PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERAWATAN DIRI SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PESANTREN AL - ISLAM

Ani Retni[1], Harismayanti[2], Vidya Amalia Usman[3]
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo[1,2,3]

**Corresponding Author* : vidyaamalia545@gmail.com

ABSTRAK
Perawatan diri saat menstruasi sangatlah penting dilakukan oleh wanita dengan tujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Saat ini Kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi tentang perawatan diri saat menstruasi atau menstrual hygiene pada remaja dapat menyebabkan remaja tidak mengetahui cara menstrual hygiene yang baik dan benar untuk itu perlu dilakukan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Tujuan dari penilitian ini adalah Tujuan umum dari penilitian ini untuk mengetahui Apakah ada Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasy eksperimen*. Populasi siswa sejumlah 93 orang, dengan pengambilan sampel *stratified random sampling* dan didapatkan sampel sejumlah 76 orang. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan (< 0,05). Hasil penelitian menunjukkan Terdapat Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri dengan *p value* (0.000 < 0.05). Dapat disimpulkan bahwa setelah mendapatkan pendidikan kesehatan rata - rata pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi baik. Saran hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai referensi bagi remaja putri tentang untuk meningkatkan pengetahuan dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Kata kunci: menstruasi, pengetahuan, perawatan diri, remaja

ABSTRACT
Self-care during menstruation is essential for women to maintain personal hygiene and health, both physically and mentally. Currently, a lack of knowledge about reproductive health, particularly regarding menstrual self-care or menstrual hygiene among adolescents, may result in their inability to practice proper menstrual hygiene. Therefore, health education is necessary to improve adolescents' knowledge in this area. The general objective of this study is to determine whether there is a difference in knowledge levels before and after the provision of health education on menstrual self-care among adolescent girls. This study employs a quantitative research design with a quasi-experimental approach. The population consists of 93 students, and the sample was selected using stratified random sampling, resulting in a total of 76 participants. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test with a significance level of (< 0.05). The results showed a significant difference in knowledge levels before and after the provision of health education on menstrual self-care among adolescent girls, with a p-value of (0.000 < 0.05). It can be concluded that after receiving health education, the average knowledge of menstrual self-care improved. This study is expected to serve as a reference for adolescent girls in increasing their knowledge about maintaining reproductive health.

Keywords: *menstruation, knowledge, self-care, adolescents*

PENDAHULUAN
Menstruasi pertama pada remaja perempuan biasanya terjadi antara umur 10,5 sampai 15 tahun, dengan ratarata terjadi pada usia 12 tahun. Pada awal terjadi menstruasi, beberapa remaja

menganggap menstruasi sebagai pengalaman yang menakutkan dan menimbulkan distres. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya pemahaman remaja tentang perubahan yang akan terjadi saat pubertas. Beberapa di antaranya juga menganggap menstruasi sebagai hal yang sensitif dan tabu untuk diceritakan sehingga mereka lebih tertutup dan malu untuk bercerita pada orang lain, bahkan orang tua. Pada akhirnya seorang remaja akan kekurangan informasi karena tidak mendapatkan pengetahuan yang memadai mengenai perawatan diri saat menstruasi terutama dari orang tua. Salah satu yang sangat ditekankan bagi perempuan yang tengah mengalami menstruasi adalah pemeliharaan kebersihan diri atau perawatan diri saat menstruasi (Natalina & Sukriani, 2020).

Berdasarkan data survei di beberapa negara oleh (*Word Health Organization (WHO*), 2020) remaja putri pada usia 10 – 14 tahun memiliki masalah terhadap kesehtan reproduksinya, salah satunya adalah pruritus vulvae. Sedangkan menurut data di Kemenkes, 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 5,2 juta remaja putri di Indonesia mengalami keluhan pruritus vulvae yang sering terjadi pasca menstruasi. Hasil survei menunjukkan remaja terpapar informasi PIK-Remaja (Pusat Informasi Konseling Remaja) mencapai 28%. Berarti hanya 28 dari 100 remaja yang akses kegiatan tentang informasi kesehatan reproduksi berkaitan dengan hygiene genitalia. Angka Kejadian infeksi genitalia tertinggi di dunia adalah remaja (35- 42%) dan dewasa (27 -33%). Prevalensi Infeksi saluran reproduksi pada remaja putri di dunia yaitu : kandidiasis (25%- 50%), vaginosis bakterial (20-40%),dan trikomoniasis (5-15%). Diantara negara- negara di Asia Tenggara, wanita Indonesia lebih rentan mengalami Infeksi saluran reproduksi yang dipicu iklim Indonesia yang panas dan lembab. Penyebab tingginya dari kasus tersebut adalah jamur candida albican sebanyak 77% yang senang berkembang biak dengan kelembapan tinggi seperti pada saat menstruasi (Hidayati, 2021). Menurut data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Jumlah remaja perempuan di Indonesia sebanyak 21,489.600 jiwa atau 18,11% dari banyaknya jumlah perempuan, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Provinsi Gorontalo tahun (2021) terdapat sebanyak sebanyak 585.115.00 jiwa.

Banyak mitos yang berkembang di masyarakat terkait dengan menstruasi, seperti larangan keramas, larangan menggunting kuku dan memakai pembalut saat menstruasi yang bisa menyebabkan kemandulan. Orang tua seringkali merasa tidak nyaman membicarakan masalah seksual dengan anaknya di rumah, sehingga menyebabkan remaja putri kurang tahu tentang menjaga kebersihan genitalia saat menstruasi (Amallya Faj'ri et al., 2022). Saat menstruasi darah dan keringat yang keluar menempel pada vulva sehingga daerah genitalia menjadi lembab. Jika pada saat itu remaja putri tidak menjaga kebersihan genitalia dengan benar, maka dalam keadaan lembab, jamur dan bakteri yang berada di daerah genitalia akan tumbuh subur sehingga menyebabkan rasa gatal dan infeksi pada daerah tersebut. Infeksi yang diakibatkan oleh hygiene yang buruk selama menstruasi yang sering terjadi pada wanita yaitu keputihan, vaginitis bacterial dan sebagainya. Bila infeksi tersebut dibiarkan dan tidak diobati sempurna, akan menimbulkan infeksi yang merambat ke organ reproduksi bagian dalam seperti radang panggul (Daulay et al., 2022).

Perawatan diri saat menstruasi sangatlah penting dilakukan oleh wanita dengan tujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Perawatan diri saat menstruasi merupakan langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih akan meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit. Wanita dengan perilaku personal hygiene yang rendah menganggap kebersihan adalah masalah yang tidak penting, hal tersebut jika dibiarkan maka akan terjadinya penyakit yang berhubungan dengan kebersihan alat genetalia (Devita & Kardiana, 2017). Sistem reproduksi wanita dirancang untuk dapat melaksanakan beberapa fungsi, rancangan tersebut sangat sempurna sehingga memungkinkan sebuah kehidupan baru terbentuk secara normal. Sistem reproduksi wanita adalah sistem tubuh wanita yang paling rentan dan dapat dengan mudah

terinfeksi atau terluka. Setiap wanita bertanggung jawab menjaga kesehatan reproduksinya sendiri dengan menerapkan perilaku hidup sehat sehari-hari. Allah Subhanallahu wa Ta'ala berfirman :

﴿أَلَمْ نَخْلُقكُّم مِّن مَّآءٍ مَّهِينٍ ﴿٢٠﴾ فَجَعَلْنَٰهُ فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿٢١﴾ إِلَىٰ ٢٠﴾ فَقَدَرْنَا فَنِعْمَ ٱلْقَٰدِرُونَ ﴿٢٠

"*Bukankah Kami menciptakan kamu dari air yang hina? Kemudian Kami letakkan dia dalam tempat yang kokoh (rahim) sampai waktu yang ditentukan, lalu Kami tentukan (bentuknya), maka Kami-lah sebaik-baik yang menentukan." (QS. Al Mursalaat [77]:20-23)"*

Pada ayat diatas menjelaskan pentingnya menjaga atau menerapkan perawat diri dan perilaku hidup sehat pada sistem reproduksi wanita yang paling rentan terkena infeksi sebagai wujud rasa syukur terhadap Allah SWT terhadap apa yang telah dianugerahkan kepada setiap wanita.

Hasil penelitian yang dilakukan Servica (2018) di SMPN 7 Lubuk Basung, 64,8% memiliki personal hygiene tidak baik pada saat menstruasi. Lebih dari separuh (68,5%) responden berpengetahuan rendah tentang perawatan diri pada saat menstruasi di SMPN 7 Lubuk Basung Kab. Agam. Hal ini menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang belum mengerti bagaimana cara menjaga kebersihan alat reproduksinya terutama pada saat menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Pandelaki, 2020) yang dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri 7 Manado terdapat hubungan antara perawatan diri saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulvae. Hal ini ditandai dengan responden yang memiliki perawatan diri yang baik mengalami kejadian pruritus vulvae dengan kategori sedang. Hal ini menandakan bahwa kejadian pruritus vulvae di SMAN 7 Manado masih dalam keadaan yang belum terlalu berat. Banyak responden yang memiliki perawatan diri yang baik namun memiliki pruritus vulvae kategori sedang. Hal tersebut terjadi karena tidak semua aspek dari perawatan diri dilakukan sehingga pruritus vulvae masih mungkin terjadi.

Saat ini kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi tentang perawatan diri saat menstruasi atau *menstrual hygiene* pada remaja dapat menyebabkan remaja tidak mengetahui cara menstrual hygiene yang baik dan benar. Berbagai penelitian mengenai remaja menunjukkan bahwa remaja sering kali salah dalam membersihkan genitalia, seperti contoh, remaja sering salah dalam membasuh organ genitalia dari arah belakang ke depan, membersihkan organ genitalia menggunakan sabun biasa atau cairan pembersih yang tidak jelas komposisi kandungannya, atau menabur bedak, bahkan menyemprotkan parfum pada vagina. Untuk itu remaja perlu diberikan informasi yang baik melalui Pendidikan Kesehatan untuk mendapatkan informasi yang positif terkait perawatan reproduksinya khususnya saat periode menstruasi (Kusuma, 2021).

Berdasarkan hasil pengambilan data awal April tahun 2024 didapatkan jumlah siswi kelas X sejumlah di Pesantren Al-Islam Telaga Biru, ada 10 orang remaja putri yang telah di wawancarai, dan dari hasil wawancara terdapat 6 orang mengatakan belum mengetahui tentang perawatan diri saat menstruasi dan seperti mengganti pembalut minimal 4 kali sehari sehingga mengalami keputihan dan gatal-gatal pada saat menstruasi, serta mengalami keputihan yang berlebihan dan berwarna kekuningan, serta 4 siswi belum melakukan perawatan diri secara maksimal. Wawancara yang dilakukan dengan guru didapatkan bahwa siswi belum pernah diberikan edukasi terkaitan perawatan diri saat menstruasi pada saat pembelajaran maupun diluar pembelajaran. Berdasarkan uraian tersebut tujuan penilitian ini untuk mengetahui Apakah ada Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pesantren Al-Islam.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen, yaitu one group pre-test post-test design. Desain ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan

sebab-akibat dengan melibatkan satu kelompok eksperimen. Pada kelompok ini, diberikan perlakuan berupa pendidikan kesehatan mengenai perawatan diri saat menstruasi. Proses penelitian diawali dengan pengukuran (pre-test) pada kelompok eksperimen, dan setelah diberikan perlakuan, dilakukan pengukuran kembali (post-test). Penelitian ini dilaksanakan di Pesantren Al-Islam pada tanggal 5 hingga 6 September 2024. Populasi penelitian ini terdiri dari remaja putri yang ada di Pesantren Al-Islam, dengan total 93 siswi yang terbagi dalam tiga kelas: kelas X berjumlah 36 siswi, kelas XI berjumlah 32 siswi, dan kelas XII berjumlah 25 siswi. Berdasarkan perhitungan sampel, jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 76 siswi, yang terdiri dari 29 siswi kelas X, 26 siswi kelas XI, dan 21 siswi kelas XII.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik primer, yaitu wawancara, angket, observasi, kuisioner, dan tes. Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah data jumlah remaja putri di Pesantren Al-Islam. Dalam analisis data, digunakan dua jenis analisis: analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian, menggunakan distribusi dan persentase untuk setiap variabel. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan terkait perawatan diri saat menstruasi, sedangkan variabel terikatnya adalah pengetahuan remaja putri tentang perawatan diri saat menstruasi.

Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel, yaitu untuk melihat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja. Untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan, digunakan uji paired t-test jika data memenuhi asumsi normalitas, atau uji Wilcoxon signed rank-test jika tidak memenuhi asumsi normalitas, dengan tingkat kemaknaan 0,05. Jika hasil analisis menunjukkan nilai probabilitas $p \leq 0,05$, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang berarti ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang perawatan diri saat menstruasi pada remaja putri di Pesantren Al-Islam. Sebaliknya, jika $p > 0,05$, hipotesis nol (Ho) diterima, yang menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat pengetahuan tersebut.

HASIL

Distribusi Karakteristik Responden

Distribusi Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Klasifikasi	Frekuensi *(n)*	Presentase (%)
1.	Usia *Menarche*	*Menarche* Dini (< 12 Tahun)	13	17.1
		Menarche Normal (≥ 12 Tahun)	63	82.9
2	Lama Siklus Menstruasi	Menstruasi normal (3 – 7 Hari)	48	63.2
		Menstruasi Lama (> 7 Hari)	28	36.8
Total			**76**	**100.0**

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan 1 tabel diatas, menunjukkan mayoritas usia *menarche* responden adalah (≥ 12 Tahun sejumlah 63 orang (82.9%) dan yang paling rendah adalah usia *menarche* dini (<12 tahun) sejumlah 13 orang (17.1%), Pada distribusi responden berdasarkan lama siklus menstruasi, mayoritas siswa memiliki menstruasi normal sejumlah 48 orang (63.2%), dan yang paling rendah adalah menstruasi lama sejumlah 28 orang (36.8%).

Analisis Univariat

Pengetahuan Siswa Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi Di Pesantren Al – Islam Gorontalo

Tabel 2. Pengetahuan Siswa Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi Di Pesantren Al – Islam Gorontalo

No	Tingkat Pengetahuan *Pretest*	Frekuensi *(n)*	Presentase (%)
1.	Pengetahuan Baik	29	38.2
2.	Pengetahuan Cukup	42	55.3
3.	Pengetahuan Kurang	5	6.6
No	**Tingkat Pengetahuan *Post test***	**Frekuensi *(n)***	**Presentase (%)**
1.	Pengetahuan Baik	64	84.2
2	Pengetahuan Cukup	11	14.5
3	Pengetahuan Kurang	1	1.3
	Total	**76**	**100%**

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan siswi remaja dalam perawatan diri terkait menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah pada tingkatan cukup sejumlah 42 orang (55.3%), sedangkan yang paling rendah adalah pengetahuan kurang sejumlah 5 orang (6.6%). Pengetahuan terkait perawatan diri saat menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan mayoritas pada tingkatan pengetahuan baik sejumlah 64 orang (84.2%) sedangkan yang terendah pada pengetahuan kurang sejumlah 1 orang (1.3%).

Uji Normalitas Data

Sebelum dilakukan analisis bivariat maka harus dilakukan uji normalitas data pada kelompok Intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Uji normalitas data dilakukan untuk menentukan uji apa yang akan digunakan. Hasil uji normalitas data dengan *Kolmogrov Smirnov* (n > 50) sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Perlakuan

Variabel	*Pre/Post*	*p. value*
Pengetahuan Siswi Remaja	*Pre*	0.000
	Post	0.000

**Kolmogrov Smirnov*

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa variabel pengetahuan siswi remaja tidak memenuhi asumsi normalitas (*p value* < 0.05), sehingga uji yang digunakan pada data kelompok berpasangan (*pre - post test*) adalah uji non parametrik *wilcoxon signed rank test.*

Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja

Tabel 4. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja

Kelompok	Mean	*Mean*	*p. value (z)*
Pretest	14.62	4.40	0.000
Posttest	18.87		

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi yaitu pendidikan kesehatan melalui leaflet dan *slide power point* tentang perawatan diri saat menstruasi pada remaja, mayoritas tingkat pengetahuan siswi dengan rata – rata skor 14.62 yang termasuk dalam tingkatan pengetahuan cukup, dan setelah dilakukan intervensi tingkat pengetahuan siswa meningkat dengan kategori pengetahuan baik dengan rata – rata skor 18.87, hal ini menunjukkan terdapat selisih peningkatan skor pengetahuan siswa sebanyak 4.40 poin sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan berupa perawatan diri saat menstruasi pada remaja putri. Berdasarkan hasil uji statisik non parametrik *wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa terdapat Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja (*p value. 0.000 < 0.05).*

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Mayoritas usia *menarche* responden adalah (≥ 12 Tahun sejumlah 63 orang (82.9%) dan yang paling rendah adalah usia *menarche* dini (<12 tahun) sejumlah 13 orang (17.1%), hal ini dikaitkan dengan pada usia *menarche* normal rata – remaja lebih matang dalam menghadapi menstruasi baik dari segi *perawatan diri* karena telah terpapar informasi – informasi sebelumnya dari keluarga dekat serta teman sebayanya. Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa terdapat kecenderungan yang menyatakan bentuk atau arah hubungan bahwa emakin tua usia *Menarche* seseorang maka dia cenderung memiliki perilaku yang baik dalam menghadapi haid. Sebaliknya semakin muda usia *menarche* seseorang maka dia cenderung memiliki perilaku yang tidak baik dalam menghadapi haid khususnya dalam perawatan diri saat menstruasi (Fitriliana & Meikawati, 2024). Sejalan dengan penelitian (Anggreani &Fadjriah, 2022) yang mengatakan bahwa menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri, serta menstruasi dihubungkan dengan beberapa kesalahpahaman praktek kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja terutama pada remaja yang mengalami usia *menarche* muda. Berdasarkan asumsi peneliti bahwa usia *menarche* mempengaruhi pengetahuan klien dalam perawatan diri saat menstruasi, hal ini berkaitan dengan rendahnya paparan informasi dan belum matangnya pemikiran intelektual pada remaja putri saat mengalami *menarche* pada usia dini.

Pada distribusi responden berdasarkan lama siklus menstruasi, mayoritas siswa memiliki menstruasi normal sejumlah 48 orang (63.2%), dan yang paling rendah adalah menstruasi lama sejumlah 28 orang (36.8%), hal ini berkaitan dengan semakin lamanya siswa mengalami menstruasi maka siswi mengatakan kurang menerapkan perawatan diri yang baik karena merasa jenuh untuk melakukan perawatan diri yang sama setiap harinya, kesibukan akademik dan non akademik siswi juga membuat siswi kadang tidak mengganti pembalut sesuai yang dianjurkan. Sejalan dengan teori bahwa tingginya mobilitas siswi remaja serta lamanya siswa mengalami menstruasi dapat menyebabkan kurangnya perhatian siswa dalam perawatan diri saat menstruasi, siswi yang mengalami menstruasi lebih lama dari siklus normal cenderung mengabaikan perawatan diri karena menganggap volume haidnya sedikit dan menunda untuk mengganti pembalut (Ruspita et al., 2022). Sejalan dengan penelitian (Permata et al., 2023) yang membuktikan bahwa ada hubungan antara siklus menrsuasi dengan perawatan diri pada pada siswi kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun 2020 dengan p. value = 0.000.

Asumsi peneliti bahwa lama siklus menstruasi berhubungan dengan perawatan diri saat menstruasi karena siklus menstruasi meningkatkan rasa jenuh serta bosan bagi remaja dalam menjalankan perawatan diri yang sesuai.

Hasil Analisis Univariat

Pengetahuan siswa sebelum pemberian Pendidikan kesehatan tentang Perawatan diri Saat Menstruasi di Pesantren Al – Islam Gorontalo

Mayoritas tingkat pengetahuan siswi remaja dalam perawatan diri terkait menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah pada tingkatan cukup sejumlah 42 orang (55.3%), Hal ini disebabkan oleh sebagian besar siswi remaja memiliki pengetahuan cukup sebelum dilakukan edukasi dikarenakan pengetahuan remaja tentang menstruasi telah di dapatkan dalam mata pelajaran IPA. Pengetahuan responden tentang menstruasi sangat penting dimiliki oleh remaja putri, hal ini akan berpengaruh terhadap perilaku responden dalam menghadapi menstruasi. Namun pengetahuan remaja hanya sekedar menstruasi secara umum tentang penggantian pembalut untuk mencegah resiko infeksi pada penyakit yang berhubungan dengan sistem reproduksi dan belum spesifik pada perawatan diri yang harus dilakukan setiap harinya.

Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Mubarak bahwa tingkat pengetahuan merupakan domain bagi seseorang untuk melakukan tindakan sehingga pengetahuan responden yang cukup baik akan mempengaruhi perawatan dirinya saat menstruasi. Pengetahuan cukup merupakan pengetahuan yang tidak terlalu buruk (Amallya Faj'ri et al., 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulina Gultom(2021) yang berjudul Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Perawatan diri Saat Menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangaan I No.6 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara, hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang perawatan diri saat menstruasi kategori mayoritas remaja memiliki pengetahuan cukup yaitu 19 orang (63%), sedangkan minoritas remaja memiliki pengetahuan kurang yaitu 4 orang (13,3%). Pada kelompok pengetahuan paling rendah adalah pengetahuan kurang sejumlah 5 orang (6.6%). Fenomena yang terjadi di lapangan bahwa beberapa siswi belum mengetahui tentang perawatan diri saat menstruasi dan bagaimana cara melakukannya, siswi tidak melalukan perawatan diri khusus saat menstruasi serta beberapa tidak keramasa dan memotong kuku seperti yang dianjurkan.

Sejalan dengan teori yang menyatakan pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi ini banyak dialami oleh remaja yang baru mengalami masa awal menstruasi (*Menarche*). Wanita atau remaja yang memiliki pengetahuan yang luas mengenai perawatan diri pada saat menstruasi akan mempunyai risiko yang lebih rendah untuk terkena ISR biIa dibandingkan dengan wanita yang mempunyai pengetahuan yang masih kurang. Peningkatan pengetahuan perawatan diri saat menstruasi sejak dini dapat membantu mengurangi angka kejadian infeksi saluran reproduksi (Permata et al., 2023). Asumsi peneliti bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup karena responden kurang membaca buku tentang perawatan diri, kurang mendapatkan informasi tentang perawatan diri maupun penyuluhan dari tenaga kesehatan, sedangkan tingkat pengetahuan rendah pada responden disebabkan siswi tidak terpapar informasi apapun dan tidak memiliki rasa ingin tahu lebih karena menganggap bahwa menstruasi merupakan hal yang wajar dan tidak diperlukan perawatan khusus ketika sedang dalam masa menstruasi.

Pengetahuan Siswa Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi Di Pesantren Al – Islam Gorontalo

Pendidikan kesehatan tentang perawatan diri saat menstruasi diberikan dalam bentuk penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet dan *power point.* Edukasi yang dilakukan meliputi kebersihan anggota – anggota tubuh, memotong kuku sesuai anjuran dalam islam, mengganti pembalut, cara membersihkan daerah kewanitaan serta mengetahui bagaimana ketika nyeri muncul apa yang harus dilakukan remaja untuk menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan selama ± 1 jam, dengan memberikan edukasi terkait perawatan diri saat menstruasi dan beberapa peserta dievaluasi pengetahuannya

tentang perawatan diri yang sudah diajarkan serta pengambilan dokumentasi penelitian bersama seluruh responden pada akhir rangkaian penelitian dilakukan.

Pelaksanaan edukasi langsung diberikan oleh peneliti dengan edukasi dan dievaluasi sebanyak satu kali, kemudian setelah pelaksanaan edukasi selesai dilakukan pengukuran pengetahuan siswa sesudah intervensi dan didapatkan mayoritas remaja putri berada pada tingkatan pengetahuan baik sejumlah 64 orang (84.2%). hal ini berkaitan dengan setelah diberikan edukasi tentang perawatan diri saat Menstruasi pengetahuan siswa meningkat terkait menjaga kebersihan anggota – anggota tubuh, memotong kuku sesuai anjuran dalam islam, mengganti pembalut, cara membersihkan daerah kewanitaan serta mengetahui bagaimana ketika nyeri muncul apa yang harus dilakukan remaja untuk menurunkan rasa nyeri saat menstruasi, selain itu media yang digunakan responden dalam memberikan pendidikan kesehatan adalah media yang menarik dan mudah dipahami sehingga menarik perhatian remaja dan rasa ingin tahu remaja menjadi lebih tinggi dalam meningkatkan pengetahuan terkait perawatan diri saat menstruasi.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa Pendidikan kesehatan dan pengetahuan memiliki hubungan yang erat, yaitu pendidikan kesehatan bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan agar seseorang dapat menjalani gaya hidup sehat. Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Pendidikan kesehatan dapat mengubah perilaku individu, keluarga, dan kelompok dalam bidang kesehatan (Devita & Kardiana, 2017).

Teori lainnya yang menyatakan bahwa pengetahuan baik maka akan mempengaruhi sikap dan perilaku yang baik pula dan sebaliknya. Jika pengetahuan kesehatan reproduksi kurang maka dampak yang akan terjadi selalu diabaikan. Hal ini karena berdasarkan kajian teoritis yang ada salah satu upaya mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan diri dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi. Perilaku perawatan diri saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi (Fitri et al., 2022).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Rahmatika (2022), dengan judul Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Tentang Perawatan diri Menstruasi Terhadap Tindakan Perawatan diri Remaja Puteri Pada Saat Menstruasi Di SMK Negeri 8 Medan, menunjukkan bahwa pengetahuan responden tergolong baik sebesar (77%), dan tindakan terbesar (54%) yaitu 61 sedang. Dari analisa multivariat di temukan ada pengaruh pengetahuan tentang perawatan diri menstruasi terhadap tindakan perawatan diri remaja puteri pada saat menstruasi (p=0,022). Pada kelompok terendah pengetahuan kurang sejumlah 1 orang (1.3%). Hal ini berkaitan dengan remaja sudah mengetahui secara umum tentang pentingnya perawatan diri. Hanya saja remaja putri tidak tahu atau tidak melakukan perawatan diri secara preventif seperti membersihkan alat kelamin atau kemaluan dengan air bersih dari arah depan ke belakang, mengganti pembalut yang baik adalah ketika terdapat gumpalan darah pada permukaan pembalut, remaja mengatakan masih kurang paham dengan cara tersebut, selain itu remaja juga masih menganggap bahwa membersihkan organ kewanitaan dengan air pembersih/pewangi merupakan hal yang paling tepat saat mengalami haid.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa menjaga kesehatan organ reproduksi pada wanita diawali dengan menjaga kebersihan organ kewanitaan. Untuk menjaga kebersihan vagina, yang perlu kita lakukan adalah membasuh secara teratur bagian vulva (bibir vagina) secara hati-hati menggunakan air bersih atau menggunakan sabun yang lembut. Yang terpenting adalah membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada disekitar bibir vagina. Dan untuk menampung darah menstruasi, pembalut perlu diganti sekitar 4-5 kali dalam sehari untuk menghindari masuknya bakteri tersebut ke dalam vagina. Apabila kebersihan organ

reproduksi wanita tidak dijaga dengan baik saat menstruasi dapat menyebabkan tumbuhnya jamur atau cepat berkembangnya bakteri yang dapat menimbulkan beberapa masalah seperti keputihan, timbullnya gatal, dan penyakit kulit lain lainya (Ruspita et al., 2022).

Asumsi peneliti bahwa pengetahuan siswi meningkat karena siswa memperhatikan dengan seksama terkait pendidikan kesehatan yang diberikan, perhatian siswi meningkat ketika menggunakan media yang menarik seperti *leaflet* dan slide ppt, sehingga antusiasme dan rasa ingin tahu meningkat dan meningkatkan pengetahuan siswi karena maksimalnya penerimaan materi perawatan diri saat menstruasi yang diberikan oleh peneliti.

Hasil Analisis Bivariat

Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja

Penelitian ini diawali dengan pengukuran tingkat pengetahuan siswa bahwa sebelum dilakukan intervensi tentang perawatan diri saat menstruasi yang menunjukkan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan siswi dengan rata-rata skor 14.62, kemudian siswi diarahkan untuk ke aula tertutup atau kelas kosong untuk mengikuti pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet dan *power point.* Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan selama ± 1 jam, dengan memberikan edukasi terkait perawatan diri saat menstruasi dan beberapa peserta dievaluasi terkait pengetahuannya tentang perawatan diri yang sudah diajarkan serta pengambilan dokumentasi penelitian bersama seluruh responden pada akhir rangkaian penelitian dilakukan.

Pelaksanaan edukasi langsung diberikan oleh peneliti dengan edukasi dan evaluasi diberikan sebanyak satu kali, kemudian setelah pelaksanaan edukasi selesai dilakukan pengukuran pengetahuan siswa sesudah intervensi dan didapatkan tingkat pengetahuan perawatan diri saat menstruasi responden meningkat menjadi pengetahuan baik dengan rata-rata skor 18.03 hal ini menunjukkan terdapat selisih peningkatan skor pengetahuan siswa sebanyak 4.40 sebelum dan sesudah di lakukan intervensi pendidikan kesehatan tentang perawatan diri saat menstruasi.

Pada saat evaluasi, siswi remaja mengatakan bahwa sudah memahami terkait perawatan diri saat menstruasi serta tindakan yang harus diambil saat mengalami menstruasi perawatan diri, siswa juga mengatakan sudah tidak bingung lagi saat melakukan perawatan diri. Berdasarkan hasil uji statisik parametrik *wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang perawatan diri saat menstruasi pada Remaja (*p value. 0.000 < 0.05).*

Pendidikan kesehatan memiliki konsep dasar seperti proses belajar, dari yang tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dan dari yang tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu. Penyuluhan kesehatan merupakan suatu cara untuk meningkatkan pengetahuan yang berguna untuk memperoleh informasi kesehatan. Pemberian penyuluhan kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan media yang menarik seperi leaflet dan *power point*. Secara umum, tujuan dari pendidikan kesehatan ialah meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan seseorang untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan, baik fisik, mental dan sosial sehingga produktif secara ekonomi maupun sosial (Talibo, 2023).

Perawatan diri saat menstruasi sangat penting diketahui oleh remaja, pada rangkaian edukasi yang diberikan menekankan pada pentingnya kebersihan diri saat menstruasi dalam menjaga kesehatan organ reproduksi wanita serta mencegah ketidaknyamanan selama menstruasi, meliputi perawatan tubuh seperti membasuh wajah 2-3 kali dalam sehari, mandi, keramas dengan frekuensi sesuai yang dianjurkan, merawat serta membersihkan daerah kewanitaan, memotong kuku, mengganti pembalut serta mengetahui jenis pembalut yang cocok untuk digunakan ketika menstruasi kemudian mengganti celana dalam minimal 2 kali

sehari, serta menghindari penggunaan cairan pembersih untuk daerah kewanitaan, dan memilih air bersih mengalir untuk membersihkan daerah kewanitaan karena dapat merusak keseimbangan bakteri baik pelindung vagina.

Menurut Susanti & Lutfiyati (2020) menyatakan bahwa pengetahuan itu penting karena meningkatkan kesehatan. Orang yang memiliki pengetahuan akan menjaga kebersihan agar terhindar dari penyakit begitupun sebaliknya, minimnya pengetahuan kesehatan reproduksi bisa menyebabkan seseorang menjadi tidak higienis ketika menstruasi dan bisa menimbulkan masalah kesehatan. Menurut Sitarani et al. (2020) perilaku berdasarkan pengetahuan jauh lebih baik dari pada perilaku yang tidak berdasarkan pengetahuan sama sekali. Namun demikian, perilaku perawatan diri tidak terjadi secara kebetulan, tetapi suatu proses pembelajaran ketika individu belajar tentang dampak positif dan negatif dari perilaku terkait menstruasi (Nata et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Dolang & Kiriwenno (2020) bahwa pengetahuan remaja putri meningkat setelah mendapat penyuluhan kesehatan tentang kebersihan menstruasi. Adanya pendidikan kesehatan dapat menghasilkan suatu peralihan dari yang tidak dimengerti menjadi dimengerti, dari yang tidak diketahui menjadi tahu, serta bisa membawa perubahan pengetahuan. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Ferita & Susanti (2019) pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan siswi, selain itu pengetahuan yang dimiliki dapat merubah perilaku perawatan diri saat menstruasi. Siswa dengan pengetahuan sedikit tidak dapat memahami dan mengetahui arti, tujuan dan manfaat dari perilaku perawatan diri menstruasi. Dengan berbekalkan ilmu pengetahuan, siswi akan lebih terdorong dalam mempraktekkan perawatan diri terlebih saat mentruasi, karena ilmu adalah domain penting terbentuk suatu tindakan. Penelitian lain yang dilakukan Harahap et al. (2022) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan sarana yang bisa digunakan dalam menyampaikan informasi sehingga meningkatkan pengetahuan dan mengubah kebiasaan individu menjadi lebih baik. Banyaknya informasi yang dimiliki dapat membuat seseorang kaya akan ilmu pengetahuan.

Media leaflet dan *slide power point* yang bersifat langsung dalam bentuk objek nyata atau realita yang dapat digunakan untuk mencapai optimal dari proses belajar mengajar. Memahami peranan media penting dalam proses mendapatkan pengalaman belajar bagi siswa. Pengalaman belajar dapat melalui proses perbuatan atau mengalami sendiri apa yang dipelajari, proses mengamati, dan mendengarkan malalui media tertentu dan proses mendengarkan melalui bahasa. Semakin konkret kita mempelajari bahan pengajaran, contohnya melalui praktik langsung atau simulasi melalui pendidikan kesehatan yang diberikan, maka semakin banyak praktik dan pengalaman yang di perolehnya. Sebaliknya semakin abstrak kita memperoleh pengalaman contohnya hanya mengandalkan bahasa verbal, maka semakin sedikit pengalaman yang akan diperoleh (Ernasari et al., 2021).

Menurut asumsi peneliti ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan personal hyguene saat menstruasi karena untuk memperoleh pengetahuan yang baik diperlukan informasi yang lebih luas dari berbagai sumber khususnya dari penyuluhan kesehatan. Dengan adanya pengetahuan yang baik maka akan terjadi perubahan perilaku perawatan diri saat menstruasi yang dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Untuk mempertahankan pengetahuan yang baik maka diharapkan sosialisasi atau pendidikan kesehatan yang terus-menerus dilakukan di sekolah-sekolah dan bagaimana siswi terus belajar baik dari pengalaman langsung maupun pengalaman orang lain serta mengubah perilaku negatif sebelum dilakukan pendidikan kesehatan ke arah yang lebih positif setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Jadi dapat disimpulkan pendidikan kesehatan yang diberikan berpengaruh terhadap pengetahuan siswa remaja dalam perawatan diri saat menstruasi. Namun, perlunya perawatan diri saat menstruasi dimasukkan dalam kurikulum pembelajaran di sekolah agar siswi yang mengetahui perawatan diri saat menstruasi bukan hanya siswi yang dilakukan pemberian pendidikan kesehatan oleh penelitian tetapi merata dan menyeluruh seluruh siswa di Pesantren

Al – Islam Kota Gorontalo.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal penting mengenai pengetahuan remaja putri tentang perawatan diri di Pesantren Al-Islam. Pertama, sebelum diberikan pendidikan kesehatan, tingkat pengetahuan remaja putri mengenai perawatan diri berada pada kategori cukup, dengan rata-rata skor sebesar 14,62. Setelah pemberian pendidikan kesehatan, pengetahuan remaja putri meningkat menjadi kategori baik, dengan rata-rata skor mencapai 18,03. Terakhir, hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan, dengan nilai p (0.000) yang lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam pengetahuan remaja putri tentang perawatan diri saat menstruasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Pesantren Al-Islam yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk penelitian ini. Terima kasih juga kepada para remaja putri yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dukungan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

Amallya Faj'ri, R., Sunirah, & H Wada, F. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tenteng Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, *8*(1), 78–85. https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i1.687

Daulay, M., Sari, S., Rahmadhani, M., & Sari, S. K. (2022). Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri Smk Multikarya Medan. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, *5*(2), 152–156. https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.339

Devita, Y., & Kardiana, N. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Dengan Cara Melakukan Personal Hygiene Dengan Benar Saat Menstruasi Di MA Hasanah Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat An-Nadaa*, *4*(2), 64–68.

Ernasari, E., Kaelan, C., & Nurdin, A. A. (2021). Pengaruh Pelatihan Balut Bidai terhadap Pengetahuan Penatalaksanaan Fraktur pada Anggota PMR di SMK Kota Makassar. *An Idea Health Journal*, *1*(1), 36–42. https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.32

Fitri, L. M., Sanjaya, R., Sulistiawati, S., & Samsyuri, E. (2022). Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Dismenore. *Majalah Kesehatan Indonesia*, *3*(1), 35–38. https://doi.org/10.47679/makein.202245

Fitriliana, D. R., & Meikawati, P. R. (2024). Hubungan Usia Menarche Dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh. *Jurnal Kesehatan Terapan*, *11*(1), 73–79. https://doi.org/10.54816/jk.v11i1.775

Hidayati, N. Y. (2021). Personal Hygiene Selama Menstruasi Pada Remaja Putri dengan Media Booklet. *Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta*, 46–56.

Kusuma, P. D. (2021). Pendidikan kesehatan menstrual hygiene genitalia pada remaja tunagrahita. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *4*(2), 386–392.

Natalina, R., & Sukriani, W. (2020). Perawatan Diri Selama Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Palangka Raya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(2), 168–172. https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v5i2.1069

Permata, P., Nugrahmi, M. A., & Erpidawati, E. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remajaputri Di Panti Asuhan Aisyiyah Bukittinggi Tahun 2022. *Jurnal Ners*, *7*(1), 605–610. https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.9192

Ruspita, R., Wati, Y. S., & Fitriani, F. (2022). Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, *12*(4), 310–318. https://doi.org/10.52643/jbik.v12i4.2367

Talibo, N. (2023). *Pengaruh Edukasi Pembidaian Terhadap Pengetahuan Mahasiswa Dalam Memberikan Pertolongan Pertama Pada Fraktur Tulang Panjang*. *17*(1), 153–164.