

Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Personal Hygiene terhadap Sikap dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum Palangka Raya

Novi Yuliani Astuti¹, Putria Carolina², Tomi Satalar³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: noviyulianiastuti1@gmail.com

Article History:

Received Sep 18th, 2026

Accepted Oct 21th, 2026

Publish Oct 26th, 2026

Abstrak

Kesehatan reproduksi remaja putri merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan karena masih banyak remaja yang memiliki pengetahuan dan informasi yang terbatas mengenai *personal hygiene*. Kondisi tersebut dapat memengaruhi sikap remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi. Sikap yang kurang baik terhadap *personal hygiene* dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sikap remaja adalah melalui pendidikan kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental* melalui rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 31 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner sikap sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan dengan media *leaflet*. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk, sedangkan uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data berskala ordinal. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar responden memiliki sikap kategori cukup sebanyak 25 responden (80,6%) dengan rata-rata skor 47,77. Setelah intervensi, sebagian besar responden memiliki sikap kategori baik sebanyak 29 responden (93,5%) dengan rata-rata skor meningkat menjadi 66,06. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -4,860$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pendidikan kesehatan terhadap sikap menjaga kesehatan reproduksi remaja putri. Pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan sikap remaja putri terhadap upaya menjaga kesehatan reproduksi di Madrasah Aliyah Darul Ulum Palangka Raya sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, *Personal Hygiene*, Sikap, Kesehatan Reproduksi, Remaja Putri

Abstract

Reproductive health among adolescent girls is an important aspect that needs attention because many adolescents still have limited knowledge and information about personal hygiene. This condition may affect adolescents' attitudes toward maintaining reproductive health. Poor attitudes toward personal hygiene may increase the risk of reproductive health problems. One effort that can be implemented to improve adolescents' attitudes is through health education. This study employed a quantitative method with a pre-experimental design using a one-

group pretest-posttest design. The sample consisted of 31 respondents selected using total sampling. Data were collected using an attitude questionnaire administered before and after health education using leaflet media. Data analysis included univariate and bivariate analyses. The Shapiro-Wilk test was used to assess data normality, while the Wilcoxon Signed Rank Test was used for hypothesis testing because the data were measured on an ordinal scale. Before receiving health education, the majority of respondents had attitudes in the moderate category, with 25 respondents (80.6%) and a mean score of 47.77. After the intervention, the majority of respondents had attitudes in the good category, with 29 respondents (93.5%), and the mean score increased to 66.06. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed a Z value of -4.860 with an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of health education on adolescent girls' attitudes toward maintaining reproductive health. Health education on personal hygiene had a significant effect on improving adolescent girls' attitudes toward maintaining reproductive health at Madrasah Aliyah Darul Ulum Palangka Raya. Therefore, the alternative hypothesis (H_a) was accepted.

Keywords: Health Education, Personal Hygiene, Attitude, Reproductive Health, Adolescent Girls

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan kondisi sehat secara fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Kesehatan reproduksi menjadi aspek penting pada remaja putri karena masa remaja merupakan periode terjadinya perubahan fisik, hormonal, dan perkembangan organ reproduksi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan reproduksi adalah menerapkan *personal hygiene* dengan baik, terutama dalam menjaga kebersihan organ reproduksi. *Personal hygiene* yang kurang baik dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan reproduksi, seperti keputihan, iritasi, gatal pada area genital, hingga infeksi saluran reproduksi. Praktik *personal hygiene* yang kurang tepat dapat berupa jarang mengganti pembalut dan pakaian dalam, penggunaan antiseptik secara berlebihan, serta cara membersihkan organ reproduksi yang tidak tepat setelah buang air kecil maupun buang air besar (Sherkia Ichtiarsi Prakasiwi, 2023; R. D. Putri et al., 2022; Arsyad, 2023).

Remaja putri termasuk kelompok yang perlu mendapatkan perhatian dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi. Data *World Health Organization* tahun 2020 yang dikutip dalam penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kejadian infeksi saluran reproduksi pada usia remaja berada pada kisaran 35% sampai 42%, sedangkan prevalensi infeksi saluran reproduksi yang disertai pruritus berada pada kisaran 25% sampai 50% (Netti Herawati, 2022). Di Indonesia, sekitar 5,2 juta remaja putri dilaporkan mengalami keluhan gatal pada daerah kewanitaan (Yuningsi & Allobunga, 2023). Infeksi saluran reproduksi juga masih menjadi masalah kesehatan yang berkaitan dengan kurangnya kebersihan organ genitalia, dengan jumlah penderita di Indonesia dilaporkan sekitar 90 sampai 100 kasus per 100.000 penduduk per tahun (Laswini & Nency, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemahaman dan sikap yang baik mengenai *personal hygiene* perlu ditanamkan sejak masa remaja agar remaja putri mampu menjaga kesehatan reproduksinya secara mandiri.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 11 Mei 2026 di Madrasah Aliyah Darul Ulum Palangka Raya melalui wawancara terhadap 5 siswi kelas X menunjukkan bahwa meskipun siswi telah memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, pemahaman mengenai *personal hygiene* sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan organ reproduksi masih belum optimal. Sebagian siswi belum mampu menjelaskan secara tepat praktik *personal hygiene* yang benar dan menyatakan membutuhkan pendidikan kesehatan lebih lanjut mengenai cara menjaga kebersihan organ reproduksi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa informasi yang dimiliki remaja belum sepenuhnya didukung oleh pemahaman yang terstruktur sehingga diperlukan pendidikan kesehatan yang dapat membantu meningkatkan pemahaman sekaligus membentuk sikap yang lebih positif dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Berdasarkan kondisi tersebut, pendidikan kesehatan menjadi salah satu upaya promotif yang dapat diberikan kepada remaja untuk meningkatkan pemahaman mengenai *personal hygiene* dan kesehatan reproduksi. Pemberian informasi secara terstruktur dapat membantu remaja memahami pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, mengenali risiko apabila *personal hygiene* tidak dilakukan dengan tepat, serta membentuk sikap yang lebih positif terhadap upaya menjaga kesehatan reproduksi. Dalam penelitian ini, pendidikan kesehatan diberikan menggunakan media PPT dan *Leaflet* karena informasi yang disampaikan dapat dibaca kembali oleh responden sehingga membantu memperkuat penerimaan dan pemahaman terhadap materi yang diberikan. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* terhadap sikap dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum Palangka Raya.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental* melalui rancangan *one group pretest-posttest*. Dalam rancangan ini, pengukuran sikap dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi pendidikan kesehatan. Seluruh responden terlebih dahulu diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal sikap mengenai *personal hygiene* dan kesehatan reproduksi. Setelah *pretest*, responden diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *leaflet*. Selanjutnya dilakukan *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan sikap setelah intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang menjadi sasaran penelitian di Madrasah Aliyah Darul Ulum Palangka Raya. Jumlah sampel sebanyak 31 responden dan seluruh populasi digunakan sebagai sampel melalui teknik *total sampling*. Responden terdiri dari siswi kelas XII-A sebanyak 12 orang (38,7%), XII-B sebanyak 12 orang (38,7%), dan XII-C sebanyak 7 orang (22,6%).

Instrumen penelitian berupa kuesioner sikap yang menggunakan pilihan jawaban skala Likert. Kuesioner digunakan untuk mengukur sikap responden dalam menjaga kesehatan reproduksi yang berkaitan dengan *personal hygiene*. Instrumen diberikan pada saat *pretest* dan *posttest*. Materi pendidikan kesehatan meliputi pengetahuan *personal hygiene*, kebersihan diri, kebersihan organ reproduksi, serta perilaku hidup bersih dan sehat. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan penjelasan kepada responden mengenai penelitian, kemudian responden mengisi kuesioner *pretest*. Setelah itu diberikan pendidikan kesehatan mengenai *personal hygiene* menggunakan *leaflet*. Setelah intervensi selesai, responden mengisi kuesioner *posttest*. Data kemudian dikumpulkan, diperiksa,

ditabulasi, dan dianalisis Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi sikap sebelum serta sesudah intervensi. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah responden kurang dari 50. Hasil uji menunjukkan data *pretest* memiliki nilai $p = 0,882$ dan data *posttest* memiliki nilai $p = 0,088$ sehingga keduanya berdistribusi normal. Meskipun demikian, pengujian hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* karena skor sikap dalam penelitian diperlakukan sebagai data ordinal.

Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk kesediaan responden untuk berpartisipasi dan kerahasiaan informasi yang diberikan. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan memiliki hak untuk mengikuti atau tidak mengikuti penelitian tanpa paksaan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	n
1	14 tahun	1
2	15 tahun	1
3	16 tahun	6
4	17 tahun	17
5	18 tahun	2
6	19 tahun	4
Total		31

(Sumber: Data primer, 2026)

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

No	Kelas	n	%
1	XII-A	12	39
2	XII-B	12	39
3	XII-C	7	23
Total		40	100

(Sumber: Data primer, 2026)

Sebagian besar responden berusia 17 tahun (55%), Responden berusia 16 tahun sebanyak 6 orang (19%), usia 19 tahun sebanyak 4 orang (13%), usia 18 tahun sebanyak 2 orang (7%), serta usia 14 dan 15 tahun masing-masing sebanyak 1 orang (3%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden penelitian sebagian besar berada pada rentang usia yang secara kognitif sudah mampu memahami materi pendidikan kesehatan dan mengisi kuesioner secara mandiri.

Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi

Tabel 3. Distribusi Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan

No	Kategori	Pretest n (%)	Posttest n (%)
1	Baik	0 (0%)	29 (93%)
2	Cukup	25 (81%)	2 (7%)
3	Kurang	6 (19%)	0 (0%)
Total		31 (100%)	31 (100%)

(Sumber: Data primer, 2026)

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar responden memiliki sikap dalam kategori cukup yaitu sebanyak 25 responden (81%), sedangkan 6 responden (19%) berada pada kategori kurang dan tidak terdapat responden dalam kategori baik. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, sebanyak 29 responden (93%) berada pada kategori baik dan 2 responden (7%) berada pada kategori cukup. Tidak terdapat responden yang berada dalam kategori kurang.

Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Tabel 4. Ranks Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Posttest–Pretest

Kelompok	n	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0	0,00	0,00
Positive Ranks	31	16,00	496,50
Ties	0	-	-
Total	31	-	-

(Sumber: Data primer, 2026)

Tabel 5. Test Statistics Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Uji Statistik	Nilai
Z	-4,860
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

(Sumber: Data primer, 2026)

Hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa seluruh 31 responden mengalami peningkatan skor sikap setelah diberikan pendidikan kesehatan. Tidak terdapat responden yang mengalami penurunan skor maupun skor yang tetap. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $Z = -4,860$ dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sikap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene*.

3.2 Pembahasan

Sikap Remaja Putri Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar responden berada pada kategori sikap cukup sebanyak 25 responden (81%) dan 6 responden (19%) berada pada kategori kurang. Rata-rata skor sikap sebelum intervensi adalah 47,77. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden telah memiliki pemahaman dan kecenderungan sikap awal mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi, tetapi sikap tersebut belum optimal. Sikap dapat terbentuk melalui proses belajar dan dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman, lingkungan, media informasi, keluarga, teman sebaya, serta lembaga pendidikan.

Berdasarkan kondisi di lokasi penelitian, informasi mengenai kesehatan reproduksi sebelumnya lebih banyak diperoleh melalui media sosial, teman sebaya, keluarga, dan sumber informasi lainnya. Hal tersebut dapat menyebabkan informasi yang diterima remaja belum tentu tersusun secara sistematis dan belum seluruhnya sesuai dengan praktik *personal hygiene* yang tepat. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa beberapa siswi belum mampu menjelaskan secara tepat cara melakukan *personal hygiene*. Hasil penelitian di SMAN 1 Palangka Raya juga menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri dengan nilai $p = 0,000$ (Nyamin, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek pengetahuan dan pemahaman merupakan salah satu bagian penting yang dapat mendukung terbentuknya sikap dan perilaku *personal hygiene* yang lebih baik.

Sikap Remaja Putri Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* menggunakan media *leaflet*, terjadi perubahan kategori sikap. Sebanyak 29 responden (93%) berada pada kategori baik dan hanya 2 responden (7%) berada pada kategori cukup. Tidak terdapat responden dalam kategori kurang. Rata-rata skor sikap juga meningkat dari 47,77 menjadi 66,06. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan memberikan informasi yang lebih terarah mengenai pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi. Materi yang diberikan mencakup cara menjaga kebersihan organ reproduksi, kebersihan saat menstruasi, penggunaan pakaian dalam yang tepat, serta upaya menjaga area genital tetap bersih dan kering. Media *leaflet* memungkinkan responden memperoleh informasi dalam bentuk tulisan dan dapat membaca kembali materi yang telah diberikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Adelia Ananda (2024) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media *leaflet* berpengaruh terhadap sikap remaja putri tentang *vulva hygiene* dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian Yuliasih dan Sari (2025) juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui video dan *e-leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan reproduksi. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media yang sesuai dapat membantu meningkatkan sikap remaja mengenai kesehatan reproduksi.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang *Personal Hygiene* terhadap Sikap dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -4,860$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sikap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Seluruh 31 responden mengalami peningkatan skor sikap, sehingga tidak terdapat responden yang mengalami penurunan maupun skor yang tetap. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene*

dapat membantu membentuk sikap yang lebih positif dalam menjaga kesehatan reproduksi. Informasi yang diberikan secara terstruktur memungkinkan responden memperoleh pemahaman yang lebih jelas mengenai pentingnya *personal hygiene* dan cara penerapannya. Peningkatan skor rata-rata sebesar 18,29 poin juga memperlihatkan adanya perubahan sikap yang cukup besar setelah intervensi diberikan.

Temuan penelitian ini memperkuat penelitian Adelia Ananda (2024) yang sama-sama menggunakan pendidikan kesehatan melalui *leaflet* dan mengukur sikap remaja putri terkait kebersihan organ reproduksi. Penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap vulva *hygiene* dengan $p = 0,000$. Perbedaannya terletak pada fokus variabel hasil. Penelitian Adelia berfokus pada sikap mengenai vulva *hygiene*, sedangkan penelitian ini mengukur sikap dalam menjaga kesehatan reproduksi secara lebih luas. Secara teoritis, pendidikan kesehatan dapat menjadi proses pembelajaran yang membantu seseorang memperoleh informasi, membentuk pemahaman, dan mengembangkan sikap terhadap suatu objek kesehatan. Dalam penelitian ini, pemberian materi mengenai *personal hygiene* memberikan pengalaman belajar baru kepada responden sehingga dapat memperkuat sikap positif dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Meskipun demikian, hasil penelitian perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan desain penelitian yang digunakan. Rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga perubahan sikap tidak sepenuhnya dapat dipastikan hanya disebabkan oleh intervensi. Faktor lain seperti pengalaman responden, informasi dari media sosial, teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekolah juga dapat memengaruhi sikap. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol dan melakukan pengukuran lanjutan untuk mengetahui keberlanjutan perubahan sikap.

4. KESIMPULAN

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene*, sebagian besar remaja putri memiliki sikap dalam kategori cukup sebanyak 25 responden (81%), sedangkan 6 responden (19%) berada pada kategori kurang. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, sebanyak 29 responden (93%) berada pada kategori baik dan 2 responden (7%) berada pada kategori cukup. Rata-rata skor sikap meningkat dari 47,77 menjadi 66,06 dengan peningkatan sebesar 18,29 poin. Hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -4,860$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* terhadap sikap dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum Palangka Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- Budirman, & Sulasmi, M. J. (2025). Penyuluhan Pencegahan Penyakit Diare Melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Serta Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Pada Anak Sekolah Dasar Tahun 2024. *Media Implementasi Riset Kesehatan*, 6(2), 120–125.
- Diniaty, D. (2019). *Pengaruh Pengetahuan , Sikap , dan Tindakan Masyarakat Terhadap Keberadaan Rumah Kelola Sampah Menggunakan Metode SEM (Studi Kasus : Kelurahan Tangkerang*

- Barat). 5(1), 1–10.
- Laswini, I. W., & Nancy, A. (2022). *Pengetahuan , Sikap , dan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri*. 02, 232–240. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i1.55>
- Oktiawati, A. (2021). *I . Pendahuluan Kesehatan reproduksi merupakan hal yang sangat penting untuk pria maupun wanita . Kesehatan reproduksi didefinisikan sebagai suatu kesejahteraan fisik , mental dan sosial secara utuh tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dal*. 2(2), 56–63.
- Putri, R. D., Hardianto, G., & Frety, E. E. (2022). *Terhadap Perilaku Menjaga Personal Hygiene Saat Menstruasi : Litterature Review The Relations Of Adolescent Knowlege On The Behavior Of Personal Hygiene During*
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Bandung: Alfabeta.