang memiliki tingkat pengetahuan kurang (0%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 12 orang (17,1%), dan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 58 orang (82,9%). Nilai rata-rata pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku adalah 9,17 (kurang) dan rata-rata pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi

setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku adalah 11,21 (baik). Data ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media buku saku mampu meningkatkan pengetahuan tentang *Personal Hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan Klaten.

Hal ini selaras dengan penelitian Yumaeroh dan Susanti (2019) yang menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan metode video sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 48 (77,4%). Sedangkan pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan video sebagian besar dalam kategori baik yaitu 39 (62,9%).

Peningkatan pengetahuan responden disebabkan oleh diterimanya informasi oleh responden selama promosi kesehatan. Informasi tentang *dismenore* selanjutnya akan menambah pemahaman responden tentang *dismenore* sehingga akan meningkatkan pengetahuan mereka tentang *dismenore*. Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan-kegiatan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dan membuat keputusan yang tepat sehubungan dengan pemeliharaan kesehatan, sehingga berdasarkan pengalaman diperoleh dapat bermanfaat dalam mempengaruhi kebiasaan, sikap dan pengetahuan seseorang (Fitriani, dan Achmad, 2017).

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang yaitu tahu (mengingat kembali sesuatu yang spesifik dan rangsangan yang telah diterima), memahami (menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui secara benar), aplikasi (menggunakan materi dengan kondisi yang benar), analisis (kemampuan menjabarkan suatu objek ke dalam komponen-komponen di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain), sintesis (kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan), evaluasi yaitu kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek (Hasnani, 2019).

### **c. Perilaku *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan Klaten**

Hasil analisis data menunjukkan bahwa perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri di Pondok Pesantren Al Manshur Popongan Klaten sebelum dilaksanakan pendidikan keesehatan dengan media buku saku meliputi tingkat perilaku kurang sebanyak 23 orang (32,9%), tingkat perilaku cukup sebanyak 23 orang (32,9%), dan tingkat perilaku baik sebanyak 24 orang (34,3%). Setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan dengan media buku saku, perilaku *personal hygiene* saat menstruasi remaja putri di Pondok Pesantren Al Manshur Popongan Klaten meliputi tingkat pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (1,4%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 19 orang (27,1%), dan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 50 orang (71,4%). Nilai rata-rata perilaku *personal hygiene* saat menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku adalah 16,08 (cukup) dan rata-rata perilaku *personal hygiene* saat menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku adalah 20,84 (baik). Sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan media buku saku dapat meningkatkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Manshur Popongan Klaten.

Perilaku adalah bentuk respon atau reaksi terhadap stimulus atau rangsangan dari luar organism (orang) namun dalam memberikan respon sangat tergantung pada karakteristik ataupun faktor- faktor lain dari orang yang bersangkutan. Perilaku pemeliharaan kesehatan (*health maintenance*) adalah perilaku atau usaha-usaha seseorang untuk memelihara kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan jika sakit (Luthviation, 2012).

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Oleh karena itu, dari sudut pandang biologis semua makhluk hidup mulai dari tumbuh-tumbuhan, sampai manusia itu berperilaku, karena mereka mempunyai

aktivitas masing-masing. Sehingga yang dimaksud dengan perilaku manusia, pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, membaca dan sebagainya (Notoatmodjo, 2014).

#### **d. Pengaruh Media Buku Saku terhadap Pengetahuan tentang *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan Klaten**

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed* value 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara pendidikan kesehatan dengan media Buku Saku terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan, Klaten. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Silviyanti, et al (2020) yang menyimpulkan bahwa Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang *menstrual hygiene* kelas VII di SMPN 31 Kota Tangerang. Penelitian Yumaeroh dan Susanti (2019) juga menyimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMP N 1 Gamping.

Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada individu dapat merubah seseorang untuk berperilaku lebih baik, mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan, menjadikan kesehatan yang harus ditanamkan dalam diri individu, bertanggung jawab terhadap kesehatan pribadi, kesehatan lingkungan dan masyarakat (Yumaeroh dan Susanti, 2019).

Media Buku Saku merupakan salah satu media yang memiliki banyak informasi tentang makanan yang bermanfaat untuk *personal hygiene* saat menstruasi dapat digunakan untuk membantu berjalannya pendidikan kesehatan (Adawiyani, 2013). Buku saku dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan mengenai perilaku

*personal hygiene* saat menstruasi. Buku saku memiliki kelebihan diantaranya tahan lama, mencakup banyak orang, biaya tidak tinggi, dapat dibawa kemana-mana, mempermudah pemahaman dan meningkatkan gairah belajar (Kholid, 2014).

Media buku saku merupakan salah satu media yang memiliki banyak informasi tentang *personal hygiene* dapat digunakan untuk membantu berjalannya pendidikan kesehatan (Adawiyani, 2013). Buku saku dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan mengenai *personal hygiene*. Buku saku memiliki kelebihan diantaranya tahan lama, mencakup banyak orang, biaya tidak tinggi, dapat dibawa kemana-mana, mempermudah pemahaman dan meningkatkan gairah belajar (Kholid, 2014). Kondisi ini memudahkan remaja untuk mempelajari materi *personal hygiene* saat menstruasi, sehingga pengetahuan remaja ikut meningkat pula.

#### **e. Pengaruh Media Buku Saku terhadap Perilaku *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan Klaten**

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed* value 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara pendidikan kesehatan dengan media Buku Saku terhadap peningkatan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan, Klaten. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Silviyanti, et al (2020) yang menyimpulkan bahwa Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku *menstrual hygiene* kelas VII di SMPN 31 Kota Tangerang.

Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki oleh remaja. Responden yang berpengetahuan rendah berarti ia tidak mampu mengetahui, mengerti dan memahami arti, manfaat, dan tujuan dari perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Dengan adanya pengetahuan yang tinggi maka siswa akan lebih termotivasi untuk

perilaku kebersihan diri terutama pada saat menstruasi. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan. Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih baik daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Maharani, 2018).

Pendidikan kesehatan yang baik sangat diperlukan dalam mendorong perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Kemudahan untuk mendapatkan informasi dapat membantu seseorang untuk memperoleh pengetahuan baru dan kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya akan memengaruhi tingkat perilaku seseorang. Pentingnya memberikan pesan dan arahan yang jelas dari petugas kesehatan kepada remaja dapat meningkatkan kesadaran serta meningkatkan perilaku dan dapat mentoleransi efek samping suplementasi yang dialami ibu selama kehamilan (Adawiyani, 2013).

Kelebihan media buku saku adalah mudah untuk dipelajari, sehingga peningkatan pengetahuan remaja dapat tercapai. Peningkatan pengetahuan remaja akan diiringi dengan peningkatan perilaku dalam melaksanakan *personal hygiene* saat menstruasi. Pengetahuan yang baik dapat meningkatkan status kesehatan termasuk juga tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Perilaku menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit dapat dilakukan ketika individu memiliki pengetahuan tentang *personal hygiene* (Trisnamiati, 2017).

Desain dari *pocketbook* itu sendiri berukuran kecil dan praktis untuk dibawa kemana-mana selain dirancang sedemikian rupa dengan variasi gambar, huruf dan warna yang membuat seseorang yang diberikan motivasi merasa tertarik sehingga tujuan dari pendidikan kesehatan dapat tercapai yaitu meningkatkan pengetahuan seseorang dan mengubah perilaku seseorang kearah yang lebih baik (Wahyunita dan Sari, 2021).

## 5. KESIMPULAN

a. Karakteristik responden penelitian adalah berusia 16 tahun, usia menarche adalah 14

tahun, sudah pernah mendapatkan informasi tentang *personal hygiene*, dan sumber informasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi adalah orang tua.

- b. Nilai rata-rata pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku adalah 9,17 (kurang) dan rata-rata pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku adalah 11,21 (baik). Data ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media buku saku mampu meningkatkan pengetahuan tentang *Personal Hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan Klaten.
- c. Nilai rata-rata perilaku *personal hygiene* saat menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku adalah 16,08 (cukup) dan rata-rata perilaku *personal hygiene* saat menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku adalah 20,84 (baik). Sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan media buku saku dapat meningkatkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Manshur Popongan Klaten.
- d. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed* value 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara pendidikan kesehatan dengan media Buku Saku terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan, Klaten
- e. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed* value 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara pendidikan kesehatan dengan media Buku Saku terhadap peningkatan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan,

## 6. REFERENSI

- Adawiyani, R. (2013). Pengaruh Pemberian Booklet Anemia Terhadap Pengetahuan, Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Dan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil (Studi Kasus di Unit Rawat Jalan Rumkital Dr.Ramelan Surabaya). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol.2 No.2 (2013)
- Fitriana, ZRN. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang *Dismenore* Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di SMA N 2 Sukoharjo. *Skripsi*. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fitriani, H. dan Achmad. (2017). Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif terhadap *Dismenore* Primer pada Remaja. *Faletehan Health Journal* 4(3):2-151
- Hasnani, F. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Akseptor dalam Memilih Alat Kontrasepsi Suntik. *Quality : Jurnal Kesehatan* Vol. 13 No. 1, Mei 2019 e ISSN 2655-2434 (online).
- Husna, FH; Mindarsih, E; dan Melania. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Disminorea Kelas X Di Smkn 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati* Vol. 13 Nomor 2 April 2018.
- Kementrian Kesehatan RI (Kemenkes RI). (2018). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kholid, A. (2014). *Promosi Kesehatan: Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasinya untuk Mahasiswa dan Praktisi Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kusmiran. (2013). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Luthviatin, N., Zulkarnain, E., Istiaji, E., Rokhmah., D. (2012). *Dasar-Dasar Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jember: UPT Penerbitan UNEJ.
- Maharani, R. (2018) Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Santriwati di Pondok Pesantren Darel Hikmah Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesmas*. 1 (1). 2018.
- Mayasari, S. I. & Jayanti, N. D. (2019). *Penerapan Edukasi Family Centered Maternity Care*. pp. 135–141
- Munawaroh, A; Nugraheni, SA; dan Rahfiludin, MZ. (2019). Pengaruh Edukasi Buku Saku Terhadap Perilaku Asupan Zat Besi Ibu Hamil Terkait Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (Studi pada Ibu Hamil Trimester II Akhir di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* Volume 7, Nomor 4, Oktober 2019 (ISSN: 2356-3346)
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nurifa, S. (2021). *Usia menarche perempuan Indonesia semakin muda*. Diakses dari <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/6567/3/BAB%20I.pdf>, [2021]
- Putri, S.A. (2017). Hubungan Antar Nyeri Hai (*Dismenore*) terhadap Aktivitas Belajar pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Malang.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suyanti; Evitasari, D; Suteja, NECI. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Haid Pertama (Menarche) pada Siswi Kelas VII di MTs Negeri 7 Sumedang Tahun 2022. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)* Vol 5 No 2 (2022): September 2022.
- Trisnamiati, A., dkk. (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta. Global One
- Wahyunita, VD; dan Sari, MHN. (2021). Media Pocket Book dan Pemberian Tablet Fe dalam Menurunkan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Volume 2 Nomor 2 Juli 2021.
- Yumaeroh, F; dan Susanti, D (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Personal Hygiene saat Menstruasi di SMPN 1 Gamping. *Media Ilmu Kesehatan* Vol. 8, No. 3, Desember 2019.