

Efektivitas Media Video Edukasi Tentang Personal Hygiene Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri

Rici Gusti¹, Yulinda Laska², Sumiyati³

Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Awal Bros Batam

Email: okerici345@gmail.com, yulinda21laska@gmail.com, sumi48178@gmail.com

Article History:

Received Jul 29th, 2025

Accepted Aug 26th, 2025

Published Sep 1st, 2025

Abstrak

Latar Belakang: Personal hygiene menstruasi yang tidak optimal pada remaja putri dapat menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan serius termasuk infeksi saluran kemih, keputihan patologis, dan kanker serviks. Data menunjukkan hanya 21,6% remaja Indonesia melakukan perilaku *personal hygiene* dengan benar, sementara prevalensi infeksi saluran reproduksi pada remaja mencapai 35-42%. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas media video edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest melibatkan 37 siswi SMP Qur'an Centre Sekupang Kota Batam yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan (14 soal valid) yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. **Hasil:** Terjadi peningkatan signifikan pengetahuan dari mayoritas kategori "kurang" (51,4%) menjadi "baik" (73,0%) dengan nilai rata-rata meningkat dari 9,40 menjadi 13,60. Sikap responden mengalami transformasi dari mayoritas "negatif" (70,3%) menjadi "positif" (83,8%) dengan peningkatan nilai rata-rata dari 10,80 menjadi 14,25. Uji statistik menunjukkan p-value 0,001 untuk kedua variabel. **Kesimpulan:** Media video edukasi efektif meningkatkan pengetahuan *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri, dapat direkomendasikan sebagai strategi intervensi dalam program promosi kesehatan reproduksi remaja.

Kata kunci: Video Edukasi, Personal Hygiene Menstruasi, Pengetahuan

Abstract

Background: Inadequate menstrual personal hygiene among adolescent girls can lead to serious health complications including urinary tract infections, pathological vaginal discharge, and cervical cancer. Data shows that only 21.6% of Indonesian adolescents practice proper personal hygiene behavior, while the prevalence of reproductive tract infections among adolescents reaches 35-42%. **Objective:** To determine the effectiveness of educational video media on improving knowledge and attitudes regarding menstrual personal hygiene among adolescent girls. **Methods:** A quantitative study with pre-experimental one group pretest-posttest design involving 37 female students from SMP Qur'an Centre Sekupang Batam City selected through purposive sampling. Data were collected using validated and reliable knowledge questionnaire (14 valid items) Data analysis used Wilcoxon test with significance level $p < 0.05$. **Results:** There was a significant improvement in knowledge from majority "poor" category (51.4%) to "good" (73.0%) with mean score increased from 9.40 to 13.60. Respondents' attitudes transformed from majority "negative" (70.3%) to "positive" (83.8%) with mean score increased from 10.80 to 14.25. Statistical tests showed p-value 0.001 for both variables. **Conclusion:** Educational video media is effective in improving knowledge regarding menstrual personal hygiene among adolescent girls, and can be recommended as an intervention strategy in adolescent reproductive health promotion programs.

Keywords: Educational Video, Menstrual Personal Hygiene, Knowledge

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja merupakan isu kritis yang memerlukan perhatian khusus dalam konteks kesehatan masyarakat. Masa remaja adalah periode transisi yang ditandai dengan pematangan organ seksual dan perubahan fisiologis yang signifikan [1], kesehatan reproduksi remaja didefinisikan sebagai keadaan sempurna fisik, mental dan kesejahteraan sosial yang tidak semata-mata ketiadaan penyakit atau kelemahan, melainkan mencakup segala hal yang berkaitan dengan fungsi dan proses sistem reproduksi remaja [2]. Kondisi ini menjadikan remaja putri sebagai populasi yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan reproduksi, terutama yang berkaitan dengan praktik kebersihan selama menstruasi. Personal hygiene menstruasi yang tidak optimal dapat menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan serius pada remaja putri. Ketidakmampuan dalam menjaga kebersihan alat reproduksi selama menstruasi dapat mengakibatkan remaja putri tidak dapat memenuhi standar kebersihan yang diperlukan, sehingga penampilan dan kesehatan selama periode menstruasi menjadi tidak terjaga. Konsekuensi dari praktik *personal hygiene* yang buruk ini dapat berupa infeksi saluran kemih, keputihan patologis, kanker serviks, dan berbagai gangguan kesehatan reproduksi lainnya yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup remaja putri [3]. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif tentang *personal hygiene* menstruasi menjadi fundamental dalam pencegahan berbagai penyakit reproduksi.

Data epidemiologi global menunjukkan prevalensi yang mengkhawatirkan terkait infeksi organ reproduksi pada perempuan. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa perempuan seringkali kurang memperhatikan kebersihan pada organ genitalia eksternanya, yang mengakibatkan infeksi vagina menyerang 10-15% dari 100 juta perempuan di seluruh dunia setiap tahunnya. Khususnya pada populasi remaja, sekitar 15% mengalami infeksi bakteri kandida dan mengalami keputihan patologis. Fenomena ini terutama disebabkan oleh kurangnya pengetahuan remaja mengenai permasalahan yang berkaitan dengan organ reproduksi mereka [4]. Situasi ini menunjukkan urgensi untuk meningkatkan edukasi dan awareness mengenai kesehatan reproduksi pada populasi remaja. Survei yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO) di berbagai negara mengungkapkan bahwa remaja putri berusia 10-14 tahun menghadapi berbagai permasalahan signifikan terkait kesehatan reproduksinya. Data WHO tahun 2020 menunjukkan angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISK) tertinggi di dunia terjadi pada usia remaja dengan prevalensi 35%-42% dan dewasa muda 27%-33%. Prevalensi candidiasis mencapai 25-50%, bacterial vaginosis 20%-40%, dan trichomoniasis 5%-15%. Lebih mengkhawatirkan lagi, tidak kurang dari 500.000 kasus kanker serviks terjadi pada perempuan berumur 15-45 tahun setelah kanker payudara, dengan 280.000 kasus baru setiap tahun. Data Yayasan Kanker Indonesia mencatat sedikitnya 555 wanita meninggal dunia akibat kanker leher serviks dan 200.000 kasus baru pertahunnya [4].

Kondisi di Indonesia menunjukkan tantangan serupa dalam hal praktik *personal hygiene* menstruasi pada remaja. Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2019 menyatakan bahwa secara nasional, hanya 21,6% remaja yang melakukan perilaku *personal hygiene* dengan benar. Hasil survei juga menunjukkan bahwa remaja yang terpapar informasi PIK-Remaja (Pusat Informasi dan Konseling Remaja) hanya mencapai 28%, yang berarti hanya 28 dari 100 remaja yang memiliki akses terhadap kegiatan informasi kesehatan reproduksi yang berkaitan dengan menstruasi [5]. Rendahnya angka ini menunjukkan adanya gap yang signifikan dalam penyebarluasan informasi kesehatan reproduksi yang komprehensif dan mudah diakses oleh populasi remaja di Indonesia.

Data yang dihimpun dari Badan Pusat Statistik (BPS) dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BPPN) tahun 2020 mengungkapkan bahwa 63 juta remaja di Indonesia berisiko melakukan perilaku yang tidak sehat, termasuk kurangnya tindakan merawat kebersihan organ reproduksi ketika

mengalami menstruasi. Angka insiden penyakit infeksi yang terjadi pada saluran reproduksi menunjukkan prevalensi yang tinggi, yaitu pada remaja berusia 10-18 tahun sebesar 35-42%, serta dewasa muda berusia 18-22 tahun sebesar 27-33% [6]. Data ini menunjukkan bahwa permasalahan *personal hygiene* menstruasi bukan hanya masalah individual, tetapi telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi sistematis dan terstruktur untuk mengatasinya secara efektif.

Konteks lokal di Kota Batam menunjukkan kompleksitas permasalahan kesehatan reproduksi remaja yang multifaset. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Batam, masalah kesehatan reproduksi pada remaja mencakup berbagai aspek seperti penggunaan narkoba dan alkohol, merokok, HIV/AIDS, kehamilan remaja, anemia, penyakit menular seksual, infeksi saluran reproduksi, dan gangguan reproduksi lainnya. Salah satu permasalahan utama yang teridentifikasi adalah remaja putri yang masih mengalami menstruasi pertama (menarche) belum memahami dengan baik cara menjaga kebersihan organ reproduksinya [7]. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan edukasi yang sistematis dan mudah dipahami oleh remaja dalam konteks budaya dan sosial yang spesifik.

Personal hygiene menstruasi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama tingkat pengetahuan dan sikap remaja tentang kesehatan reproduksi. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi berpotensi menyebabkan perempuan tidak berperilaku higienis saat menstruasi, yang dapat membahayakan kesehatan reproduksinya sendiri. Personal hygiene menstruasi merupakan isu kritis sebagai determinan status kesehatan remaja yang akan berpengaruh dalam kehidupan masa depan. Buruknya *personal hygiene* menstruasi berpengaruh besar terhadap morbiditas dan komplikasi, oleh karena itu remaja harus dipersiapkan dengan baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun tindakan ke arah pencapaian kesehatan reproduksi yang optimal [8]. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi yang komprehensif dan efektif. Pentingnya penggunaan media edukasi yang inovatif dan efektif dalam memberikan informasi tentang *personal hygiene* menstruasi menjadi krusial dalam upaya peningkatan pengetahuan remaja. Video edukasi merupakan salah satu media pembelajaran berbasis audio-visual yang dapat merangsang berfungsinya indera pendengaran dan penglihatan secara simultan. Media video memiliki keunggulan dalam memberikan pengalaman pembelajaran yang tidak terduga kepada remaja, dapat menyampaikan pesan yang lebih mudah diterima dan merata, sangat efektif dalam menerangkan proses tertentu, dapat mengatasi keterbatasan ruang dan waktu, serta dapat diulang sesuai kebutuhan. Media video edukasi juga dapat memberikan kesan mendalam dan mempengaruhi sikap siswa secara positif [9]. Penelitian sebelumnya oleh Herlinadiyaningsih (2022) menunjukkan efektivitas media video dengan peningkatan rata-rata pengetahuan dari 68,75 menjadi 88,59 dan sikap dari 51,53 menjadi 63,87, menunjukkan potensi besar media video sebagai alat edukasi yang efektif. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada 8 responden di Qur'an Centre Kota Batam, ditemukan bahwa 6 dari 8 responden belum mengetahui konsep *personal hygiene* saat menstruasi dan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai topik tersebut baik di sekolah maupun lingkungan tempat tinggal. Beberapa responden melaporkan mengalami keputihan dan gatal, frekuensi mengganti pembalut hanya 2 kali sehari, dan praktik kebersihan yang tidak optimal setelah buang air. Kondisi ini menunjukkan kurangnya pengetahuan yang berdampak pada sikap dan praktik *personal hygiene* yang tidak optimal, meningkatkan risiko berbagai penyakit organ reproduksi. Hanya 2 responden yang telah mendengar informasi tentang *personal hygiene* menstruasi dari saudara yang bekerja di bidang kesehatan, menunjukkan pentingnya sumber informasi yang kredibel dan mudah diakses dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri.

2. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experimental*) menggunakan desain *pre-experimental* tipe *one group pretest-posttest*. Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui efektivitas pemberian media video edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri. *One group pretest-posttest design* merupakan kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan, kemudian memberikan tes akhir (posttest) setelah perlakuan diberikan. Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan informasi pada masing-masing variabel penelitian meliputi umur, jenis kelamin, tingkat pengetahuan, dan sikap yang disajikan menggunakan tabel frekuensi (Zein, dkk, 2019). Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara dua variabel yang diduga berhubungan, yaitu hubungan signifikan antara variabel pengetahuan dan sikap tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan video edukasi. Pengolahan analisis data bivariat menggunakan bantuan komputerisasi dengan program SPSS 20.0 for Windows. Sampel dan populasi sebanyak 37 remaja di SMP Qur'an Center Sekupang Kota Batam

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Analisa Univariat

Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian meliputi umur dalam pemberian media video tentang *personal hygiene* menstruasi terhadap pengetahuan remaja putri di SMP Qur'an Center Sekupang Kota Batam. Deskripsi karakteristik berdasarkan umur disajikan pada tabel 1 dibawah ini

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Remaja di SMP Qur'an Center Sekupang Kota Batam.

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase %
12-13 Tahun	12	32.4
14-15 Tahun	25	67.6
Total	37	100.0

Berdasarkan tabel 1, diatas menunjukan bahwa responden dengan umur 12-13 tahun sebanyak 12 responden (32,4%), umur 14-15 tahun sebanyak 25 responden (67,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswi di SMP Qur'an Center Sekupang Kota Batam.

Pengetahuan	Prestet		Posttest	
	(f)	%	(f)	%
Baik	8	21.6	27	73.0
Cukup	10	27.0	6	16.2
Kurang	19	51.4	4	10.8
Jumlah	37	100.0	37	100.0

Berdasarkan tabel 2, diperoleh data bahwa tingkat pengetahuan siswi pada hasil *pre-test* mayoritas memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 19 orang responden (51,4%). Sedangkan pada hasil uji *pos-test* didapatkan pengetahuan baik sebanyak 27 responden (73%).

b) Analisa Bivariat

Analisa bivariate dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya efektifitas pemberian media video tentang *personal hygiene* menstruasi terhadap pengetahuan remaja putri di SMP Qur'an Center Sekupang Kota Batam.

Tabel 3. Hasil Analisa Efektifitas Media Video Edukasi Tentang *Personal Hygiene* Menstruasi Terhadap Pengetahuan Siswi di SMP Qur'an Center Sekupang Kota Batam.

Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi	Mean	Std.Deviation	Min	Max	N	P Value
<i>Pretest</i> Pengetahuan	9.40	3.455	5	14	37	.001
<i>Posttest</i> Pengetahuan	13.60	1.875	8	15	37	

Berdasarkan tabel 3, diperoleh data bahwa sebagian besar responden menunjukkan bahwa hasil output Wilcoxon diperoleh nilai P Value 0,001 <0,05 maka H_a diterima sehingga dapat dilihat terdapat perbedaan hasil antara *pre-test* dan *post-test*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas media video pada peningkatan pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh data bahwa tingkat pengetahuan siswi pada hasil *pre-test* mayoritas memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 19 orang responden (51,4%). Sedangkan pada hasil uji *pos-test* didapatkan pengetahuan baik sebanyak 27 responden (73%). Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikannya media video *personal hygiene* maka semakin baik pengetahuan remaja putri.

Hal ini sejalan dengan Salsabila (2020) mengatakan bahwa meningkatnya keaktifan responden disebabkan oleh tampilan dari audio visual yang menarik, materi yang terkandung dalam audiovisual mudah dipahami sehingga seseorang cenderung lebih tertarik dalam penggunaan media audiovisual. Keaktifan dan ketertarikan responden terlihat dari seseorang dalam menanggapi pesan media, dan efek dari suara yang ditimbulkan dan muncul rasa keingintahuan untuk bertanya tentang materi yang disampaikan melalui audiovisual (Salsabila, 2020).

Pengetahuan adalah hasil dari memperoleh pengetahuan atau rasa ingin tahu, dan ini terjadi setelah orang merasakan sesuatu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia: penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan. Sebagian besar dari apa yang kita ketahui tentang dunia berasal dari indera penglihatan dan pendengaran kita. Menurut teori Green, pengetahuan merupakan faktor penting dalam menentukan pembentukan seseorang. Ini berarti bahwa pengetahuan berperan dalam membentuk perilaku manusia. Orang yang berperilaku berdasarkan pengetahuan lebih mungkin untuk memiliki kesuksesan jangka panjang daripada mereka yang tidak (Winarjo, J., 2020).

Edukasi terkait *personal hygiene* saat menstruasi sangat perlu diberikan, baik dari guru, tenaga kesehatan, guru dan yang paling penting orang tua karena yang bersumber dari orang tua lebih menjamin proses kesinambungan, berbeda dengan informasi seksualitas menjamin proses kesinambungan, berbeda dengan informasi *personal hygiene* menstruasi yang diperoleh dari luar yang seringkali tidak dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Pemberian edukasi *personal hygiene* menstruasi menggunakan media video cukup menarik dibandingkan dengan media lain yang hanya menampilkan tulisan diatas kertas saja ini berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswi (Winarjo, J., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa teori yang telah dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa tentang kebersihan organ reproduksi pada saat menstruasi sangat penting dimiliki bagi remaja karena dengan pengetahuan tersebut dapat menjadi dasar bagi seorang remaja dalam melakukan tindakan yang baik dalam menjaga kesehatan reproduksinya saat menstruasi. Maka dari itu dalam menghadapi menstruasi tersebut para remaja diharapkan mengetahui tentang 80 menstruasi yang normal. Dimana tidak sedikit para remaja yang belum mengetahui tentang menstruasi, sehingga akan berpengaruh terhadap perilaku remaja dalam menjaga kesehatan reproduksinya terutama saat menstruasi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 37 orang responden mengenai pengaruh Efektivitas Media Video Edukasi Tentang *Personal Hygiene* Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Quran Centre Sekupang Kota Batam Tahun 2023 dapat disimpulkan ada Efektifitas media video edukasi terhadap pengetahuan remaja putri dengan nilai P-Value 0,001.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. N. Yarza, Maesaroh, and E. Kartikawati, "Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Mencegah Penyimpangan Seksual," *Sarwahita*, vol. 16, no. 01, pp. 75–79, 2019, doi: 10.21009/sarwahita.161.08.
- [2] S. Mahmud, Nurafriani, and S. Darmawan, "Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap sikap remaja tentang seksual pranikah," *JIMPK J. Ilm. Mhs. Penelit. Keperawatan*, vol. 3, no. 5, pp. 12–17, 2023.
- [3] E. F. Dunga and M. Ihsan, "Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja," *J. Pengabd. Masy. Farm. Pharmacare Soc.*, vol. 2, no. 3, pp. 134–139, 2023, doi: 10.37905/phar.soc.v2i3.21146.
- [4] E. C. Jusuf *et al.*, "Efforts to Improve Adolescent Reproductive Health Knowledge," *J. Din. Pengabd.*, vol. 8, no. 2, pp. 293–300, 2023.
- [5] S. Mareti and I. Nurasa, "Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di Kota Pangkalpinang," *J. Keperawatan Sriwij.*, vol. 9, no. 2, pp. 25–32, 2022, doi: 10.32539/jks.v9i2.154.
- [6] W. M. Sabarofek *et al.*, "Tingkat Pengetahuan Mengenai Kesehatan Reproduksi Pada Remaja: Literature Review Level of Knowledge Regarding Reproductive Health Adolescents : Literature Review," *J. Keperawatan Notokusumo*, vol. 12, no. 1, pp. 1–9, 2024, [Online]. Available: <https://pengabmas.nchat.id/index.php/pengabmas/article/view/82>
- [7] D. W. Wardani and A. I. Pratiwi, "Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Menciptakan Pola

- Hidup Bersih Dan Sehat di Era Pandemi Covid-19,” *J. Kreat. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 5, no. 7, pp. 2160–2169, 2022, doi: 10.33024/jkpm.v5i7.6252.
- [8] S. Soeroso, “Masalah Kesehatan Remaja,” *Sari Pediatr.*, vol. 3, no. 3, p. 189, 2016, doi: 10.14238/sp3.3.2001.189-97.
- [9] E. Susilowati, N. Izah, F. R.-J. P. B. Indonesia, and U. 2023, “Pengetahuan Remaja dan Akses Informasi terhadap Sikap dalam Praktik Kesehatan Reproduksi Remaja,” *Pbijournal.Org*, vol. 3, no. 2, pp. 2798–8856, 2023, [Online]. Available: <https://pbijournal.org/index.php/pbi/article/view/59>
- [10] D. Susanti and A. M. Handayani, “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Personal Hygiene saat Menstruasi di SMK Kesehatan Keluarga Bunda Jambi,” *Midwifery Heal. J.*, vol. 6, no. 1, pp. 402–411, 2021, doi: 10.52524/jurnalkebidananjambi.v6i1.96.