

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah mortalitas dan morbiditas pada kaum wanita masih menjadi tantangan kesehatan yang memerlukan penanganan serius, khususnya bagi negara berkembang dengan karakteristik iklim tropis seperti Indonesia. Fenomena ini juga berdampak signifikan pada kelompok usia remaja yang sedang berada dalam fase pubertas. Pada masa transisi tersebut, remaja mengalami berbagai perubahan fisik yang mendasar, salah satunya ditandai oleh menarke atau menstruasi sebagai proses fisiologis yang alami.

Menstruasi merupakan siklus biologis yang normal, kondisi kesehatan remaja pada fase ini sangat rentan terhadap berbagai ancaman penyakit. Berdasarkan data status kesehatan global, aspek *personal hygiene* (kebersihan diri) dan sanitasi menempati peringkat ketiga, sementara isu kesehatan reproduksi berada di peringkat kedelapan dalam sepuluh faktor risiko utama penyebab kesakitan serta kematian pada populasi remaja (D. A. Putri et al. 2025).

Secara fisiologis, menstruasi didefinisikan sebagai proses periodik keluarnya darah dan jaringan selular dari kavum uteri (rahim) melalui vagina. Fenomena ini terjadi akibat meluruhnya lapisan dinding rahim (endometrium) yang kaya akan pembuluh darah, sebagai respons terhadap tidak terjadinya proses pembuahan pada sel telur (ovum) oleh spermatozoa. Siklus bulanan ini menjadi indikator biologis utama bahwa sistem reproduksi seorang wanita

telah berfungsi dengan matang (Dewi, Apriani, and Djid e 2024). Menstruasi adalah indikator kematangan seksual pada remaja putri. Pada fase ini, aspek utama yang perlu diperhatikan adalah kebersihan selama menstruasi atau menstrual hygiene, karena periode ini sering dikaitkan dengan berbagai kesalahpahaman dalam praktik kebersihan diri yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan reproduksi (P. R. Putri 2015).

Personal hygiene atau kebersihan diri secara konseptual didefinisikan sebagai suatu tindakan preventif yang dilakukan oleh individu untuk menjaga kebersihan dan kesehatan tubuhnya secara menyeluruh melalui upaya perawatan diri. Praktik ini bersifat holistik, yang mencakup pemeliharaan berbagai organ dan bagian tubuh, meliputi rambut, mata, hidung, mulut, gigi, kulit, hingga area ketiak. Lebih jauh lagi, perawatan pada area genital menjadi bagian yang sangat krusial dalam domain ini, mengingat fungsinya yang berhubungan langsung dengan pemeliharaan kesehatan reproduksi individu serta pencegahan infeksi saluran reproduksi. (D. A. Putri et al. 2025). Pemeliharaan higiene personal yang sesuai standar kesehatan selama menstruasi bertujuan untuk mencegah pertumbuhan mikroorganisme patogen yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan (Notoatmodjo 2018a).

Kebersihan diri yang kurang terjaga secara optimal selama masa menstruasi berisiko memicu timbulnya berbagai masalah kesehatan reproduksi yang serius. Kurangnya higienitas pada fase ini dapat mempermudah terjadinya Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), Infeksi Saluran Kemih (ISK), serta Penyakit Radang Panggul (PRP). Selain itu, buruknya perilaku

pemeliharaan organ intim tersebut dalam jangka panjang juga berkorelasi dengan peningkatan kerentanan terhadap kanker serviks. (D. A. Putri et al. 2025). Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO 2021) diperkirakan sebesar 10% hingga 15% dari total 100 juta wanita di seluruh dunia menderita infeksi saluran reproduksi yang dipicu oleh minimnya pemahaman terkait kesehatan organ reproduksi. Dari keseluruhan angka tersebut, insidensi infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi secara signifikan ditemukan pada populasi remaja dengan prevalensi mencapai 35% sampai 42%, yang kemudian diikuti oleh kelompok dewasa muda pada rentang 27% hingga 33%.

Beberapa faktor yang memengaruhi terjadinya infeksi saluran reproduksi meliputi imunitas tubuh yang lemah (10%), perilaku personal hygiene yang kurang saat menstruasi (30%), lingkungan yang tidak bersih (10%), serta penggunaan pembalut yang tidak sehat selama menstruasi (50%)(Ramadani et al. 2023). Di Indonesia, prevalensi infeksi saluran reproduksi mencapai 90–100 kasus per 100.000 penduduk per tahun, yang menunjukkan bahwa masalah ini masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat yang signifikan (Laswini and Nancy 2022).

Kanker serviks merupakan kanker keempat yang paling umum pada wanita di dunia dengan sekitar 660.000 kasus baru dan 350.000 kematian pada tahun 2022 . Kanker ini hampir seluruhnya disebabkan oleh infeksi persisten *Human Papilloma Virus* (HPV), yang risikonya meningkat pada individu dengan riwayat kebersihan genital yang buruk dan infeksi berulang pada

sistem reproduksi (WHO 2022). Praktik personal hygiene yang buruk sejak menarche dan berlangsung dalam jangka panjang merupakan salah satu faktor risiko terjadinya infeksi HPV yang dapat berkembang menjadi kanker serviks (D. A. Putri et al. 2025).

Di tingkat nasional, urgensi penanganan kesehatan reproduksi diperkuat oleh data *Global Cancer Observatory* tahun 2020 yang menunjukkan adanya 36.633 kasus baru keganasan leher rahim di Indonesia. Masalah ini berkorelasi erat dengan rendahnya kesadaran menjaga higienitas, di mana Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat sekitar 5,2 juta remaja putri mengeluhkan gejala pascamenstruasi berupa pruritus vulvae yang diindikasikan oleh rasa gatal pada organ genital akibat hygiene yang buruk. Fenomena ini sejalan dengan statistik nasional yang mengungkapkan bahwa dari 69,4 juta populasi remaja, mayoritas atau sekitar 63 juta remaja di antaranya masih menerapkan perilaku hygiene yang sangat rendah dan kurang memperhatikan perawatan diri (Lestari, 2024).

Gambaran klinis ini juga terefleksikan di tingkat regional. Laporan Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2019 menunjukkan dari 44.248 perempuan usia 30–50 tahun yang menjalani skrining dini, ditemukan 471 kasus (1,1%) dengan hasil Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA) positif. Prevalensi IVA positif tertinggi didominasi oleh tiga wilayah, yaitu Kota Dumai (10,7%), Kota Pekanbaru (4,9%), dan Kabupaten Kuantan Singingi (4,3%) (Dinkes Riau, 2019). Secara lokal di Kota Pekanbaru, buruknya status kesehatan ini juga menyasar kelompok muda. Pada tahun 2022, tercatat sebanyak 928

remaja menderita gangguan kesehatan reproduksi, dengan 195 kasus di antaranya merupakan remaja putri yang mengeluhkan gangguan terkait siklus menstruasi (Yanti et al., 2024).

Upaya pencegahan terhadap gangguan kesehatan reproduksi pada remaja putri dapat dilakukan melalui pemberian edukasi kesehatan yang tepat. Edukasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu dalam menjaga kesehatan (Notoatmodjo 2018a). Penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan praktik personal hygiene menstruasi pada remaja putri (Aminah and Mayunita 2023).

Media edukasi cetak seperti booklet juga terbukti efektif sebagai sarana promosi kesehatan. *Systematic review* menyebutkan bahwa edukasi menggunakan booklet dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi karena bersifat informatif, mudah dipahami, serta dapat dipelajari secara mandiri (Harahap, Harahap, and Harahap 2021). Selain itu, media edukasi visual lebih (WHO 2022) efektif dibandingkan metode ceramah konvensional karena mampu meningkatkan daya ingat dan pemahaman peserta didik (Mayer 2017).

Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan booklet konvensional yang bersifat satu arah dan hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, sementara perubahan perilaku masih relatif terbatas (Hartoyo and Susanto 2021). Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO 2022) menegaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan memerlukan

pendekatan edukasi yang interaktif, partisipatif, serta melibatkan keterlibatan aktif peserta didik.

Oleh karena itu, inovasi dalam penelitian ini terletak pada penggunaan booklet interaktif yang tidak hanya berisi informasi teks, tetapi juga dilengkapi dengan ilustrasi visual, kuis, refleksi diri, dan aktivitas mandiri. Media interaktif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan keterlibatan kognitif dan afektif, sehingga mampu meningkatkan retensi informasi dan mendorong perubahan perilaku kesehatan (Mayer 2017).

Selain itu, penelitian ini mengukur tiga aspek utama sekaligus, yaitu pengetahuan, sikap dan perilaku personal hygiene menstruasi, yang memberikan gambaran lebih komprehensif dibandingkan penelitian terdahulu yang umumnya hanya menilai salah satu aspek (Aminah and Mayunita 2023). Implementasi penelitian di lingkungan sekolah, khususnya di SMP Negeri Islam Teknologi Rambah, juga sejalan dengan rekomendasi WHO bahwa sekolah merupakan setting strategis untuk intervensi kesehatan reproduksi remaja (WHO 2022).

Dengan demikian, penelitian mengenai Pengaruh Edukasi Kesehatan Berbasis Booklet Interaktif terhadap Pengetahuan, sikap dan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMPN Islam Teknologi Rambah diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan metode edukasi kesehatan yang efektif, aplikatif, dan berkelanjutan bagi peningkatan kesehatan reproduksi remaja putri.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini:

1. Apakah edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif berpengaruh terhadap pengetahuan personal hygiene menstruasi remaja putri yang sudah menstruasi di SMPN Islam Teknologi Rambah ?
2. Apakah edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif berpengaruh terhadap sikap personal hygiene menstruasi remaja putri yang sudah menstruasi di SMPN Islam Teknologi Rambah ?.
3. Apakah edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif berpengaruh terhadap perilaku personal hygiene menstruasi remaja putri yang sudah menstruasi di SMPN Islam Teknologi Rambah ?.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan edukasi kesehatan reproduksi remaja di lingkungan sekolah.

C. Tujuan Penelitian

1. Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri yang sudah menstruasi di SMPN Islam Teknologi Rambah.

2. Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene menstruasi sebelum diberikan edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif.
- b. Mengidentifikasi sikap remaja putri tentang personal hygiene menstruasi sebelum diberikan edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif.
- c. Mengidentifikasi perilaku personal hygiene menstruasi remaja putri sebelum diberikan edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif.
- d. Menganalisis perubahan tingkat pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene menstruasi setelah diberikan edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif.
- e. Menganalisis perubahan sikap personal hygiene menstruasi remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif.
- f. Menganalisis perubahan perilaku personal hygiene menstruasi remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif.
- g. Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif terhadap pengetahuan personal hygiene menstruasi remaja putri.
- h. Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif terhadap sikap personal hygiene menstruasi remaja putri.
- i. Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif terhadap perilaku personal hygiene menstruasi remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya personal hygiene saat menstruasi, sehingga mampu menerapkan sikap dan perilaku kebersihan menstruasi yang benar dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi SMPN Islam Teknologi Rambah

Penelitian ini dapat mendukung pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi dan media pembelajaran tambahan yang efektif di sekolah guna meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat siswi.

c. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi akademik dan bahan ajar bagi Fakultas Ilmu Kesehatan dalam pengembangan pembelajaran, khususnya pada mata kuliah yang berkaitan dengan promosi kesehatan, pendidikan kesehatan, dan kesehatan reproduksi. Selain itu, penelitian ini juga dapat mendukung penguatan peran FIK dalam pengabdian kepada masyarakat, khususnya dalam merancang intervensi edukasi kesehatan berbasis sekolah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber rujukan dan dasar pengembangan penelitian lanjutan mengenai media edukasi kesehatan interaktif pada kelompok remaja.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Desain Penelitian	Variabel	Hasil
1.	Harahap, M. H., Harahap, A. S., & Harahap, D.A. (2021)	Health Education Using Booklet and Its Effect on Menstrual Hygiene Knowledge	Quasi eksperimen dengan desain pretest– posttest, dengan sampel 60 remaja putri.	- Edukasi kesehatan - Pengetahu an personal hygiene menstruasi .	Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media booklet dengan nilai p- value = 0,000 ($p \leq$ 0,05). Perbedaan: Penelitian ini hanya menilai pengetahuan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menilai pengetahuan, sikap, dan perilaku personal hygiene menstruasi menggunakan booklet interaktif.
2.	Kurniawan et al. (2024)	Pengaruh Edukasi Media Hygiene terhadap Pengetahuan dan Sikap Personal Hygiene Menstruas	Quasi experiment	- Media edukasi, pengetahu an, sikap	Edukasi kesehatan meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang personal hygiene menstruasi. Perbedaan: Penelitian ini hanya mengukur pengetahuan tentang menstruasi, sedangkan penelitian yang akan dilakukan mengukur pengetahuan, sikap, dan perilaku personal hygiene menstruasi dengan media edukasi

					yang lebih interaktif
3.	Putri, A., Handayani, S., & Rahmawati, I. (2023)	Pengaruh Edukasi Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Pengetahuan Remaja Putri	Quasi eksperimen dengan pretest–posttest one group design, dengan sampel 40 siswi SMP.	- Edukasi kesehatan menstruasi	Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi kesehatan dengan p-value 0,000. Perbedaan : Penelitian ini menggunakan media leaflet dan hanya menilai perilaku, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan booklet interaktif dan menilai pengetahuan, sikap, serta perilaku secara bersamaan.
4.	Hartoyo, E. D., & Susanto, B. N. A. (2021)	Pengaruh Media Leaflet terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri	Pre-eksperimental dengan desain one group pretest–posttest, dengan sampel 45 siswi.	- Media leaflet. - Perilaku personal hygiene menstruasi .	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan perilaku personal hygiene menstruasi yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi media leaflet dengan nilai p-value = 0,001 ($p < 0,05$). Perbedaan: Penelitian ini hanya menilai perilaku, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menilai pengetahuan, sikap, dan perilaku serta menggunakan media edukasi booklet interaktif.
5.	Aminah, A., & Mayunita, A. (2023)	Effectiveness of Health Education Toward	Quasi eksperimen dengan desain pretest–	- Edukasi kesehatan. - Perilaku	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan perilaku

		Personal Hygiene During Menstruation Among Adolescent Girls	posttest, dengan sampel 50 remaja putri.	personal hygiene menstruasi.	personal hygiene menstruasi yang signifikan setelah diberikan edukasi kesehatan dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Perbedaan : Penelitian ini hanya melihat hubungan variabel, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan intervensi edukasi kesehatan melalui booklet interaktif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku personal hygiene menstruasi
6.	Daulay, R., Harahap, S., & Lubis, N. (2022)	Hubungan Pengetahuan Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri	Analitik observasional dengan pendekatan cross sectional, dengan sampel 96 remaja putri.	- Pengetahuan menstruasi. - Perilaku personal hygiene menstruasi.	Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan menstruasi dan perilaku personal hygiene dengan nilai $p\text{-value} > 0,05$. Perbedaan : Penelitian ini hanya menilai pengetahuan dan sikap, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menilai pengetahuan, sikap, dan perilaku personal hygiene menstruasi dengan media booklet interaktif.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Remaja

a. Definisi Remaja

Masa remaja merupakan salah satu fase krusial dalam rentang perkembangan hidup manusia. Periode ini menjadi masa transisi atau peralihan dari fase anak-anak menuju kedewasaan yang diindikasikan oleh adanya transformasi secara biologis, psikologis, maupun sosial. Berdasarkan perspektif sosiokultural di sebagian besar masyarakat, rentang usia remaja ini umumnya diinisiasi pada usia 10 hingga 13 tahun dan diakhiri pada kisaran usia 18 sampai 22 tahun (Rahman 2024).

2. Ciri-ciri Remaja

Menurut yudho bawono 2023 terdapat beberapa karakteristik dan perubahan mendasar yang terjadi sepanjang masa remaja, antara lain:

a. Fluktuasi Emosional yang Intens (*Storm and Stress*)

Fase remaja awal sering kali diidentifikasi sebagai periode *storm and stress*, yang ditandai dengan lonjakan emosi yang terjadi secara cepat. Ketidakstabilan emosional ini merupakan implikasi langsung dari transformasi biologis, khususnya fluktuasi hormonal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa remaja

sedang memasuki fase transisi yang menuntut mereka adaptif terhadap peran baru, di mana mereka tidak lagi dipandang sebagai anak-anak melainkan dituntut untuk lebih mandiri serta bertanggung jawab.

b. Akselerasi Perubahan Fisik dan Kematangan Seksual

Pertumbuhan fisik yang pesat yang disertai dengan kematangan seksual sering kali memicu keraguan pada remaja terkait kapasitas diri mereka. Perubahan tersebut mencakup aspek internal (seperti optimalisasi fungsi sistem sirkulasi, pencernaan, dan respirasi) maupun eksternal (seperti antropometri yang meliputi tinggi badan, berat badan, serta proporsi tubuh). Seluruh transformasi fisik ini memiliki korelasi yang kuat dalam membentuk konsep diri (*self-concept*) remaja.

c. Pergeseran Orientasi Minat dan Dinamika Interaksi Sosial

Seiring bertambahnya tanggung jawab, minat yang berorientasi pada masa kanak-kanak mulai tergantikan oleh preferensi baru yang lebih matang dan esensial bagi masa depan mereka. Transformasi ini juga memperluas jaringan sosial remaja; hubungan interpersonal tidak lagi terbatas pada kelompok sebaya dengan jenis kelamin yang sama (*homosocial*), melainkan meluas ke interaksi dengan lawan jenis (*heterosocial*) serta kelompok dewasa.

d. Rekonstruksi Sistem Nilai

Terjadi reorientasi atau perubahan sudut pandang nilai pada diri remaja. Nilai-nilai atau prinsip hidup yang dianggap krusial pada masa kanak-kanak cenderung mengalami penurunan signifikansi karena cara pandang remaja yang mulai bergeser mendekati pola pikir orang dewasa.

e. Sikap Ambivalen terhadap Kemandirian

Mayoritas remaja menunjukkan respons yang ambivalen (mendua) dalam menyikapi perubahan hidupnya. Pada satu dimensi, muncul ekspektasi dan keinginan yang besar untuk memperoleh otonomi atau kebebasan. Namun, pada dimensi lain, muncul kecemasan terhadap konsekuensi tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut, yang sering kali dibarengi dengan keraguan atas kemampuan diri sendiri.

3. Karakteristik Remaja

Menurut Andriani et al. (2022), populasi remaja memiliki karakteristik unik dan khas yang terbagi ke dalam beberapa dimensi berikut:

a. Masa Remaja sebagai Periode yang Penting

Fase ini dinilai sangat penting karena segala sikap dan tindakan yang diambil sejak dini cenderung memberikan implikasi langsung maupun dampak jangka panjang bagi kehidupan mereka. Oleh sebab itu, diperlukan upaya

penyesuaian diri serta bimbingan yang tepat agar remaja mampu menyikapi setiap hal dengan bijak.

b. Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Pada tahap ini, terjadi pergeseran perilaku dari fase kanak-kanak menuju kedewasaan. Remaja kerap dihadapkan pada ketidakpastian mengenai peran sosial mereka. Status yang masih ambigu atau belum jelas ini mendorong remaja untuk mengeksplorasi gaya hidup baru, menentukan pola perilaku, serta mengadopsi nilai-nilai yang dinilai paling selaras dengan identitas dirinya.

c. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Secara universal, remaja akan melewati empat bentuk perubahan mendasar, meliputi fluktuasi emosional yang meningkat, transformasi fisik, pergeseran minat dan peran sosial, hingga rekonstruksi nilai pribadi beserta tuntutan otonomi yang lebih besar. Kendati menginginkan kebebasan, remaja sering kali enggan memikul konsekuensi atas tindakan mereka karena kapasitas kematangan diri yang belum sepenuhnya terbentuk.

d. Masa Remaja adalah Ambang dari Masa Dewasa

Remaja berada pada fase mendekati legalitas kedewasaan secara hukum. Guna mempersiapkan diri dalam menjalani peran sebagai orang dewasa seutuhnya, mereka

cenderung mulai memberikan atensi lebih terhadap perbaikan perilaku dan penyesuaian gaya hidupnya.

2. Tinjauan Umum Edukasi Kesehatan

a. Definisi Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan adalah proses pembelajaran yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu atau kelompok dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka melalui penyampaian informasi dan pengalaman yang benar tentang kesehatan. Edukasi ini bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat maupun perilaku preventif terhadap risiko penyakit.

Pendidikan kesehatan bagi klien adalah proses pembelajaran yang disengaja untuk memberikan informasi, keterampilan, dan motivasi kepada individu atau kelompok agar mampu meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatan mereka sendiri(Wijayanti, Rachmah, and Holida 2024) . Dari definisi dan lingkup kesehatan, dapat dikatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah usaha yang sudah direncanakan untuk memperbaiki pengetahuan, perilaku, sikap, dan keterampilan baik individu, kelompok, atau masyarakat dalam bidang kesehatan melalui metode persuasi, bujukan, ajakan, penyediaan informasi, kesadaran, dan pengalaman untuk meningkatkan perilaku kesehatan.

b. Tujuan Edukasi Kesehatan

Menurut Undang-Undang Kesehatan No. 23 tahun 1992, edukasi bertujuan untuk memajukan kemampuan masyarakat dalam merawat dan meningkatkan tingkat kesehatan mereka secara fisik, mental, dan sosial. Dengan hal tersebut, mereka dapat menjadi produktif secara ekonomi maupun sosial dan pendidikan kesehatan diintegrasikan dalam semua program kesehatan. Hal ini mencakup upaya pencegahan penyakit menular, peningkatan sanitasi lingkungan, gizi masyarakat, layanan kesehatan, serta program kesehatan yang lain.

Penelitian di SMP Kota Makassar menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan pemahaman siswa atas berbagai aspek kesehatan, serta mendorong mereka untuk menerapkan perilaku hidup sehat, seperti menjaga kebersihan diri dan nutrisi seimbang (Journal et al. 2024).

c. Metode Edukasi Kesehatan

Menurut (Indrayani, M. & Syafar 2022), metode edukasi kesehatan adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan Teknik Komunikasi

a) Metode penyuluhan langsung

Metode-metode ini meliputi Focus Group Discussion (FGD), pertemuan di puskesmas, kunjungan

ke rumah, pertemuan di Balai Desa, dan lainnya. Di sini, penyuluh kesehatan bertemu langsung dengan mereka yang diberikan penyuluhan.

b) Metode penyuluhan tidak langsung.

Metode ini memanfaatkan media sebagai perantara untuk menyampaikan informasi, tidak melibatkan interaksi langsung. Contohnya adalah penyampaian informasi kesehatan melalui media cetak (poster, banner, flayer dll), film, video dan berbagai cara lainnya.

2. Berdasarkan Sasaran

a) Pendekatan Individu

Dalam hal ini diterapkan untuk individu baik secara tidak langsung maupun secara langsung. Pendekatan individu digunakan sebagai cara mengembangkan perilaku baru pada individu. Salah satu bentuk pendekatannya adalah dengan memberikan penyuluhan mandiri yang memungkinkan klien dan penyuluh dapat menjalin kontak yang mendalam melalui tanya jawab.

b) Pendekatan Kelompok

Pendekatan Kelompok adalah metode yang ditujukan kepada kelompok tertentu sebagai targetnya,

baik secara langsung maupun tidak langsung. Terdapat dua jenis pendekatan kelompok yaitu kelompok besar dan kelompok kecil.

d. Edukasi Kesehatan Remaja

Kelompok remaja, yang mencakup rentang usia 10 hingga 18 tahun, secara alami akan melewati fase biologis berupa menstruasi bagi perempuan. Sayangnya, kesadaran mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup sehat selama masa haid ini masih tergolong rendah. Oleh karena itu, edukasi mengenai pengenalan organ reproduksi serta dinamika perubahan fisik dan psikologis sangat krusial bagi remaja. Hal ini bertujuan agar mereka mampu mengantisipasi berbagai risiko yang dapat membahayakan kesehatan serta fungsi sistem reproduksi mereka.

Menjaga kebersihan (*hygiene*) selama masa menstruasi memegang peranan krusial dalam menjaga kesehatan sistem reproduksi remaja putri. Upaya preventif terhadap berbagai penyakit pada saluran reproduksi dapat dioptimalkan melalui komitmen yang konsisten dalam merawat kebersihan area intim. Langkah ini efektif untuk meminimalkan celah masuknya mikroorganisme patogen yang berpotensi memicu infeksi (Lailatul 2025). Penyampaian edukasi kesehatan bagi remaja perlu diselaraskan dengan karakteristik serta tahapan perkembangan mereka. Pendekatan yang kontekstual ini sangat penting agar

informasi yang diberikan dapat lebih mudah dipahami, diinternalisasi, dan diterima dengan baik oleh kelompok usia tersebut (WHO 2022). Penggunaan *booklet* sebagai media edukasi kesehatan terbukti mampu memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan pembentukan sikap positif remaja putri mengenai pola hidup sehat saat menstruasi (Hikmah et al. 2025).

3. Tinjauan Umum Booklet Interaktif

a. Definisi Booklet Interaktif

Booklet adalah media informasi cetak berwujud buku saku yang mengemas penjelasan secara singkat, padat, serta disusun secara sistematis agar mudah dipahami pembaca. Booklet interaktif adalah pengembangan dari booklet konvensional yang dilengkapi dengan ilustrasi, kuis, refleksi diri, dan aktivitas mandiri sehingga melibatkan partisipasi aktif pengguna (Nainggolan 2023).

Menurut(Saqjuddin 2025), media pembelajaran interaktif lebih efektif karena melibatkan pemrosesan informasi secara visual dan verbal secara bersamaan. Media ini sangat sesuai digunakan pada remaja karena mampu menyesuaikan dengan karakteristik perkembangan kognitif dan psikososial remaja yang menyukai visual, bahasa sederhana, dan aktivitas reflektif.

b. Manfaat Booklet Interaktif

Booklet interaktif memiliki beberapa keunggulan, yaitu mudah digunakan, dapat dipelajari secara mandiri, meningkatkan daya ingat, serta mendorong keterlibatan kognitif dan afektif peserta didik (Azizah, Niam, and Prastowo 2022)

Berdasarkan hasil penelitian, pemanfaatan *booklet* sebagai instrumen edukasi kesehatan terbukti mampu memberikan peningkatan yang signifikan terhadap pemahaman dan implementasi perilaku kebersihan diri (*personal hygiene*) remaja putri selama masa menstruasi (Harahap 2021)

c. Karakteristik dan Keunggulan Booklet Interaktif

Booklet interaktif yang digunakan dalam penelitian ini merupakan media edukasi kesehatan yang dirancang secara khusus untuk remaja putri dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku *personal hygiene* menstruasi. Booklet disusun dengan bahasa yang sederhana, komunikatif, serta didukung dengan ilustrasi visual yang menarik sehingga mudah dipahami oleh remaja tingkat SMP. Selain itu, isi booklet disesuaikan dengan permasalahan nyata yang sering dialami remaja putri, seperti rasa malu saat menstruasi, kurangnya pemahaman tentang cara membersihkan organ genital, serta mitos yang keliru mengenai haid.

1. Keunggulan Booklet Interaktif

Booklet ini memiliki beberapa keunggulan utama sebagai berikut:

- a. Menyajikan materi secara sistematis mulai dari pengertian menstruasi, perubahan fisik remaja, pentingnya personal hygiene, hingga dampak kesehatan akibat kebersihan yang buruk.



Gambar 2.1 Cover Ebook Interaktif

- b. Menggunakan ilustrasi visual dan infografis yang membantu memperjelas konsep abstrak sehingga meningkatkan daya ingat pembaca.



Gambar 2.2 Ebook ilustrasi visual dan infografis

- c. Dilengkapi dengan fitur interaktif berupa kuis dan catatan menstruasi pribadi yang mendorong partisipasi aktif remaja.



Gambar 2.3 Ebook Fitur Interaktif

- d. Mengintegrasikan nilai kesehatan dan pembentukan sikap positif sehingga tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku nyata.

e. Inovasi QR Code dalam Booklet

Salah satu inovasi utama dalam booklet ini adalah penggunaan QR Code yang terhubung langsung dengan:

1. Video edukasi tentang cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi.(Yulfitria and Fitriana 2019)



Gambar 2.4 Ebook Interaktif QR Code Video

2. Video demonstrasi praktik personal hygiene yang benar.



Gambar 2.5 Ebook Interaktif video

3. Tes pengetahuan, sikap dan perilaku berbasis teknologi .



Gambar 2.6 Ebook Interaktif QR Code quiziz

4. Kuesioner pengetahuan, sikap dan perilaku

Penggunaan QR Code memungkinkan remaja mengakses materi pembelajaran secara digital, sehingga proses edukasi menjadi lebih menarik, fleksibel, dan sesuai dengan karakteristik generasi remaja saat ini yang akrab dengan teknologi digital.

f. Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Berbasis Booklet Interaktif

Pelaksanaan edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif dalam penelitian ini dilakukan melalui desain pretest–posttest. Sebelum pemberian intervensi, seluruh responden diberikan pretest dalam waktu ± 15 menit untuk mengukur tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene menstruasi menggunakan kuesioner terstruktur. Setelah pretest, responden diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan menggunakan booklet interaktif yang dilaksanakan dalam satu kali sesi selama ± 40 menit.

Kegiatan edukasi dilakukan di lingkungan sekolah dengan pendampingan peneliti. Responden diarahkan untuk membaca booklet secara mandiri, mengamati ilustrasi, mengerjakan kuis, serta memindai QR Code untuk mengakses video edukasi, video demonstrasi praktik personal hygiene menstruasi, dan tes interaktif secara daring. Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai, responden kembali diberikan posttest dalam waktu ± 15 menit menggunakan instrumen yang sama dengan pretest. Posttest bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene menstruasi setelah diberikan intervensi edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif.

g. Cara Penggunaan Booklet

Cara penggunaan booklet interaktif dalam penelitian ini dilakukan melalui tahapan berikut:

1. Remaja putri membaca booklet secara mandiri dengan bimbingan peneliti.
2. Remaja memindai QR Code untuk menonton video edukasi dan mengisi tes pengetahuan serta perilaku secara online.
3. Remaja mengisi kuis dan checklist perilaku di dalam booklet.
4. Remaja melakukan refleksi diri melalui kolom catatan pribadi yang tersedia di booklet.
5. Dengan mekanisme tersebut, booklet tidak hanya berfungsi

sebagai media baca, tetapi juga sebagai alat pembelajaran aktif yang melibatkan aspek visual, audio, kognitif, dan psikomotor.

4. Tinjauan Umum Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang menghasilkan pemahaman atau informasi (Notoatmodjo 2018).

Pengetahuan remaja tentang menstruasi mencakup pengertian menstruasi, proses terjadinya, cara menjaga kebersihan diri, serta dampak buruk jika tidak melakukan personal hygiene dengan benar (Putri, Handayani, & Rahmawati, 2023).

b. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor yang memengaruhi pengetahuan antara lain tingkat pendidikan, sumber informasi, pengalaman, lingkungan sosial, dan media pembelajaran yang digunakan (Notoatmodjo, 2018). Media edukasi yang interaktif terbukti mampu meningkatkan tingkat pengetahuan lebih baik dibandingkan media pasif (Mayer, 2017).

5. Tinjauan Umum Sikap

a. Definisi Sikap

Pada dasarnya, sikap merupakan kesediaan seseorang untuk merespons suatu objek di lingkungannya berdasarkan hasil penghayatan pribadi. Sikap bukanlah sebuah tindakan nyata,

melainkan sebuah kecenderungan atau predisposisi perilaku. Oleh karena itu, sikap dikategorikan sebagai reaksi yang masih tertutup, yang berarti ia baru berupa kesiapan mental untuk bertindak dan belum mewujudkan menjadi tingkah laku yang terbuka (Tawal B, 2019).

b. Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Proses pembentukan sikap dipengaruhi oleh beberapa faktor kontributif, antara lain: (Lestari, 2018):

1. Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadi memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk bagaimana seorang individu menerima dan merespons suatu stimulus. Segala peristiwa yang pernah dialami secara langsung oleh individu tersebut akan menjadi tolok ukur dalam menentukan arah sikap yang diambil, baik berupa kecenderungan sikap yang positif maupun negatif.

2. Pengaruh Penting Dari Orang Lain

Keberadaan orang-orang di sekitar individu, khususnya mereka yang memiliki kedekatan atau arti penting secara personal, merupakan salah satu faktor sosial yang berkontribusi signifikan dalam memengaruhi proses pembentukan sikap individu tersebut.

3. Pengaruh Kebudayaan

Lingkungan budaya yang masih melestarikan mitos-mitos kontraproduktif terhadap kesehatan dapat membentuk resistensi pada masyarakatnya. Sebagai contoh, tradisi persalinan yang mengandalkan dukun beranak tanpa adanya supervisi dari bidan atau tenaga medis profesional cenderung menstimulasi lahirnya sikap negatif individu terhadap standardisasi pelayanan kesehatan modern.

4. Media Massa

Media massa memegang peranan krusial dalam mengonstruksi sikap dan pandangan individu. Karakteristiknya sebagai saluran komunikasi yang informatif, inklusif, dan mudah diakses, memungkinkan media massa mendistribusikan pesan-pesan persuasif yang secara signifikan mampu mengarahkan kecenderungan sikap seseorang, baik ke arah positif maupun negatif.

6. Tinjauan Umum Perilaku

a. Definisi Perilaku

Perilaku merupakan respon individu terhadap stimulus yang berkaitan dengan kesehatan, dalam bentuk tindakan pencegahan, pemeliharaan, maupun peningkatan kesehatan. Perilaku kesehatan terbentuk melalui proses pengetahuan, sikap, dan praktik yang berlangsung secara bertahap. (Notoatmodjo 2018).

b. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut (Erviana and Azinar 2022) teori perilaku kesehatan dari Lawrence Green yang dikutip banyak peneliti, perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga kelompok determinan utama:

1. **faktor predisposisi** – mencakup pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai-nilai yang telah dimiliki individu terhadap perilaku sehat;
2. **faktor pendukung** – mencakup ketersediaan fasilitas, sarana, sumber daya, layanan kesehatan yang mempermudah perilaku sehat;
3. **faktor penguat** – seperti dukungan/tekanan sosial dari keluarga, tokoh masyarakat, petugas kesehatan yang memperkuat perilaku tersebut

7. Tinjauan Umum *Personal Hygiene Menstruasi*

a. Konsep Menstruasi

Menstruasi atau menarke merupakan proses keluarnya darah dari rahim yang terjadi secara berkala akibat perubahan hormon reproduksi. Menstruasi terjadi karena lapisan dinding rahim (endometrium) meluruh dan keluar melalui vagina disertai perdarahan yang berlangsung setiap bulan, kecuali saat terjadi kehamilan. Menarke sebagai menstruasi pertama umumnya dialami pada usia sekitar 11 tahun, namun dapat terjadi lebih awal pada usia 8 tahun ataupun lebih lambat hingga usia 16 tahun, tergantung

pada perkembangan hormon dan tingkat kematangan individu. Proses menstruasi juga ditandai dengan luruhnya sel telur matang yang tidak mengalami pembuahan bersama lapisan endometrium. Siklus menstruasi berlangsung secara periodik dengan rentang waktu rata-rata sekitar 28–35 hari setiap bulannya (Hayya, Wulandari, and Sugesti 2023).

b. Etiologi menstruasi

Proses menstruasi terjadi melalui kerja sama berbagai hormon yang melibatkan hipotalamus, kelenjar hipofisis, dan ovarium. Hipotalamus menghasilkan hormon pelepas gonadotropin (GnRH) yang berfungsi merangsang hipofisis untuk mengeluarkan hormon Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH). Kedua hormon tersebut berperan dalam merangsang pertumbuhan dan pematangan folikel di ovarium. Folikel yang berkembang kemudian menghasilkan hormon estrogen yang menyebabkan penebalan lapisan endometrium sebagai persiapan kehamilan.

Pada fase proliferasi atau sebelum ovulasi, kadar estrogen meningkat dan memicu lonjakan LH yang berperan penting dalam proses ovulasi. Ovulasi biasanya terjadi sekitar 24–36 jam setelah peningkatan kadar estrogen. Setelah ovulasi, folikel yang pecah berubah menjadi korpus luteum yang dipengaruhi oleh hormon LH. Korpus luteum menghasilkan estrogen dan progesteron untuk

mempersiapkan endometrium agar siap menerima hasil pembuahan.

Apabila terjadi kehamilan, trofoblas akan menghasilkan hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) yang mempertahankan korpus luteum sehingga produksi estrogen dan progesteron tetap berlangsung untuk menjaga kehamilan sampai plasenta terbentuk pada usia kehamilan sekitar 8–9 minggu. Sebaliknya, jika pembuahan tidak terjadi, kadar LH menurun sehingga korpus luteum mengalami degenerasi. Penurunan hormon estrogen dan progesteron menyebabkan lapisan endometrium meluruh dan terjadilah menstruasi (Yuningsi and Allobunga 2023)

c. Definisi *Personal Hygiene Menstruasi*

Secara etimologis, istilah *personal hygiene* berakar dari bahasa Yunani, di mana kata *personal* merujuk pada arti perorangan, sedangkan *hygiene* berarti sehat. Dalam konteks ilmiah, *hygiene* didefinisikan sebagai cabang ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang kesehatan beserta upaya-upaya pemeliharannya. (Nurasa 2019). *Personal hygiene* didefinisikan sebagai aktivitas perawatan diri yang mencakup berbagai fungsi mendasar, seperti mandi, eliminasi (*toileting*), pemeliharaan tubuh secara umum, dan berhias. Kebersihan diri ini bersifat sangat privat dan dipengaruhi oleh nilai-nilai serta kebiasaan masing-masing individu. Ruang lingkup *hygiene* sendiri meliputi perawatan

komprehensif pada kulit, rambut, kuku, gigi, rongga hidung dan mulut, mata, telinga, hingga area perineum dan genital (Azzahra et al. 2025). *Personal hygiene* menstruasi merupakan tindakan pemeliharaan kebersihan diri yang dilakukan sepanjang siklus haid guna mengantisipasi risiko infeksi serta mencegah timbulnya gangguan pada sistem reproduksi. (R. Dewi, Apriani, and Djide 2024) .

d. Tujuan *personal hygiene* saat menstruasi

Personal hygiene saat menstruasi bertujuan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi perempuan selama masa menstruasi sehingga dapat mencegah terjadinya infeksi, iritasi, maupun gangguan kesehatan reproduksi lainnya. Selain itu, *personal hygiene* juga bertujuan meningkatkan kenyamanan, rasa percaya diri, serta kesejahteraan fisik dan psikologis remaja putri selama menstruasi. *personal hygiene* menstruasi penting dilakukan untuk mencegah infeksi pada organ reproduksi akibat perilaku kebersihan yang kurang baik (Fadhillah et al. 2024). Adapun tujuan *personal hygiene* saat menstruasi adalah sebagai berikut:

1. Menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi.
2. Mencegah infeksi saluran reproduksi, iritasi, dan keputihan.
3. Mengurangi pertumbuhan bakteri dan jamur pada area genital.
4. Meningkatkan kenyamanan dan rasa percaya diri saat menstruasi.

5. Menjaga kesehatan fisik dan psikologis remaja putri.
6. Membentuk perilaku hidup bersih dan sehat sejak remaja.

e. Hal – hal yang harus diperhatikan ketika menstruasi

1. Kebersihan Tubuh

Selama menstruasi, tubuh cenderung memproduksi lebih banyak keringat akibat perubahan hormon. Oleh karena itu, remaja dianjurkan mandi minimal dua kali sehari agar tubuh tetap bersih dan segar. Membersihkan wajah dan rambut juga penting untuk mencegah kulit berminyak dan munculnya jerawat selama menstruasi. menjaga kebersihan tubuh saat menstruasi penting dilakukan untuk mencegah pertumbuhan bakteri akibat peningkatan produksi keringat dan minyak tubuh.

2. Kebersihan Genitalia

Kebersihan organ intim dijaga dengan membasuh area genital menggunakan air bersih dari arah depan ke belakang untuk mencegah perpindahan bakteri dari anus ke vagina. Setelah dibersihkan, area kewanitaan perlu dikeringkan menggunakan tisu atau handuk bersih agar tidak lembap.

Vagina secara alami memiliki tingkat keasaman (pH) sekitar 3,5–4,5 yang berfungsi menjaga keseimbangan bakteri baik di area kewanitaan. Oleh karena itu, penggunaan sabun pembersih khusus atau antiseptik pada vagina tidak

dianjurkan karena dapat mengganggu keseimbangan flora normal. Penggunaan sabun antiseptik secara berlebihan dapat membunuh bakteri baik sehingga bakteri patogen dan jamur lebih mudah berkembang dan menyebabkan infeksi.

3. Kebersihan Pakaian Dalam

Pakaian perlu diganti secara rutin setiap hari, khususnya pakaian dalam, untuk menjaga kebersihan dan kesehatan areaewanitaan. Celana dalam yang baik sebaiknya terbuat dari bahan katun, tidak ketat, dan dapat menopang pembalut dengan nyaman. Penggunaan celana dalam yang terlalu minim, seperti G-string, kurang disarankan. Selain itu, pakaian dalam yang terlalu ketat dapat mengurangi sirkulasi udara dan menyebabkan iritasi pada kulit. Bahan yang tidak menyerap keringat juga dapat membuat area genital menjadi lembap sehingga mempermudah pertumbuhan bakteri dan jamur.



Gambar 2.7 Celana Dalam *G-String*

(Tidak direkomendasikan)



Gambar 2.8 Celana Dalam Katun
(direkomendasikan)

Jika terdapat noda darah pada pakaian dalam, bersihkan dengan mencucinya menggunakan air hangat dan sabun. Apabila noda darah sulit hilang, pakaian dalam dapat direndam terlebih dahulu agar noda lebih mudah dibersihkan. Pastikan bebas noda apapun ketika sudah cuci supaya tidak meninggalkan bakteri ketika di pakai kembali(Yuningsi and Allobunga 2023).

4. Pemanfaatan Pembalut

a. Menjaga kebersihan pembalut

Selama menstruasi, organ reproduksi wanita menjadi lebih sensitif terhadap risiko infeksi sehingga kebersihan pembalut perlu diperhatikan dengan baik. Pembalut diganti secara teratur, terutama pada hari awal menstruasi ketika volume darah biasanya lebih banyak. Idealnya, pembalut diganti lebih dari tiga kali sehari atau setiap kali terasa lembap dan penuh.

Pembalut yang terlalu lama digunakan dapat menjadi tempat berkembangnya bakteri dan jamur karena kondisi yang lembap dan terpapar darah menstruasi. Jika tidak rutin diganti, penumpukan bakteri pada area kewanitaan dapat meningkatkan risiko iritasi maupun infeksi pada organ reproduksi.

Pada penggunaan pembalut sekali pakai, pembalut bekas dianjurkan untuk dibersihkan terlebih dahulu sebelum dibuang. Setelah itu, pembalut dilipat atau digulung dengan rapi, dibungkus menggunakan kertas atau plastik, lalu dibuang ke tempat sampah agar tetap menjaga kebersihan lingkungan. Pembalut tidak boleh dibuang ke dalam toilet karena dapat menyebabkan saluran pembuangan tersumbat dan mencemari lingkungan(Yuningsi and Allobunga 2023).

b. Pemeliharaan Pembalut

Perawatan dan pemilihan pembalut yang tepat sangat penting untuk menjaga kesehatan organ reproduksi selama menstruasi. Penggunaan pembalut yang kurang sesuai dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti iritasi kulit, alergi, infeksi, hingga gangguan pada area kewanitaan. Pembalut yang baik umumnya memiliki daya serap tinggi, permukaan yang

lembut, serta tidak mengandung pewangi yang dapat memicu iritasi. Selain itu, ketebalan pembalut juga perlu diperhatikan agar tetap nyaman digunakan.

Area kewanitaannya yang terlalu lembap dapat menjadi tempat berkembangnya bakteri dan jamur sehingga meningkatkan risiko infeksi. Oleh karena itu, sirkulasi udara pada area genital perlu dijaga agar tetap kering dan nyaman. Pemilihan jenis pembalut juga sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan dan aktivitas sehari-hari agar memberikan perlindungan serta kenyamanan yang optimal selama menstruasi.

c. Pembalut Sekali Pakai

Sebagian besar perempuan menggunakan pembalut selama menstruasi untuk menyerap darah menstruasi dan menjaga kebersihan area kewanitaannya. Selain pembalut, sebagian wanita juga memakai pantyliner sebagai pelengkap untuk menjaga kenyamanan sehari-hari. Produk pembalut dan pantyliner umumnya dibuat dari bahan dasar kapas atau kertas yang dalam proses produksinya dapat melalui tahap pemutihan menggunakan zat kimia tertentu, seperti klorin.

Di masyarakat berkembang berbagai anggapan bahwa penggunaan pembalut tertentu dapat menimbulkan iritasi pada area genital. Salah satu penyebab yang diduga berperan adalah kandungan klorin pada beberapa produk pembalut. Kandungan tersebut tidak dapat dikenali secara langsung tanpa pemeriksaan laboratorium. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 472/MENKES/PER/V/1996 tentang Pengamanan Bahan Berbahaya bagi Kesehatan, klorin termasuk bahan kimia yang dapat bersifat toksik dan menyebabkan iritasi apabila digunakan secara berlebihan (Kesehatan and Indonesia 1996)

Penggunaan pembalut sekali pakai perlu diperhatikan dengan baik selama menstruasi. Pembalut dianjurkan untuk diganti secara rutin sekitar setiap 4–6 jam sekali atau setiap kali selesai mandi, buang air kecil, maupun buang air besar, terutama ketika pembalut sudah terasa penuh atau lembap. Pembalut yang terlalu lama digunakan dapat meningkatkan kelembapan pada area genital sehingga mempermudah pertumbuhan bakteri dan jamur.

Sebelum dibuang, pembalut bekas sebaiknya

dibersihkan terlebih dahulu, kemudian dilipat atau digulung dengan rapi, dibungkus menggunakan kertas atau plastik, lalu dibuang ke tempat sampah. Selain itu, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut juga penting dilakukan untuk mencegah perpindahan kuman dan menjaga kebersihan organ reproduksi.



Gambar 2.9 Pembalut Sekali Pakai

d. Pembalut cuci ulang

Pembalut kain atau pembalut cuci ulang saat ini sudah banyak tersedia di pasaran dan juga dapat dibuat sendiri. Jenis pembalut ini memiliki berbagai pilihan warna yang menarik, harga yang relatif ekonomis, serta lebih ramah lingkungan karena dapat dicuci dan dipakai kembali. Umumnya, pembalut cuci ulang terdiri dari beberapa lapisan berbahan kain katun atau kaos yang nyaman digunakan. Penggunaan bahan kaos berkualitas tinggi pembalut kain memiliki beberapa keunggulan, antara lain :

1. Terasa lembut di kulit
2. Nyaman dipakai
3. Tidak mudah menimbulkan iritasi
4. Serta memiliki daya serap yang baik.
5. Bahan tersebut mudah dibersihkan ketika terkena darah, warnanya tidak mudah pudar, aman digunakan dalam jangka panjang,
6. Tidak mengandung bahan kimia berbahaya yang dapat memicu efek samping pada kulit maupun organ reproduksi.

Cara penggunaan pembalut cuci ulang cukup sederhana. Sebelum digunakan, pembalut perlu dicuci terlebih dahulu agar bersih, kemudian disetrika untuk membantu menjaga kebersihan dan kesterilannya. Saat volume darah menstruasi sedikit, penggunaan satu pembalut bersayap sudah cukup. Namun, apabila darah menstruasi lebih banyak, dapat digunakan kombinasi pembalut bersayap dan tanpa sayap untuk meningkatkan daya serap.

Agar tetap higienis dan nyaman, pembalut dianjurkan diganti setiap 3–4 jam sekali selama menstruasi.



Gambar 2.10 Pembalut Cuci Ulang

Adapun kelebihan dan kekurangan pembalut kain, yaitu :

1) Kelebihan

- a. Tidak mengandung parfum atau bahan pewangi yang dapat memicu iritasi.
- b. Lebih ramah terhadap lingkungan karena dapat digunakan kembali.
- c. Lebih ekonomis karena bisa dicuci dan dipakai berulang kali.
- d. Memiliki daya tahan yang baik apabila dirawat dan dibersihkan dengan benar.
- e. Terbuat dari bahan yang lembut dan lentur sehingga nyaman saat digunakan.

2) Kekurangan

- a. Berisiko menimbulkan gangguan pada kesehatan reproduksi apabila pencuciannya kurang bersih dan tidak higienis.

f. Bentuk *Personal Hygiene Menstruasi*

Bentuk personal hygiene menstruasi meliputi:

1. Mengganti pembalut setiap 4–6 jam
2. Membersihkan area genital dari depan ke belakang
3. Mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut

Menggunakan pembalut yang bersih dan aman (P. R. Putri 2015)

g. Dampak *Personal Hygiene* yang Buruk

Praktik personal hygiene yang buruk dapat menyebabkan infeksi saluran reproduksi (ISR), infeksi saluran kemih (ISK), penyakit radang panggul, serta meningkatkan risiko kanker serviks (WHO 2022) .(Ramadani et al. 2023)menyatakan bahwa perilaku personal hygiene yang kurang baik menyumbang sekitar 30% penyebab terjadinya ISR pada remaja.

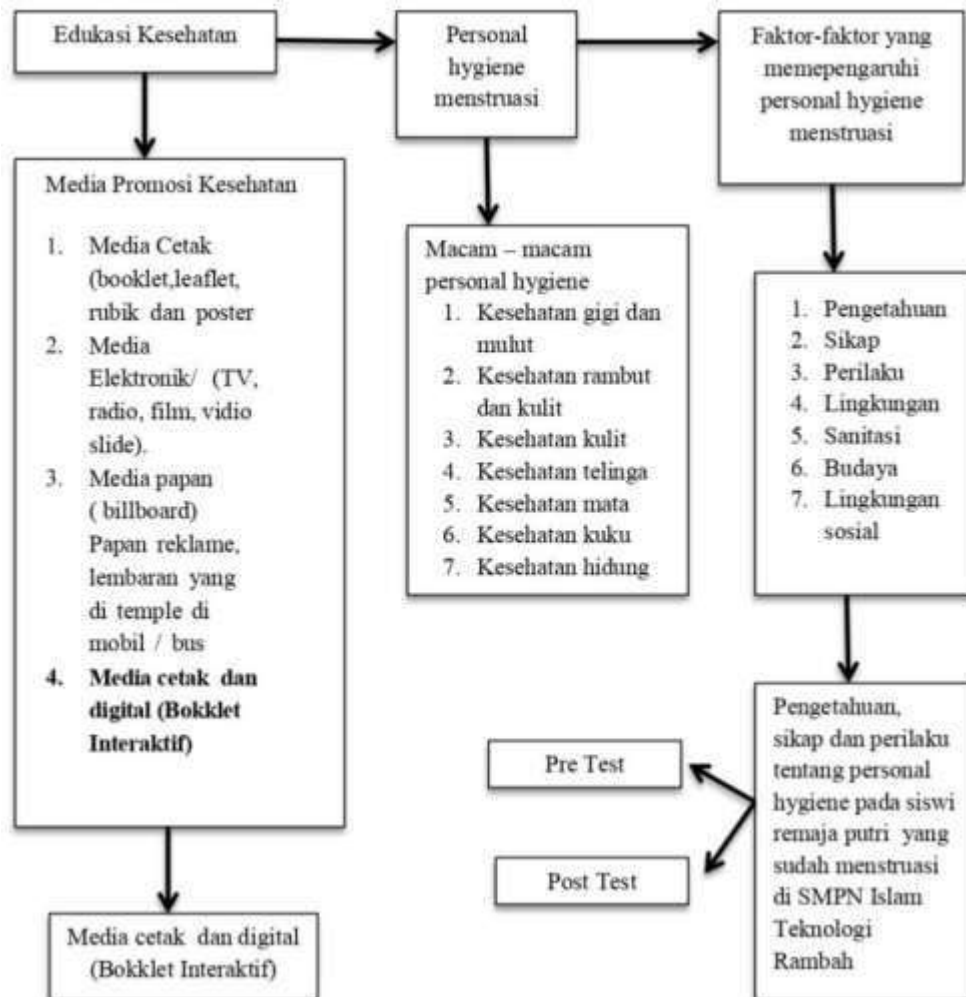
Selama menstruasi, serviks berada dalam kondisi sedikit terbuka untuk mengeluarkan darah menstruasi sehingga risiko terjadinya infeksi menjadi lebih tinggi dibandingkan saat tidak menstruasi. Kondisi tersebut memungkinkan bakteri masuk ke rahim maupun rongga panggul melalui saluran reproduksi. Selain itu, perubahan pH vagina selama menstruasi menyebabkan lingkungan vagina menjadi kurang asam sehingga mempermudah pertumbuhan jamur dan mikroorganisme penyebab infeksi. Kebersihan diri yang kurang terjaga saat menstruasi dapat

meningkatkan risiko Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), seperti radang panggul, klamidia, trikomoniasis, kandidiasis vulvovaginal, serta vaginosis bakterialis (Yuningsi and Allobunga 2023)

Pruritus vulva merupakan kondisi rasa gatal yang berlebihan pada area genital bagian luar wanita. Kondisi ini sering dikaitkan dengan personal hygiene yang kurang baik selama menstruasi dan dapat menjadi tanda awal terjadinya vaginitis. Apabila pruritus vulva tidak segera ditangani, dapat muncul berbagai keluhan seperti benjolan berisi cairan pada vulva, keputihan, sensasi panas atau terbakar, kulit pecah-pecah di sekitar vulva, hingga pembengkakan dan kemerahan pada labia. Saat mengalami rasa gatal, sebagian remaja cenderung menggaruk area genital sehingga dapat menimbulkan luka, iritasi, perdarahan, bahkan memperparah risiko infeksi. Rasa gatal tersebut umumnya lebih sering muncul pada malam hari atau menjelang tidur (Laily, Dwirahayu, and Purwaningroom 2022)

B. Kerangka Teori

Bagan 2.1 kerangka Teori



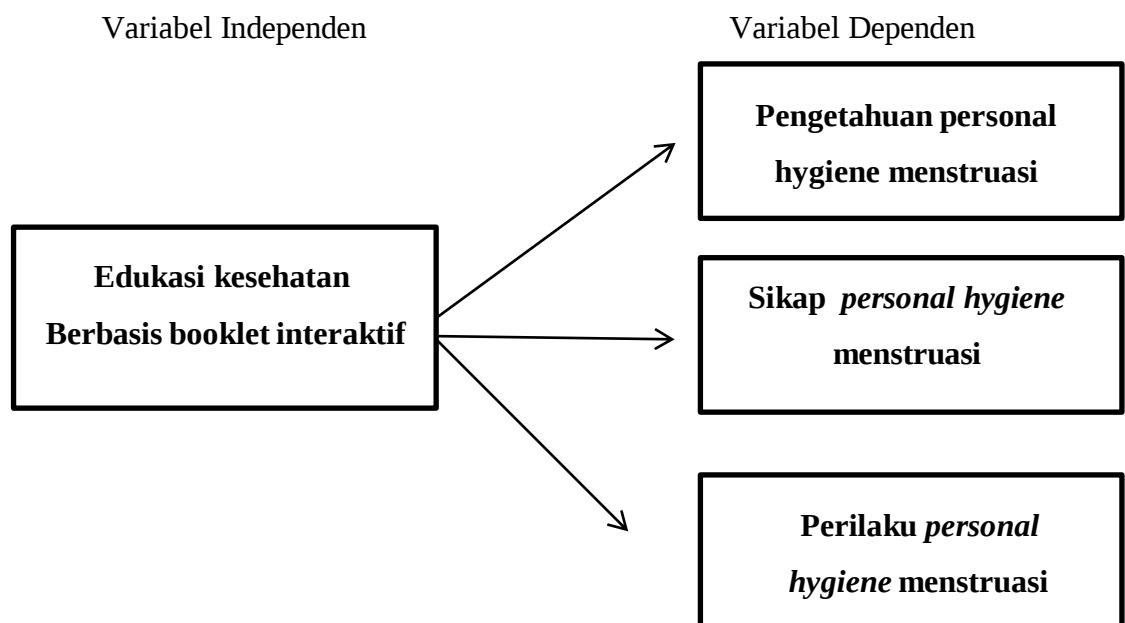
Sumber. Yolanda & Lestari,(2024) dan Adyani, N., Utami, S., & Rahmawati, A. (2024).

Keterangan: riabel yang di teliti

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep atau kerangka berpikir diartikan sebagai suatu model konseptual yang mengilustrasikan keterkaitan dan pengaruh antara teori dengan berbagai faktor eksternal yang telah ditetapkan sebagai masalah krusial dalam penelitian.

Bagan 2.2 Kerangka Konsep



D. Hipotesa

Hipotesis merupakan praduga awal yang validitasnya perlu dibuktikan melalui serangkaian proses penelitian. Secara struktural, hipotesis memuat komponen esensial berupa asumsi sementara, korelasi antarvariabel, serta parameter pembuktian. Proses pengondisian hipotesis ini sendiri melibatkan tiga tahapan krusial, yaitu mengidentifikasi basis teoretis sebagai landasan, merumuskan postulat yang menjembatani variabel dependen dan independen untuk kepentingan analisis, serta

menentukan instrumen statistik yang relevan sebagai alat uji. Dengan demikian, esensi dari sebuah hipotesis adalah proposisi temporer yang dibangun berdasarkan norma-norma fenomena tertentu, yang kemudian diuji akurasi menggunakan metodologi atau pendekatan statistik yang tepat (Yam & Taufik, 2021).

Ha : Adanya pengaruh edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku personal hygiene menstruasi remaja putri yang sudah menstruasi di SMPN Islam Teknologi Rambah

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian

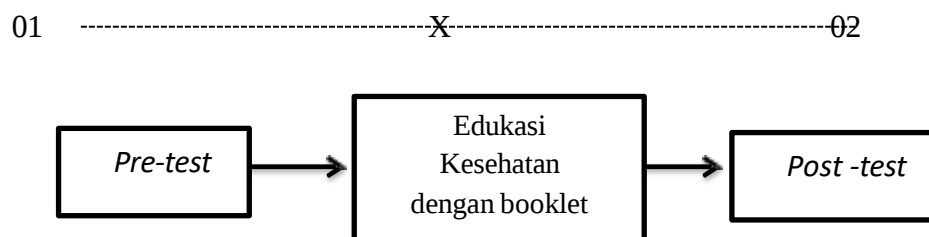
1. Jenis penelitian

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan one group pretest and posttest design. Pada design ini terdapat pre test and post test sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dimana penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku tentang personal hygiene menstruasi pada siswi kelas 7 - 9 di SMPN Islam Teknologi Rambah. Rancangan ini juga tidak ada kelompok pembanding (Kontrol).

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan pre-test dan post-test satu kelompok (one group pretest-posttest design).

Adapun desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Tabel 3.1 Rancangan Penelitian

Keterangan

- a) 01 : Sebelum diberikan edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif
- b) X : Memberikan intervensi menggunakan media *audio visual* pada siswi di SMPN Islam Teknologi Rambah di hari bersamaan setelah pretest
- c) 02 : Setelah diberikan edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif

B. Populasi Sampel, Dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah Siswi SMPN Islam Teknologi Rambah kelas 7 – 9 di SMPN Islam Teknologi Rambah yang sudah mengalami menstruasi dan bersedia mengikuti penelitian. Populasi penelitian ini berjumlah 78 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan dijadikan sumber data penelitian. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu 70 Siswi SMPN Islam Teknologi Rambah Yang sudah Menstruasi.

3. Teknik *Sampling*

Teknik sampling menggunakan non-probability sampling dengan teknik jenuh, yaitu semua anggota populasi yang memenuhi

kriteria inklusi digunakan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini meliputi 2 (dua) kriteria, yakni :

a) Kriteria Insklusi

1. Sisiwi SMPN Islam Teknologi Rambah yg sudah mengalami menstruasi
2. Siswi kelas 7 – 9 yang sudah menstruasi.
3. Siswa yg bersedia menjadi responden

b) Kriteria Ekslusi

1. Siswi yang belum menstruasi
2. Siswi yang sedang sakit atau tidak hadir pada saat penelitian.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun lingkup tempat dan waktu penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian ini dilakukan di SMPN Islam Teknologi Rambah
2. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2026

D. Variabel Penelitian

Ada 2 jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas (independen) pada penelitian ini adalah Edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif
2. Variabel terikat (dependen) pada penelitian ini adalah Pengetahuan, Sikap dan perilaku personal hygiene menstruasi remaja putri

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi variable-variabel yang akan diteliti secara operasional di lapangan. Dalam pembuatan definisi operasional selain memuat tentang pengertian variabel secara operasional juga memuat tentang cara pengukuran, hasil ukur dan skala pengukuran (Anjani et al. 2024)

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Edukasi Booklet Interaktif	Proses pemberian materi edukasi menggunakan booklet interaktif yang memuat informasi tentang kebersihan menstruasi, tips perawatan diri, dan aktivitas interaktif	Buklet media edukasi	Rasio	Ya
Pengetahuan Menstruasi	Tingkat pemahaman remaja putri tentang siklus menstruasi, kebersihan, dan perawatan menstruasi	Kuesioner (15 soal)	Rasio	0-15
Sikap Menstruasi	suatu evaluasi yang dilakukan manusia terhadap manusia lain, objek, atau suatu ide.	Kuisisioner (15 Soal)	Rasio	0-15
Perilaku Menstruasi	Tingkat penerapan perilaku higienis saat	Kuesioner (20 Soal)	Rasio	0-20

menstruasi, seperti
 mengganti pembalut,
 mencuci tangan, dan
 membuang pembalut
 dengan benar

F. Jenis Data

Jenis data yang digunakan adalah untuk variabel *dependent* menggunakan jenis data *numerik*. Data Numerik adalah tipe data yang dinyatakan dalam angka, bukan deskripsi bahasa alami

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Pada penelitian ini, data primer diperoleh dengan melakukan observasi langsung di sekolah dan menggunakan lembar Kuesioner sebanyak 50 pertanyaan, terhadap 70 orang responden, serta lembar observasi identitas diri dari responden. Metode kuesioner adalah metode pengumpulan data dalam penelitian ini melalui sejumlah pertanyaan tertulis untuk memperoleh informasi terhadap pengetahuan siswi tentang personal hygiene menstruasi di SMPN Islam Teknologi Rambah

2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah terkait jumlah peserta dan informasi administrasi.

H. Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner remaja putri yang sudah menstruasi untuk mengetahui pengaruh pengetahuan dan perilaku personal hygiene menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan. Kuesioner tentang pengetahuan dan perilaku mengenai menstruasi dan personal hygiene kelas siswi SMPN Islam Teknologi Rambah kelas yang sudah menstruasi. Kuesioner terdiri dari 50 pertanyaan masing masing terdiri dari:

1. Kuesioner tentang pengetahuan 15 pertanyaan *personal hygiene*

.Jawaban: Benar / Salah Skoring:

- a. Benar = 1
- b. Salah = 0
- c. Hasil Ukur: Skor total 0–15, semakin tinggi skor, semakin baik pengetahuan.

2. Sikap 15 pertanyaan mengenai menstruasi dan *personal hygiene*

Jawaban: SS/S/TS/STS.

- a) Jika pertanyaan positif :

1. SS (Sangat Setuju) = 4
2. S (Setuju) = 3
3. TS (Tidak Setuju) = 2
4. STS (Sangat Tidak Setuju) = 1

5. Hasil Ukur: Skor total 1–15 semakin tinggi skor, semakin baik sikap.

b) Jika pertanyaan Negatif :

1. SS (Sangat Setuju) = 4

2. S (Setuju) = 3

3. TS (Tidak Setuju) = 2

4. STS (Sangat Tidak Setuju) = 1

5. Hasil Ukur: Skor total 1–15 semakin tinggi skor, semakin baik sikap.

3. Perilaku 20 pertanyaan mengenai menstruasi dan *personal hygiene*. Jawaban: Ya / Tidak .

a. Ya = 1

b. Tidak = 0

c. Hasil Ukur: Skor total 0–20 semakin tinggi skor, semakin baik perilakunya.

I. Pengolahan Data

Metode pengolahan data menurut (Priadana and Sunarsi 2021).

1. Pengumpulan Data

Mengumpulkan data - data yang dibutuhkan.

2. Editing

Editing adalah kegiatan untuk memeriksa kelengkapan dan kejelasan pengisian instrumen pengumpulan data.

3. *Coding*

Coding adalah proses identifikasi dan klasifikasi dengan memberikan simbol berupa angka.

4. *Entry data*

Data *entry* adalah kegiatan memasukkan data (jawaban - jawaban dari masing - masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) ke dalam program atau “*software*” komputer.

5. Program pengolahan data statistik *Tabulating*

Tabulating adalah melakukan data entri, menyusun dan menghitung data yang telah dikodekan ke dalam tabel.

6. *Cleaning*

Cleaning merupakan proses pengecekan kembali data yang sudah di entry apakah ada kesalahan atau tidak

7. *Processing*

Setelah semua data terkumpul dan telah melewati pengkodean dilakukan proses data untuk analisa dengan menggunakan sistem *computer* SPSS.

J. Analisis Data

1. Analisis Univariat:

Mengetahui distribusi skor pengetahuan, sikap dan perilaku sebelum dan sesudah edukasi.

2. Analisis Bivariat:

Mengetahui pengaruh edukasi kesehatan Berbasis booklet interaktif terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku remaja.

- a. Analisis menggunakan uji T-Dependent (pretest vs posttest).
- b. Interpretasi:
 1. $p\text{-value} > 0,05 \rightarrow H_0$ diterima, H_a ditolak (tidak ada pengaruh). artinya Tidak ada Pengaruh edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif Terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku personal hygiene menstruasi Siswi SMPN Islam Teknologi Rambah Rambah Kelas 7-9 yang sudah menstruasi
 2. $p\text{-value} \leq 0,05 \rightarrow H_0$ ditolak, H_a diterima (ada pengaruh) artinya Ada Pengaruh edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif Terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku personal hygiene menstruasi Siswi SMPN Rambah Kelas 7-9 yang sudah menstruasi

K. Etika Penelitian

Mengingat penelitian kebidanan berpengaruh langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan. Etika yang harus diperhatikan antara lain:

1. *Informed Consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden peneliti dengan memberikan lembar

persetujuan. *Informed Consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *Informed Consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia maka mereka harus menanda tangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak pasien.

2. *Anonymity*

Etika kebidanan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. *Confidentiality*

Etika penelitian memberikan jaminan kerahasiaan dalam penelitian baik informasi maupun masalah - masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya.

4. Prinsip Manfaat (Benefit)

Sebuah penelitian hendaknya memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi masyarakat pada umumnya dan subjek penelitian pada khususnya. Peneliti hendaknya berusaha meminimalisasi dampak yang merugikan bagi subjek. Oleh sebab itu, pelaksanaan penelitian harus dapat mencegah atau paling tidak

mengurangi permasalahan yang terjadi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan intervensi edukasi kesehatan berbasis booklet interaktif yg sudah banyak bermanfaat di penelitian sebelumnya.

5. Prinsip keadilan dan keterbukaan (Respect For Justice On Inclesiveness)

Prinsip keterbukaan dan adil perlu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan, dan kehati-hatian. Untuk itu, lingkungan penelitian perlu dikondisikan sehingga memenuhi prinsip keterbukaan yakni dengan menjelaskan prosedur penelitian. Prinsip keadilan ini menjamin bahwa semua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membedakan agama, etnis dan sebagainya. Dalam penelitian ini peneliti menjelaskan prosedur penelitian pada semua responden. Selain itu semua responden mendapatkan perlakuan yang sama dari intervensi yang diberikan.