

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menarche adalah menstruasi pertama pada wanita muda. *Menarche* terjadi pada wanita muda yang telah memasuki fase pubertas. Untuk mempersiapkan remaja putri dalam menghadapi *menarche*, perlu memberikan informasi dengan benar dan tepat. Informasi ini dapat diberikan melalui pendidikan kesehatan. melalui pendidikan kesehatan, remaja putri lebih siap dan tidak cemas dan takut ketika mengalami *menarche*. (Kemenkes RI, 2018)

Perkembangan fisik ketika alat reproduksi manusia mencapai kematangannya. Usia *menarche* bervariasi pada setiap perempuan. Pada umumnya *menarche* terjadi pada usia 12-14 tahun, namun saat ini terdapat kecenderungan penurunan usia *menarche* ke usia yang lebih muda sehingga banyak siswi Sekolah Dasar (SD) yang mengalami *menarche*. Hal ini bergantung pada beberapa faktor, seperti kesehatan, berat badan, dan status nutrisi. (Hidayah & Palila, 2018)

Masa menstruasi merupakan masa pertama dalam hal menjaga kebersihan alat vitalnya rutin agar terhindar dari berbagai bakteri yaitu bakteri *candida albican*, bakteri *trichomonas vaginalis* dan bakteri *gardnella vaginalis*. Bakteri tersebut mengakibatkan munculnya penyakit saluran reproduksi yaitu iritasi, inflamasi, dan pruritus vulva. (Jon & Dewa, 2017)

Pengetahuan ataupun cara kebersihan selama menstruasi dapat di peroleh dari berbagai sumber informasi. Pengetahuan yang didapatkan oleh remaja putri sangat mempengaruhi persepsi remaja putri tentang menarche. Jika persepsi tentang menarche dibentuk dengan positif, ini akan mempengaruhi pada kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche (Fajri, A dan Khairani, 2016) Remaja yang memiliki pengetahuan dan informasi yang kurang tentang menarche akan berdampak buruk. Jika persepsi tentang menarche dibentuk dengan negatif, ini akan mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi menarche menimbulkan kepanikan, rasa takut dan traumatis (Susilowati et al., 2020)

Kurangnya kesadaran perilaku *menstrual hygiene* pada remaja putri dikarenakan kurangnya informasi kesehatan mengenai menstruasi dan menjaga kebersihan pada saat menstruasi. Salah satu yang menjadi masalah, karena menstruasi masih dianggap tabu oleh masyarakat secara luas untuk dibicarakan diberbagai Negara dan mendiskusikannya masih dianggap sebagai suatu masalah memalukan. (Susilowati et al., 2020)

Menurut Badan Pusat Statistik bahwa prediksi jumlah remaja putri tahun 2000-2025 akan mengalami peningkatan 10,1 juta jiwa. Jumlah ini sangat besar, maka harus diberikan perhatian khusus terkait pendidikan kesehatan reproduksi sangat perlu untuk semua remaja putri. (Ratnawati, 2018)

Dampak atau akibat yang ditimbulkan dari kurangnya komunikasi yang dilakukan antara ibu dan anak akan menyebabkan kurangnya informasi dan pengetahuan anak perempuan mengenai masalah kesehatan reproduksi khususnya

menstruasi sehingga anak akan mengalami ketidaksiapan baik secara fisik maupun mental dalam menghadapi menstruasi pertama (menarche) dan anak yang tidak tahu secara rinci masalah seksual ini akan mencari-cari sendiri informasi tanpa pantauan orang tua dan dapat berakibat buruk bagi pemahaman mereka mengenai seksualitas itu sendiri. (Ramadhaniyati, 2014)

Upaya yang dapat orang tua lakukan untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan dalam masalah yang anak hadapi adalah dengan menjalin hubungan yang lebih dekat dan lebih terbuka dalam memberikan pengarahan informasi mengenai menstruasi dan memberikan kesempatan pada anak agar mereka mau bercerita tentang keadaan dirinya. Orang tua juga harus berusaha menunjukkan empati dan perhatian lebih terhadap keperluan maupun kesulitan anak dan adanya respon yang baik terhadap permasalahan yang dihadapi anak. (Ramadhaniyati, 2014)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di laksanakan oleh Yopi Silviyanti,2020, dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Menarche dan Perilaku Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri kelas VII di SMPN 31 kota Tangerang” yang menyatakan bahwa siswi kelas VII di SMPN 31 Kota Tangerang berdasarkan dari studi pendahuluan 20 remaja putri, sebanyak (15%) pengetahuan baik, sebanyak (35%) pengetahuan cukup, dan sebanyak (50%) pengetahuan kurang.sedangkan (56%) perilaku *menstrual hygine* buruk. (Silviyanti Nopi, 2020). Penelitian ini juga sejalan dengan yang di laksanakan oleh Nur Asnah Sitohang,2019 yang menyatakan bahwa siswi SMP Darma Pancasila berdasarkan dari studi pendahuluan dan berdasarkan analisis kuesioner menunjukkan

bahwa rata-rata pengetahuan siswi sebelum dilakukan pendidikan kesehatan adalah 19,91 (kategori cukup) dan rata-rata pengetahuan siswi setelah dilakukan pendidikan kesehatan adalah 29,63 (kategori baik). (Sitohang & Adella, 2020)

Berdasarkan survey awal pada remaja diperoleh 5 orang tidak mengerti dengan kebersihan saat menstruasi. Maka peneliti tertarik mengambil judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Kebersihan Menstruasi Pada Siswi Smp Negeri 007 Rambah” sehingga peneliti tertarik untuk memberikan kegiatan penyuluhan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman responden dan menambah pengetahuan responden tentang manajemen kebersihan menstruasi. Hal ini merupakan pengalaman yang signifikan dalam hidup mereka sehingga Kebersihan selama menstruasi sangat penting untuk dijaga. Manajemen kesehatan menstruasi di Indonesia dapat menjadi suatu tantangan. Dibutuhkan intervensi untuk meningkatkan pengetahuan para remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Kebersihan Menstruasi Pada Siswi Smp Negeri 5 Rambah Hilir” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Kebersihan Menstruasi Pada Siswi Smp Negeri 5 Rambah Hilir

2. Tinjauan Khusus

- a. Diketahui rata rata pengetahuan siswi sekolah menengah pertama dalam menghadapi menstruasi sebelum dilakukan pendidikan kesehatan.
- b. Diketahui rata rata pengetahuan siswi sekolah menengah pertama dalam menghadapi menstruasi sesudah dilakukan pendidikan kesehatan.
- c. Diketahui Pengaruh pengetahuan dengan pemberian penyuluhan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswi SMPN 5 Rambah Hilir

Diharapkan hasil penelitian ini sebagai pelajaran untuk menambah serta meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi dalam menghadapi menstruasi.

2. Bagi Prodi Sarjana Kebidanan

Dapat dijadikan sebagai sumbangan ilmu pengetahuan dan pengembangan pengetahuan ilmu kebidanan tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap siswi menengah pertama dalam

menghadapi menstruasi. Serta dapat digunakan sebagai bahan pustaka atau data dasar terhadap penelitian selanjutnya bagi mahasiswa.

3. Bagi Pihak Sekolah SMPN 5 Rambah Hilir

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan masukan dan dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi guru untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas kesehatan reproduksi bagi siswa-siswinya melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)

4. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan, pemahaman, pengalaman, berlatih menganalisis masalah, di bidang keperawatan khususnya tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap siswi sekolah dasar dalam menghadapi menstruasi

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.

E. Keaslian Penelitian

Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan/Perbedaan
Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri pra-pubertas tentang <i>menarche</i> (Zantyka et al., 2021)	Desain penelitian ini adalah <i>quasy experimental design</i> dengan rancangan <i>pretest-posttest group design</i>.	Hasil penelitian terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok control dalam hal pengetahuan ($p < 0,001$).	Bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kebersihan menstruasi. Perbedaan nya tempat penelitian dan sampel
Pengetahuan remaja putri tentang <i>menarche</i> (Ayu A & Prodalima Sinulingga, 2020)	Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling dengan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>.	Hasil penelitian responden menunjukkan paling banyak memiliki pengetahuan baik yaitu 53 responden, berdasarkan umur, mayoritas berada pada umur >13 tahun yaitu sebanyak 68 orang (59%) dan berdasarkan informasi, mayoritas responden mendapatkan sumber informasi tentang <i>menarche</i> dari keluarga terutama ibu yaitu sebanyak 78 orang (68%).	Untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang <i>menarche</i> Perbedaan nya tempat penelitian dan sampel.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pengetahuan

a. Defenisi

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior (Donsu, 2017). Pengetahuan atau knowledge adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan. Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan sangat erat hubungannya. Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya. Tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan akan suatu objek

mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu

b. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoadmojo (2012), Pengetahuan (*Knowledge*) adalah hasil tahu manusia yang sekedar menjawab pertanyaan “*what*”. Pengetahuan merupakan hasil tahu dari, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, penginderaan, ras, dan raba. Pengetahuan kognitif merupakan dominan yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*).

Pengetahuan adalah salah satu komponen dari perilaku yang termasuk dalam tingkatan kognitif yang terdiri dari 6 tingkatan, yaitu :

1). Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Hal ini dapat digambarkan apabila seseorang hanya mampu menjelaskan secara garis besar apa yang telah dipelajarinya.

2). Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Seseorang dikatakan faham jika seseorang berada pada tingkat pengetahuan dasar dan dapat menerangkan kembali secara mendasar ilmu pengetahuan yang dipelajarinya.

3). Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Pada tingkatan ini seseorang telah mampu untuk menggunakan apa yang telah dipelajarinya dari suatu situasi untuk diterapkan pada situasi yang lain.

4). Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen-komponen. Tetapi masih didalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Pada tingkatan ini, kemampuan seseorang lebih meningkat sehingga ia dapat menerangkan bagian-bagian yang menyusun suatu bentuk pengetahuan tertentu dan menganalisa hubungan suatu dengan lain.

5). Sintetis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan

atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Sintesis dapat dinilai jika seseorang disamping mempunyai kemampuan untuk menganalisa, ia pun mampu menyusun kembali kebentuk semula atau kebentuk lain.

6). Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria kriteria yang telah ada. Pada tingkatan ini seseorang telah mampu mengetahui secara menyeluruh dari semua bahan yang dipelajarinya (Eduan, 2019)

c. Cara Memperoleh Pengetahuan

Penelitian atau riset pada hakikatnya bertujuan memperoleh pengetahuan tentang sesuatu yang dianggap benar melalui proses bertanya dan menjawab. Penelitian bertitik tolak dari pertanyaan yang muncul karena adanya keraguan, dan keraguan ini yang menjadi dasar permulaan ilmu pengetahuan. Dari pertanyaan muncul suatu proses untuk memperoleh jawaban, yaitu jawaban yang dipercaya sebagai kebenaran walaupun sifat kebenarannya sementara. Jawaban yang diperoleh dari proses seperti itu pada gilirannya akan dipertanyakan kembali, yang akan dijawab lagi melalui proses penelitian. Demikianlah penelitian itu tidak pernah berakhir sehingga ilmu pengetahuan bisa berkembang terus. Kemudian untuk melakukan sebuah penelitian

diperlukan metode atau cara atau teknik yang akan di tempuh. Dalam hal ini kita kenal dengan Metodologi yang berasal dari dua kata “ *metode* dan *logos*”, metode yang berarti cara atau teknik sedangkan logos berarti ilmu. Jadi metodologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang bagaimana kita mengetahui sesuatu.

Cara Memperoleh Pengetahuan dengan Dua Cara Menurut *Babbie* sebagai berikut:

1). Melalui orang lain.

Orang lain memberitahukan kepada kita, baik secara langsung maupun melalui media, dan apa yang diberitahukan itu kita terima sebagai sesuatu yang kita anggap benar. Di keluarga, kita banyak memperoleh pengetahuan dari orang tua, sejak bayi hingga dewasa. Di sekolah, kita memperoleh pengetahuan dari guru dan bacaan-bacaan yang ada di perpustakaan. Dalam pergaulan di masyarakat, kita banyak memperoleh pengetahuan dari teman atau orang lain yang kita jumpai. Melalui buku-buku kita mendapat pengetahuan yang memperkaya diri. Pengetahuan yang diperoleh dengan cara ini disebut *agreement reality*.

2). Pengalaman diri sendiri secara langsung

Orang mengatakan bahwa pengetahuan adalah guru yang baik pengetahuan dari pengalaman diperoleh dengan mempelajari pengalaman kita sendiri. Pengalamn kita setiap hari jika direnungkan kembali akan memberikan banyak pengetahuan. Oleh karena itu janganlah langsung tidur

pada malam hari sebelum merenungkan pengalaman hari itu untuk di syukuri dalam doa. Pengetahuan yang diperoleh dengan cara ini disebut *riential reality*.¹

d. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Nursalam (2016) pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

- 1). Pengetahuan Baik : 76 % - 100 %
- 2). Pengetahuan Cukup : 56 % - 75 %
- 3). Pengetahuan Kurang : < 56 %

e. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

- 1). Faktor Internal
 - a). Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju impian atau cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan agar tercapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi berupa hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip oleh Notoatmodjo, pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berpesan

serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi.

b). Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu keburukan yang harus dilakukan demi menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan tidak diartikan sebagai sumber kesenangan, akan tetapi merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang, dan memiliki banyak tantangan. Sedangkan bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu.

c). Umur

Menurut Elisabeth BH yang dikutip dari Nursalam, usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun . sedangkan menurut Huclok (1998) semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya.

d). Faktor Lingkungan

Lingkungan ialah seluruh kondisi yang ada sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu atau kelompok.

e). Sosial Budaya

Sistem sosial budaya pada masyarakat dapat memberikan pengaruh dari sikap dalam menerima informasi.

2. Pendidikan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Kesehatan

Menurut (Notoatmodjo, 2018) pendidikan kesehatan adalah sebuah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya. Pendidikan kesehatan merupakan bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu klien baik individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran yang didalamnya perawat sebagai perawat pendidik sesuai dengan tugas seorang perawat Pendidikan kesehatan merupakan suatu bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu klien baik individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran yang didalamnya perawat sebagai perawat pendidik. Pendidikan kesehatan juga upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan adalah suatu bentuk kegiatan dengan menyampaikan materi tentang kesehatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku sasaran.

b. Sasaran Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan dapat diberikan kepada sasaran secara langsung maupun melalui menggunakan media tertentu. Dalam situasi di mana pendidik tidak dapat bertemu dengan sasaran, media sangat diperlukan untuk pendidikan. Media pendidikan kesehatan adalah saluran komunikasi yang dipakai untuk mengirimkan pesan kesehatan. Pemilihan media pendidikan kesehatan ditentukan oleh banyaknya sasaran, keadaan geografis, karakteristik partisipan dan sumber daya pendukung. Contohnya di daerah terpencil yang hanya dapat dicapai dengan pesawat terbang khusus dan pendidikan kesehatan yang diinginkan adalah mencapai sebanyak mungkin sasaran, maka media yang dipilih adalah flyer atau media elektronik jika sumber dayanya memungkinkan. Beberapa media pendidikan kesehatan dapat juga digunakan sebagai alat peraga jika pendidik kesehatan bertemu langsung dengan partisipan dalam proses promosi kesehatan. . Media poster dapat dianggap sebagai media peraga berupa gambar, demikian juga dengan billboard dan sebagainya.

c. Media Dan Alat Peraga

Berikut ini adalah media dan alat peraga yang dapat digunakan dalam promosi kesehatan menurut Efendi adalah sebagai berikut :

- 1). Leaflet dan pamphlet

Merupakan selembarnya kertas yang berisi tulisan cetak tentang suatu masalah khusus untuk sasaran yang dapat membaca. Leaflet terdiri atas 200-400 kata dan kadang-kadang berseling dengan gambar. Leaflet berukuran 20x30 cm, dan biasanya dalam bentuk berlipat. Merupakan bentuk penyampaian informasi kesehatan melalui selembarnya kertas yang dilipat.

2). Flyer (selembarnya).

3). Power Point

4). Billboard

Berbentuk papan besar berukuran 2 x 2 m yang berisi tulisan dan/gambar yang ditempatkan di pinggir jalan besar yang dapat dibaca atau dilihat oleh pemakai jalan. Tulisan dalam billboard harus cukup besar agar dapat dibaca oleh pengendara yang berkecepatan tinggi tanpa mengganggu konsentrasi dalam berkendara. Billboard juga dapat berupa gambar besar yang ditempelkan pada kendaraan umum (bus kota) sehingga dapat meraih lebih banyak sasaran.

5). Poster

Poster merupakan pesan singkat dalam bentuk gambar, ukuran poster biasanya sekitar 50 x 60 cm, karena ukurannya terbatas dan tema dalam poster tidak terlalu banyak, sedapat dapatnya hanya ada satu tema dalam satu poster. Tata letak kata dan warna dalam poster hendaknya menarik. Kata kata dalam poster tidak lebih dari tujuh kata dan hurufnya dapat dibaca oleh orang yang lewat dari jarak 6 meter.

6). Lembar balik (Flip chart)

Adalah media penyampaian dalam bentuk buku di mana pada setiap lembar berisi gambar, pada setiap lembar berisi gambar peraga dan lembar sebaliknya adalah tulisan yang menjelaskan tentang gambar sebelumnya. Lembar balik (flip chart) mempunyai dua ukuran, ukuran besar terdiri atas lembaranlembaran berukuran 50 x 75 cm, sedangkan ukuran kecil 38 x 50 cm. Lembar balik yang berukuran lebih kecil (21 x 28 cm) disebut flip book atau flip chart meja.

3. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Menurut Nursalam & Efendi tujuan pendidikan kesehatan merupakan suatu harapan agar terjadi perubahan pada pengetahuan, sikap, dan perilaku individu, keluarga maupun masyarakat dalam memelihara perilaku hidup sehat ataupun peran aktif sebagai upaya dalam penanganan derajat kesehatan yang optimal (Deborah, 2020)

Tujuan utama pendidikan kesehatan (Kurniawaty & Resse, 2021) yaitu :

- a. Menetapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri.
- b. Memahami apa yang dapat mereka lakukan terhadap masalahnya, dengan sumber daya yang ada pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar.
- c. Memutuskan kegiatan yang paling tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan masyarakat.

4. Kebersihan Menstruasi

a. Menstruasi

Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik dan berkala akibat meluruhnya lapisan dinding rahim bagian dalam (endometrium) pada dinding uterus yang keluar melalui vagina berupa pembuluh darah, kelenjar kelenjar dan sel-sel yang tidak terpakai karena tidak adanya pembuahan atau kehamilan. Menstruasi merupakan perdarahan periodik normal uterus merupakan fungsi fisiologi yang terjadi pada primata betina.

Menarche adalah menstruasi pertama atau darah yang keluar dari vagina wanita sewaktu ia sehat bukan disebabkan oleh melahirkan anak atau karena terluka, biasanya terjadi pada perempuan umur 12-14 tahun. Dalam keadaan normal menarche diawali dengan periode pematangan yang dapat memakan waktu 2 tahun. Menarche merupakan tanda diawalinya masa puber pada perempuan. Pada masa tersebut seorang perempuan memerlukan perhatian orang tua, karena sejak masa menstruasi pertama berarti ada kemungkinan menjadi hamil bila berhubungan dengan lawan jenisnya. (Ayu A & Prodalima Sinulingga, 2020)

Kesiapan anak dalam menghadapi menstruasi pertama (*menarche*) adalah suatu keadaan yang menunjukkan bahwa seorang anak perempuan siap untuk mencapai kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama (*menarche*) pada saat menginjak usia 10-16 tahun yang terjadi secara periodik

(pada waktu tertentu) dan siklik (berulangulng). Hal ini ditandai dengan adanya pemahaman yang mendalam tentang proses menstruasi sehingga siap menerima dan siap mengalami menstruasi pertama (*menarche*) sebagai proses yang normal. (Ramadhaniyati, 2014)

Kesiapan anak perempuan dalam menghadapi menarche tergantung pada informasi yang mereka dapat saat melakukan komunikasi pada orang terdekat yaitu keluarga khususnya orang tua yang sebelumnya telah memahami kondisi anak perempuannya. Orang tua adalah pendidik pertama dan utama dalam keluarga yang harus memberikan contoh terbaik bagi anaknya. Ini berarti orang tua merupakan sumber pendidikan utama yang diharapkan dapat menjadi media komunikasi untuk memberikan informasi dan pelatihan moral bagi pemahaman dan pengembangan seksual anak. Pendidikan seksualitas informal dalam keluarga biasanya terjalin dalam bentuk komunikasi yang hangat antara anak dan orang tua maupun anggota keluarga lainnya. (Ramadhaniyati, 2014)

b. Manajemen Kebersihan Menstruasi

Edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi memberikan penjelasan bagaimana cara mengelola saat teradinya menstruasi seperti menjaga kebersihan area vagina serta memakai pembalut dan menggantinya setiap kurang lebih 4-6 jam sekali. Dengan menjaga kebersihan dan rutinya mengganti pembalut yang dipakai saat menstruasi akan membersihkan darah di sekitar vagina dan terhindar dari penyakit infeksi saluran kencing, infeksi

saluran reproduksi, dan iritasi. Rutinnya mengganti pembalut juga berguna untuk mencegah adanya noda darah yang menempel pada pakaian atau celana yang terlihat dari luar. Dalam edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi juga dibahas tentang bagaimana cara membuang pembalut. Pembalut yang memiliki noda darah menstruasi dilipat rapat tanpa tangan menyentuh noda, lalu dibungkus dengan kantong plastik dan dibuang di tempat sampah. Ada juga sumber lain yang menyatakan bahwa pembuangan pembalut terlebih dahulu dicuci bersih sebelum dibungkus dengan kantong plastik lalu dibuang ke tempat sampah. kedua cara ini dapat digunakan karena kedua cara ini memiliki penjelasan ilmiahnya masing-masing yang dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. (Putra, 2022)

Selain dari segi kesehatan, edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi ini juga membahas tentang dampaknya bagi kehidupan sosial perempuan khususnya anak-anak. Dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang menstruasi, tidak sedikit yang terjadi di masyarakat bahwa anak perempuan yang baru mengalami menstruasi akan merasa malu sehingga bahkan ada yang tidak mau keluar rumah atau bersosialisasi dengan orang lain seperti teman-teman atau guru-guru di sekolah. Bukan hanya malu, interaksi sosial yang menjadi terbatas bagi anak perempuan juga diakibatkan oleh adanya mitos dan aturan budaya yang melarang anak perempuan yang sedang menstruasi untuk bersosialisasi dengan orang lain. Mitos dan aturan ini masih banyak beredar di daerah lingkungan masyarakat yang minim akan

pengetahuan tentang fakta menstruasi dan dikarenakan memegang teguh aturan budaya setempat. Melalui edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi ini diharapkan dapat membenahi budaya masyarakat yang kurang sehat dan agar dapat meningkatkan kesejahteraan sosial khususnya bagi kaum perempuan terlebih lagi anak-anak. (Putra, 2022)

Fase tibanya haid ini merupakan satu periode di mana gadis benar-benar telah siap secara biologis menjalani fungsi kewanitaannya. Maka bagi perempuan, peristiwa haid menduduki satu eksistensi psikologis yang unik, yang bisa mempengaruhi sekali persepsi anak gadis terhadap realitas hidup, baik pada masa remaja maupun setelah dia menjadi dewasa. Gejala psikologis dari *menarche* diantaranya kecemasan dan ketakutan yang kuat oleh keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut. Remaja putri yang mengalami *menarche* sering merasakan kebingungan dan kesedihan. Hal ini terjadi dikarenakan kebanyakan remaja tidak memahami dasar dari perubahan yang terjadi pada dirinya. Ketika menjelang menstruasi, setiap remaja perempuan memiliki sikap dan respon yang berbeda. Yang mengemukakan bahwa persepsi terhadap menstruasi dapat berupa: persepsi positif, ketika diasosiasikan dengan kedewasaan; dan persepsi negatif, ketika diasosiasikan dengan kondisi yang membatasi, mitos menstruasi dan ketidaknyamanan. (Hidayah et al., 2019)

Pengetahuan yang didapatkan oleh remaja putri sangat mempengaruhi persepsi remaja putri tentang menstruasi. Jika persepsi tentang menstruasi

dibentuk dengan positif, ini akan mempengaruhi pada kesiapan remaja putri dalam menghadapi menstruasi. Remaja yang memiliki pengetahuan dan informasi yang kurang tentang menstruasi akan berdampak buruk. Jika persepsi tentang menstruasi dibentuk dengan negatif, ini akan mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi menimbulkan kepanikan, rasa takut dan traumatis.

c. Personal Hygiene Saat Menstruasi

Hygiene pada saat menstruasi merupakan komponen personal hygiene (kebersihan perorangan) yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi. Oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). ujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang.

Hal hal yang perlu diperhatikan oleh remaja putri pada saat menstruasi yang merupakan personal hygiene saat menstruasi, yaitu:

- 1). Perawatan Kulit dan Wajah
- 2). Kebersihan Rambut

- 3). Kebersihan Tubuh
- 4). Kebersihan Pakaian Sehari-Hari
- 5). Penggunaan Pembalut

d. Siklus dan Fase Menstruasi

Menurut Sinaga (2017), siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode selanjutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi dikatakan normal bila jarak waktu antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya dalam satu siklus berjarak $\pm 21-35$ hari. Lama Menstruasi atau jarak dari hari pertama menstruasi sampai perdarahan menstruasi berhenti berlangsung 3-7 hari, dengan jumlah darah selama menstruasi berlangsung tidak lebih dari 80 ml.

Menurut Prawirohardjo, pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi, dan jumlah perdarahan, serta gangguan menstruasi lainnya. Panjang siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Umumnya, jarak siklus menstruasi berkisar dari 15-45 hari dengan rata-rata 28 hari. Lamanya berbeda beda antara 2-8 hari, dengan rata-rata 4-6 hari. Lama menstruasi yaitu jumlah hari yang diperlukan dari mulai mengeluarkan darah menstruasi sampai perdarahan berhenti dalam 1 siklus

menstruasi. Lama menstruasi dibedakan menjadi 3 yaitu hipomenorhea apabila lama menstruasi < 2 hari, normal apabila lama menstruasi antara 2-8 hari, dan hipermenorhea apabila lama menstruasi > 8 hari.

Menurut Redeer,dkk (2016) siklus menstruasi di bagi menjadi 3 fase : proliferasi, sekresi dan iskemik. Siklus menstruasi berhubungan langsung dengan siklus ovarium, dan keduanya di bawah pengaruh hormone. Seperti yang akan di jelaskan pada bagain berikut :

1.) Fase Proliferasi

Segera setelah mentruasi, endometrium menjadi sangat tipis. Selama minggu berikutnya, endometrium mengalami proliferasi dengan sangat jelas. Sel sel pada permukaan endometrium menjadi lebih tinggi, sementara kelenjar yang terdapat di endometrium tersebut menjadi lebih panjang dan lebih luas. Akibat perubahan ini, ketebalan endometrium meningkat enam atau delapan kali lipat.

2.) Fase Sekresi

Setelah pelepasan ovum dari *Folikel de Graaf* (ovulasi), sel sel yang membentuk korpus luteum mulai menyekresi hormone penting lainnya, yaitu progesterone, selain estrogen. Kondisi ini menambah kerja estrogen pada endometrium sedemikian rupa sehingga kelenjar menjadi sangat kompleks, dan lumenya sangat berdilitasi dan berisi sekresi.

3.) Fase Mesntruasi

Jika ovum tidak di buahi, korpus luteum mengalami regresi, sekresi estrogen dan progesterone menurun, dan endometrium mengalami involusi. Saat engometrium mengalami degerenasi, sejumlah pembuluh darah kecil mengalami rupture di sertai terjadinya hemoragi.

e. Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Menurut Kusmiran (2017), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, antara lain adalah sebagai berikut:

1). Stres.

Stres menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persyarafan dalam hipotalamus melalui perubahan hormon reproduksi.

2). Penyakit kronis.

Penyakit kronis seperti diabetes. Gula darah yang tidak stabil berkaitan erat dengan perubahan hormonal, sehingga bila gula darah tidak terkontrol akan mempengaruhi siklus menstruasi dengan terpengaruhnya hormon reproduksi.

3). Gizi buruk.

Penurunan berat badan akut akan menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung drajat ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurang/kurus dapat menyebabkan amenorrhea.

4). Aktivitas fisik.

Tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat dapat mempengaruhi kerja hipotalamus yang akan mempengaruhi hormon menstruasi sehingga dapat membatasi siklus menstruasi.

5). Konsumsi obat-obatan tertentu

Seperti antidepresan, antipsikotik, tiroid, dan beberapa obat kemoterapi. Hal ini dikarenakan obat-obatan yang mengandung bahan kimia jika dikonsumsi terlalu banyak dapat menyebabkan sistem hormonal terganggu, seperti hormon reproduksi.

6). Ketidakseimbangan hormon.

Dimana kerja hormon ovarium (estrogen dan progesteron) bila tidak seimbang akan mempengaruhi siklus menstruasi.

5. Remaja

a. Klasifikasi Remaja

1). Fase Remaja Awal

Anak memasuki fase remaja ketika berumur 10 tahun. Rentang usia 10-13 tahun termasuk dalam fase remaja awal. Pada tahap ini, anak-anak mengalami tahap awal pubertas dan mulai tumbuh lebih cepat. Baik anak laki-laki maupun perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang signifikan dan peningkatan dalam minat seksual. Tidak hanya itu, perubahan tubuh juga turut

menjadi perhatian remaja. Misalnya mulai tumbuhnya rambut di bawah lengan dan di sekitar alat kelamin, perkembangnya payudara pada anak perempuan, dan pembesaran testis pada anak laki laki.

Anak perempuan biasanya tumbuh lebih cepat daripada anak laki laki. Mereka lebih dulu satu atau dua tahun dibandingkan anak laki laki. Bahkan, beberapa perubahan pada perempuan juga normal dialami sejak usia 8 tahun dan 9 tahun untuk laki laki. Biasanya, remaja perempuan mulai menstruasi di usia 12 tahun atau rata rata 2 sampai 3 tahun setelah payudara mulai tumbuh. Perubahan perubahan fisik dan pola pikir remaja membuat orang tua merasa cemas dan khawatir. Terutama jika tidak tahu mana yang normal dan mana yang tidak. Beberapa anak juga mungkin mempertanyakan identitas gendernya di masa remaja. Sementara itu, secara kognitif, remaja pada tahap ini telah mulai mengalami peningkatan minat intelektual. Mereka juga memiliki pemikiran yang konkrit.

2). Fase Remaja Pertengahan

Remaja yang berusia 14-17 tahun termasuk dalam fase remaja pertengahan. Pada tubuh anak perempuan terjadi perubahan. seperti panggul, pinggang, dan bokong mulai membesar, menstruasi mulai teratur, bertambahnya Sementara itu, pada anak laki laki pertumbuhan mulai berjalan dengan cepat. Tubuh menjadi tinggi, berat badan bertambah, muncul jerawat, otot semakin besar, bahu dan dada semakin lebar, suara menjadi pecah, alat

vital semakin besar, tumbuh kumin, jambang, dan sebagainya. produksi keringat, dan alat reproduksi yang berkembang.

3). Fase Remaja Akhir atau Dewasa Muda

Remaja di rentang usia 18-24 tahun termasuk dalam fase remaja akhir atau dewasa muda. Pada umumnya, memasuki fase remaja akhir, fisik telah berkembang dengan maksimal. Tidak hanya itu, kemampuan berpikir jauh lebih matang daripada remaja menengah.

Prediksi jumlah remaja putri tahun 2000-2025 menurut Badan Pusat Statistik (BPS) akan mengalami peningkatan 10,1 juta jiwa. Jumlah yang besar ini harus mendapatkan perhatian khusus, terkait kesehatan reproduksinya. Remaja yang tinggal di daerah pedesaan rentan mengalami berbagai keterbatasan akses untuk informasi tentang kesehatan reproduksi, termasuk menstruasi dan pengelolaannya. (Ratnawati, 2018)

Ditemukan masih tingginya anak yang beranjak remaja pada perempuan yang masih belum siap menghadapi menstruasi (Multazam et al., 2022) selain itu banyak yang masih memiliki pengetahuan dan keterampilan yang rendah dalam manajemen kebersihan. Selain itu, masalah lain yang dihadapi yaitu masih adanya sekolah yang memiliki guru yang pengetahuan dan keterampilannya rendah dalam memberikan edukasi kepada siswa dalam menghadapi dan manajemen kebersihan menstruasi remaja putri.

Remaja merupakan masa transisi dari anak menjadi dewasa, dengan beberapa perubahan fisik, psikologis dan sosial. Menarche merupakan

penanda utama terjadinya pubertas remaja (Kusmiran, 2013). Remaja sangat rentan mengalami gangguan kesehatan reproduksi jika tidak melakukan perawatan kebersihan selama menstruasi dengan benar. Di satu sisi, remaja mengalami kurang pengetahuan tentang hal ini, namun faktor budaya dan pengaruh masyarakat yang menganggap tabu untuk memperbincangkan hal ini menjadi hambatan tersendiri. (Kumalasari & Andhyantoro, 2015)

Anak perempuan biasanya mengalami perubahan fisik yang lebih dahulu dibandingkan anak laki laki. Menurut keterangan historis yang diungkapkan para peneliti mengenai remaja, dimulainya masa pubertas dan *menarche* pada wanita dianggap sebagai peristiwa besar. Dirga Gunarsa & Gunarsa juga menyebutkan bahwa *menarche* merupakan kejadian yang penting dalam kehidupan seorang wanita

Setiap anak perempuan akan mengalami berbagai reaksi yang berbeda dalam menghadapi menstruasi pertamanya baik secara positif maupun negatif. Seperti yang disebutkan oleh Paludi pada beberapa penelitian mengatakan bahwa anak perempuan mengalami reaksi yang berbeda terhadap *menarche*, seperti perasaan cemas mengenai apa yang mesti dilakukan, rasa malu yang akan didapat, dan pengertian lebih terhadap istilah menjadi seorang wanita dewasa. Beberapa diantara mereka secara spontan menggambarkan reaksi terhadap *menarche* dalam segi negatif atau positif. Kurang dari dua puluh persen dari anak perempuan hanya menggunakan istilah negatif, seperti rasa takut, terganggu, dan kecewa ketika diminta untuk menggambarkan reaksi

terhadap *menarche* . Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muriyana reaksi yang ditimbulkan oleh remaja saat mengalami *menarche* adalah rasa takut, kaget, bingung, bahkan ada juga yang merasa senang. Berbagai reaksi yang telah disebutkan dapat terjadi tergantung pada pengetahuan yang didapat anak perempuan mengenai menstruasi.

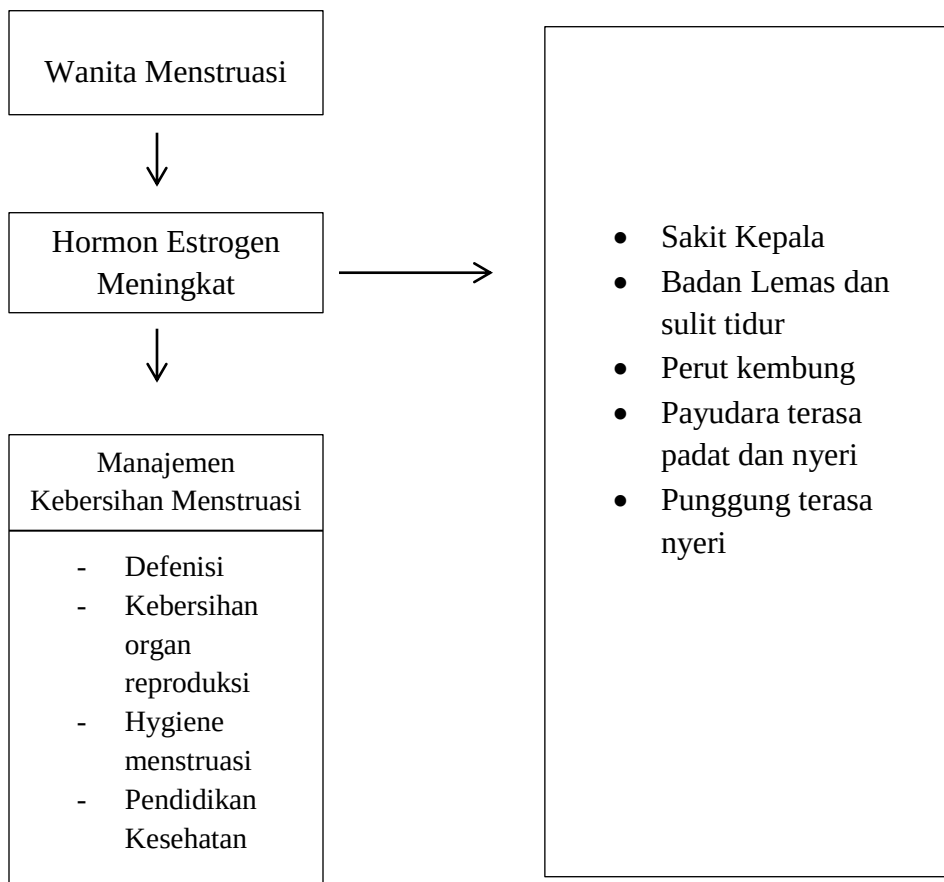
Saat menghadapi *menarche*, dibutuhkan kesiapan mental yang baik. Kesiapan menghadapi menstruasi pertama adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama, yang keluar dari tempat khusus wanita pada saat menginjak usia sepuluh sampai enam belas tahun, yang terjadi secara periodik (pada waktu tertentu) dan siklik (berulang ulang). Adanya Perubahan perubahan fisik pada masa ini mencakup penampilan fisik seperti bentuk tubuh, proporsi tubuh, dan fungsi fisiologis (kematangan organorgan seksual). (Hidayah & Palila, 2018)

6. Hubungan Pengaruh Terhadap Pendidikan Kesehatan Terhadap Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Peneliti Lain

Penelitian lain yang juga mendukung penelitian ini adalah yang dilakukan oleh (Meinarisa, 2019) yang menyatakan pendidikan kesehatan reproduksi sangat membantu para siswa (79,1%) dari jumlah responden. Edukasi tersebut memberi informasi dalam memahami menstruasi, pubertas, kontrasepsi dan konsep aborsi. Belajar tentang kebersihan haid merupakan bagian vital pendidikan kesehatan bagi remaja putri sehingga mereka akan terus bisa memelihara kebiasaan

menjaga kebersihan sampai usia dewasa bahkan sampai mereka menopause. Hal ini juga bisa memperbaiki kesehatan ibu, dengan pengetahuan mereka dalam menjaga kebersihan organ reproduksi mereka. Sehingga informasi mengenai kebersihan menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri terutama bagi remaja putri yang baru mendapatkan menstruasi, karena pengalaman baru yang mereka jalani sebagai perempuan seutuhnya. Dalam penelitian Indriastuti yang juga mengukur sikap remaja putri setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil bahwa sikap remaja putri meningkat setelah diberikan intervensi, namun dalam penelitian tersebut hanya berupa intervensi penyuluhan dan kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner yang dikembangkan sendiri, bukan merupakan kuesioner baku mengenai sikap remaja putri selama menstruasi.

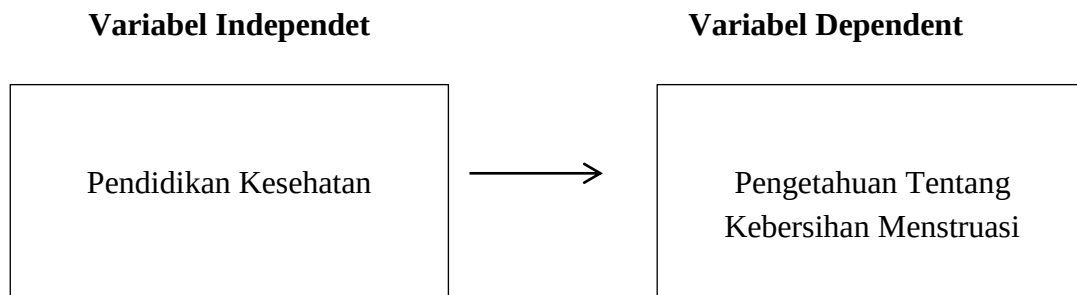
B. Kerangka Teori



Skema 2.1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep atau kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. (sugiyono, 2017)



Skema 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang kebersihan menstruasi pada siswi SMPN 5 Rambah Hilir dalam menghadapi menstruasi.

BAB III

METODE PENELITIAN

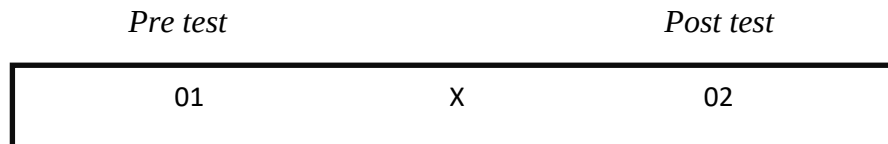
A. Jenis Dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian Kuantitatif Analitik.

2. Desain Penelitian

Desain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *cross sectional* dengan teknik *pra-eksperimen one group pre post design*.



Skema 3.1 Desain penelitian

Dari skema diatas dijelaskan bahwa :

- 01 : Pengetahuan kebersihan menstruasi pada siswi sebelum dilakukan penyuluhan Kebersihan Menstruasi.
- X : Penyuluhan Kebersihan Menstruasi.
- 02 : Pengetahuan kebersihan menstruasi pada siswi sesudah dilakukan penyuluhan Kebersihan Menstruasi.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Lokasi penelitian merupakan rancangan tentang tempat yang akan di lakukan di Kecamatan Rambah Hilir.

2. Waktu

Waktu penelitian adalah jangka waktu yang di butuhkan peneliti untuk memperoleh data ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Juni 2023.

C. Populasi,Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti dan dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya populasinya sebanyak 74 orang. (Bagus Sumargo, 2018)

2. Sampel

Sampel adalah penelitian yang hanya menggunakan sebagian dari populasi sebagai sumber data. Sampelnya sebanyak 74 orang.

Adapun sampel yang di ambil memenuhi kriteria sebagai berikut :

- a. Inklusi : Siswi di SMPN 5 Rambah Hilir yang sudah mengalami *Menarche* berjumlah 74 orang
- b. Eksklusi : Siswi yang hadir di SMPN 5 Rambah Hilir
- c. Bersedia untuk di menjadi responden.

3. Teknik Sampling

Teknik Sampling yang di gunakan adalah Sampling Jenuh yang merupakan suatu proses seleksi sampel yang di gunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada. (Triyono, 2018)

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut (sugiyono, 2017) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai yang didapat dari orang, objek, atau kegiatan antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek lain, di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di Tarik kesimpulannya. Variable yang digunakan pada penelitian ini adalah variabel bebas dan variable terikat.

1. Variabel bebas (independent variabel)

Variabel bebas adalah variable yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen atau terikat. Variabel independent pada penelitian ini adalah pendidikan kesehatan.

2. Variabel terikat (dependent variabel)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel dependen pada penelitian ini adalah pengetahuan kebersihan menstruasi.

E. Definisi Operasional

Defenisi Operasional ini dibuat untuk memudahkan pengumpulan data dan menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variable. Variabel yang di maksud dalam Defenisi Operasional adalah variable kunci/penting yang dapat di ukur secara operasional dan dapat di pertanggung jawabkan.

Tabel 3.2 Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Skala Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur
Pendidikan Kesehatan	Pemberian informasi tentang manajemen kebersihan menstruasi oleh peneliti kepada remaja putri di SMPN 5 Rambah Hilir .			
Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dilakukan Kebersihan Menstruasi	Hasil tahu remaja putri tentang kebersihan menstruasi sebelum diberikan penyuluhan oleh peneliti meliputi: - Defenisi Menarche - Kebersihan Organ Reproduksi - Informasi tentang hygiene menstruasi - Pendidikan Kesehatan	Kuesioner	Rasio	Nilai
Pengetahuan Remaja Putri Sesudah Dilakukan Kebersihan Menstruasi	Hasil tahu remaja putri tentang kebersihan menstruasi sesudah diberikan penyuluhan oleh peneliti meliputi: - Defenisi Menarche - Kebersihan Organ Reproduksi - Informasi tentang hygiene menstruasi - Pendidikan Kesehatan	Kuesioner	Rasio	Nilai

F. Jenis Data

Jenis data adalah data primer dengan Data Primer diperoleh dengan cara melakukan wawancara terhadap responden dengan menggunakan kuesioner dengan cara melihat dan menilai dari jawaban wanita usia 12-4 tahun.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang dipergunakan dalam mengumpulkan data pada penelitian ini adalah pra Eksperimen merupakan rancangan penelitian yang belum dikategorikan sebagai eksperimen sungguhan, dengan pendekatan *one grup pre test-post test design*, dimana peneliti mendeskripsikan bagaimana peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manajemen kebersihan menstruasi.

H. Instrumen/Alat Penelitian

Dalam penelitian ini penelitian menggunakan Kuesioner *pre-test* dan *post-test*.

I. Metode Pengolahan Dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan diolah secara manual dengan kuesioner dengan langkah sebagai berikut :

a. Editing Data

Dilakukan dengan pengecekan data yang telah terkumpul, bila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam pengumpulan data, diperbaiki dan

dilakukan pendataan ulang terhadap responden, sehingga dalam pengolahan data memberikan hasil dalam menyelesaikan masalah yang diteliti.

b. *Coding Data*

Melakukan Pengkodean pada beberapa variable yang akan di teliti, dengan tujuan untuk mempermudah pada saat melakukan analisis data dan mempercepat entry data.

c. *Processing*

Proses data di lakukan dengan cara mengentry data dari kuesioner ke program computer

d. *Cleaning Data*

Merupakan suatu proses untuk memeriksa kembali data-data yang sudah dimasukkan. Peneliti memeriksa kembali apakah ada kesalahan atau tidak karena kemungkinan kesalahan terjadi ketika memasukkan data ke dalam computer (Saryono,2013)

2. *Analisa Data*

Menurut (Hastono, 2018) analisa data suatu penelitian biasanya melalui prosedur bertahap antara lain :

a. *Analisis Univariat*

Tujuan dari analisis univariat ini adalah untuk menjelaskan/ mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti, bentuknya tergantung dari datanya.

b. Analisis Bivariat

Setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel dapat diteruskan analisis lebih lanjut. Apabila diinginkan analisis hubungan antar dua variabel, maka analisis dilanjutkan pada tingkat bivariat. Dalam analisis bivariat ini dilakukan beberapa tahap analisis dari hasil uji statistik dengan *T-Dependent* sebagai penguji hipotesa. Karena dari hasil uji statistik ini akan dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan dua variabel tersebut bermakna atau tidak bermakna.

