

Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi Melalui Media Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja

Hyigeen's Personal Education During Menstruation Through Animation Media to Increase Adolescents' Knowledge

Khaira Ulfa¹, Sarah Nadiya^{2*}, Mariyati³, Faridah Hanum¹, Sri Andala¹

¹ Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe

² Prodi S1 Ilmu Gizi STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe

³ Prodi D-III Keperawatan STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe

Email: snsarahnadiya@gmail.com

ABSTRAK

Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih, dan kanker serviks. Edukasi dengan media animasi dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media animasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di Dayah Modern Ihyaussunnah Lhokseumawe. Desain penelitian yang digunakan adalah metode pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel sebanyak 35 remaja putri yang dipilih dengan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media animasi. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi menggunakan media animasi (nilai $p < 0,05$). Dapat disimpulkan Edukasi menggunakan media animasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di Dayah Modern Ihyaussunnah Lhokseumawe.

Kata Kunci: Edukasi, Media Animasi, Personal Hygiene, Menstruasi, Remaja

ABSTRACT

Adolescent girls' lack of knowledge about personal hygiene during menstruation can increase the risk of reproductive health disorders such as vaginal discharge, urinary tract infections, and cervical cancer. Education with animation media can be an effective method to increase adolescents' knowledge about the importance of maintaining personal hygiene during menstruation. This study aims to determine the influence of education using animation media on increasing the knowledge of adolescent girls about personal hygiene during menstruation in Dayah Modern Ihyaussunnah Lhokseumawe. The research design used is a pre-experimental method with a one group pretest-posttest approach. A sample of 35 young women was selected using accidental sampling techniques. Data was

collected through questionnaires before and after being given education using animation media. Data analysis was carried out with the Wilcoxon test. The results showed a significant increase in adolescents' knowledge after being educated using animation media (p value < 0.05). It can be concluded that education using animation media is effective in improving personal hygiene knowledge during menstruation in adolescent girls in Dayah Modern Ihyausunnah Lhokseumawe.

Keyword : Education, Animation Media, Personal Hygiene, Menstruation, Adolescents

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Kesehatan reproduksi ini tidak saja bebas dari penyakit dan kecacatan, namun juga sehat mental dan social dari alat, sistem, fungsi serta proses reproduksi. Secara umum alat atau oegan reproduksi Wanita dibagi atas dua bagian yaitu alat kelamin atau genitalia luar dan alat kelamin bagian dalam. Organ luar terdiri dari vulva, monspubis, labia mayora, labia minora, klitoris, vestibulum, bulbus vestibuli, introitusvagina dan perineum. Sedangkan organ bagian dalam vagina atau liang kemaluan, uterus, tubafallopi dan uterus (Abdal et al., 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh, bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan dalam suatu yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya. Kesehatan reproduksi berarti bahwa orang mampu memiliki kehidupan seks yang memuaskan dan aman serta mereka memiliki kemampuan untuk bereproduksi dan kebebasan untuk memutuskan kehendak sendiri dalam hal reproduksi (WHO, 2021).

Permasalahan remaja yang berkaitan dengan kesehatan, sering kali berakar dari kurangnya informasi, pemahaman dan kesadaran untuk mencapai keadaan sehat secara reproduksi. Masalah yang dihadapi wanita tiap bulannya berkaitan dengan menstruasi antara lain adalah mengalami keputihan sebanyak 19%, rasa gatal pada area genital sebanyak 25%, premenstrual sindrome 36%, rasa tidak nyaman selama menstruasi 35%, darah menstruasi yang sangat banyak 10%, mengalami kram perut. Salah satu penyebab keputihan adalah karena praktik kebersihan selama menstruasi yang tidak bersih (Nurhayati & Husnul Qothimah, 2023). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, jumlah penduduk Indonesia tahun 2019 sebesar 268.074.600 jiwa dengan jumlah remaja sebesar 67.268.900 jiwa. Ini berarti bahwa jumlah remaja sebesar 25.09 persen dari total jumlah penduduk Indonesia (Topics et al., 2024).

Berdasarkan data statistik tahun 2020 jumlah remaja putri di Aceh yaitu 1,2 juta jiwa berusia 15-24 tahun 69% mengalami keputihan patologi. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Aceh 2019, jumlah remaja yang dilayani dalam program kesehatan reproduksi terdapat 1500 jiwa, remaja yang terinfeksi penyakit seperti keputihan dan gatal-gatal sebanyak 47% (Dinas Kesehatan Aceh, 2021). Sedangkan jumlah yang mengalami gangguan siklus menstruasi adalah sebanyak 29,7% dari jumlah remaja yang ada (Dinas Kesehatan Aceh Utara, 2017).

Personal hygiene adalah cara seseorang merawat diri untuk menjaga kesehatan. Pemeliharaan kebersihan pribadi penting untuk kenyamanan, keamanan, dan kesehatan individu (Fenti Hasnani, Suryati, 2024). Daerah genitalia wanita merupakan daerah yang penting untuk dirawat, banyak dampak yang timbul apabila seorang wanita tidak memperhatikan kebersihan daerah genitalianya. Diantaranya adalah keputihan, bau tidak sedap, dll. Pubertas merupakan masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual. Masa pubertas dimulai saat berumur 8- 10 tahun dan berakhir diusia 15-16 tahun. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat. Pada remaja putri diawal pubertas akan ditandai dengan adanya proses menstruasi (Abdal et al., 2024).

Masa menstruasi terjadi perubahan-perubahan psikologis pada remaja diantaranya adalah cemas terhadap menstruasi, mudah tersinggung atau marah, perubahan pola makan, serta malas melakukan aktivitas. Keadaan tersebut cenderung menimbulkan masalah kesehatan *personal hygiene*, seperti malas ganti pembalut saat menstruasi, mandi, menjaga kebersihan kulit kepala dan rambut serta seluruh tubuh (Riska Vatica et al., 2024). Untuk mencegah terjadinya keluhan dan kasus kesehatan reproduksi perlu dilakukan upaya pencegahan dengan memberikan penyuluhan pengelolaan kebersihan yang baik dan benar pada saat menstruasi. Diperlukan strategi dan media pembelajaran yang relevan dengan materi pembelajaran yang unik untuk menciptakan proses pembelajaran yang aktif dan efektif. Untuk mencapai hasil yang maksimal diperlukan metode atau media konseling yang tepat sesuai dengan sasaran konseling. Salah satunya dengan menggunakan media audio visual berupa animasi (R. F. B. Gultom et al., 2023).

Media audio visual adalah salah satu media yang dapat digunakan dalam membantu jalannya pendidikan kesehatan. Media audio visual memberikan kontribusi yang besar terhadap aspek informasi dan persuasi dalam perubahan perilaku. Hal ini disebabkan media audio visual memberikan stimulus pada pendengaran dan penglihatan sebanyak kurang lebih 75-87% dalam menyalurkan pengetahuan ke otak. Penggunaan media audio visual terkait *personal hygiene* menstruasi mampu memperjelas gambaran abstrak mengenai cara menjaga *hygiene* menstruasi.

METODE

Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi adalah seluruh remaja putri di Dayah Modern Ihyausunnah, sampel 35 responden dipilih dengan accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah edukasi animasi. Analisis data dengan uji Wilcoxon menggunakan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Analisa data dalam penelitian ini terdiri dari univariat dan bivariat. Analisa univariat untuk menjelaskan atau mendeskriptifkan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Adapun variabel yang di analisis adalah pengaruh media animasi terhadap *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri.

Analisis bivariat Menghubungkan variabel independen dengan variabel dependen. Dilakukan analisis bivariat dalam menganalisis adakah pengaruh variabel independent (edukasi menggunakan media animasi) terhadap variabel dependen (peningkatan pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat

Jurnal Assyifa Ilmu Kesehatan, Vol. 10. No.2 (2025) Juli-Desember 2025
 menstruasi). Dalam penelitian ini digunakan uji non parametric yaitu uji
 Wilcoxon (uji beda 2 kelompok berpasangan).

HASIL

1. Analisa Univariat

Tabel 1: Karakteristik Responden (n=35)

NO	Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Usia Responden			
1	16 Tahun	20	57,1%
2	17 Tahun	15	42,9%
Tingkat Pendidikan			
1	Kelas XI SMA	35	100%
Pengalaman Menstruasi			
1	Sudah	30	100%
2	Belum	0	0%
Total		35	100%

Berdasarkan table 1 diketahui karakteristik responden berdasarkan usia 16 tahun sebanyak 20 frekuensi dengan presentase 57,1%, usia 17 tahun sebanyak 15 frekuensi dengan presentase 42,9%. Tingkat Pendidikan kelas XI SMA sebanyak 35 frekuensi dengan presentase 100%. Pengalaman menstruasi sudah sebanyak 35 frekuensi dengan presentase 100%, dan belum sebanyak 0 frekuensi dengan presentase 0%.

Tabel 2 : Peningkatan pengetahuan remaja sebelum diberikan edukasi *personal hygiene* saat menstruasi dengan media animasi (n=35)

Pengetahuan Pretest	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	0	0%
Cukup	19	54,29%
Kurang	16	45,71%
Total	35	100%

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil dari 35 responden yang mempunyai pengetahuan baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebelum diberikan intervensi yaitu 0 (0%) responden, yang mempunyai pengetahuan cukup 19 (54,29%) responden, dan yang mempunyai pengetahuan kurang 16 (45,71%) responden.

Tabel 3 : Peningkatan pengetahuan remaja sesudah diberikan edukasi *personal hygiene* saat menstruasi dengan media animasi (n=35)

Pengetahuan Postest	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	24	68,57%
Cukup	9	25,71%
Kurang	2	5,71%

Total	35	100%
-------	----	------

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil dari 35 responden yang mempunyai pengetahuan baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi sesudah diberikan intervensi yaitu 24 (68,57%) responden, yang mempunyai pengetahuan cukup 9 (25,71%) responden, dan yang mempunyai pengetahuan kurang 2 (5,71%) responden.

Tabel 4 : Analisis edukasi *personal hygiene* saat mesntruasi melalui media animasi terhadap peningkatan remaja (=35)

Kategori Perubahan	Jumlah (N)	Mean Rank	Jumlah Rank
NegativeRanks(Postest <Pretest)	31	16,79	520,50
Positive Ranks(Postest<Pretest)	1	7,50	7,50
Ties (Tidak Ada perubahan)	3	-	-
Total	35	-	-

Terbukti dari hasil penelitian uji statistik wilcoxon didapatkan bahwa nilai W hitung untuk peringkat positif sebesar 520,50 dan W hitung untuk peringkat negatif sebesar 7,50, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ didapatkan hasil yang signifikan secara statistik antara nilai pretest dan postest. Sebagian besar 31 responden menunjukkan peningkatan skor pengetahuan setelah edukasi, hanya 1 responden yang mengalami penurunan nilai, 3 responden tidak mengalami perubahan nilai. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa dengan edukasi menggunakan media animasi sangat efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi, terbukti dari hasil *uji wilcoxon* yang signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

1. Univariat

a. Karakteristik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan tentang edukasi *personal hygiene* saat menstruasi melalui media animasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja di Dayah Modern Ihyausunnah Lhokseumawe, didapatkan hasil analisis univariat, karakteristik responden berdasarkan usia 16 tahun sebanyak 20 frekuensi dengan presentase 57,1%, usia 17 tahun sebanyak 15 frekuensi dengan presentase 42,9%. Tingkat Pendidikan kelas XI SMA sebanyak 35 frekuensi dengan presentase 100%. Pengalaman menstruasi sudah sebanyak 35 frekuensi dengan presentase 100%, dan belum sebanyak 0 frekuensi dengan presentase 0%.

b. Hasil pretest-postest

diketahui bahwa pengetahuan baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebelum diberikan intervensi yaitu 0 (0%) responden, yang mempunyai pengetahuan cukup 19 (54,29%) responden, dan yang mempunyai pengetahuan kurang 16 (45,71%) responden.

Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri yang belum memahami pentingnya menjaga kebersihan diri selama masa menstruasi secara menyeluruh. Kurangnya sumber informasi yang tidak memadai penyuluhan dari tenaga kesehatan, serta keterbatasan dalam penyampaian pendidikan kesehatan reproduksi di lingkungan dayah menjadi salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya tingkat pengetahuan responden. Setelah diberikan intervensi berupa edukasi menggunakan media animasi, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan responden. Sebagian besar responden berada pada kategori baik tentang personal hygiene saat menstruasi yaitu 24 (68,57%) responden, yang mempunyai pengetahuan cukup 9 (25,71%) responden, dan yang mempunyai pengetahuan kurang 2 (5,71%) responden.

2. Hasil Analisa

Menunjukkan bahwa media animasi dapat menjadi sarana edukasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman. Media animasi memiliki kelebihan dalam menyampaikan informasi secara visual dan menarik, sehingga lebih mudah dipahami dan diingat oleh remaja. Hasil uji statistic menunjukkan nilai *p value* 0,000, yang lebih kecil dari nilai alpha α (0,05). Ini menunjukkan bahwa Ada pengaruh antara edukasi *personal hygiene* saat menstruasi melalui media animasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Dengan *p value* yang lebih kecil dari α , hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya edukasi *personal hygiene* saat menstruasi melalui media animasi berhubungan secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

penelitian oleh Yuliana Yuningsi dan Yulianti Allobunga tahun (2023) penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMPN Kecamatan Simbung dengan nilai *p value* =0,000 < α (0,05). Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada remaja putri.

Hal ini sejalan dengan penelitian Restika Margaret Hutabarat tahun (2022) penelitian menunjukkan rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menarce adalah 16.81 dan setelah diberikan meningkat menjadi 19.77 dengan nilai $p=0.000$. Berdasarkan hasil adanya pengaruh pendidikan kesehatan melalui media video animasi terhadap pengetahuan siswi dalam menghadapi *menarce* di SDN 34 Kuranji.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang edukasi *personal hygiene* saat menstruasi melalui media animasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja di Dayah Modern Ihyausunnah Lhokseumawe, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi mayoritas berada pada kategori kurang, dari 35 responden yang mempunyai pengetahuan baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebelum diberikan intervensi yaitu 0 (0%) responden, yang mempunyai pengetahuan cukup 19 (54,29%) responden, dan yang mempunyai pengetahuan kurang 16 (45,71%) responden. Sedangkan tingkat pengetahuan sesudah diberikan edukasi meningkat dratis ke kategori baik, dari 35 responden yang mempunyai pengetahuan baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi sesudah diberikan intervensi yaitu 24 (68,57%) responden, yang mempunyai pengetahuan cukup 9 (25,71%) responden, dan yang mempunyai pengetahuan

Jurnal Assyifa Ilmu Kesehatan, Vol. 10. No.2 (2025) Juli-Desember 2025
kurang 2 (5,71%) responden. Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai p value =0,000 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi kesehatan reproduksi dengan media animasi terhadap peningkatan pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri.

SARAN

Untuk Responden diharapkan para santri dapat lebih aktif dalam mencari informasi dan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya *personal hygiene*, khususnya saat menstruasi. Edukasi yang telah diberikan melalui media animasi hendaknya tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari demi menjaga kesehatan dan kebersihan diri secara optimal. Untuk Institusi Pendidikan diharapkan dapat menjadikan edukasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi sebagai bagian dari program pembinaan rutin, terutama bagi santri perempuan. Penggunaan media edukasi seperti animasi dapat terus dikembangkan sebagai sarana pembelajaran yang menarik dan mudah dipahami. Selain itu, institusi dapat menjalin kerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan secara berkala. Untuk Peneliti Selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak responden dari berbagai jenjang atau lembaga pendidikan serupa agar hasil penelitian lebih general. Selain itu, sebaiknya dilakukan evaluasi jangka panjang untuk menilai efektivitas media edukasi terhadap perubahan perilaku santri. Peneliti juga dapat mengembangkan media edukasi lainnya, seperti video interaktif atau modul digital, yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdal, F., Jannah, M., & Syamsuddin, P. P. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap terhadap Perilaku Perawatan Kebersihan Organ Reproduksi pada Saat Menstruasi Siswi SMAN 1 Belopa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Datu Kamanre , Indonesia kelamin atau genitalia luar dan alat kelamin bagian dalam . Orga. 2(3).*
- WHO. (2021). Kesehatan reproduksi di Pasifik Barat. *World Health Organization.*
- Nurhayati, E., & Husnul Qothimah, Q. (2023). Pengaruh Peer Education Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kebersihan Diri Saat Menstruasi. *Jurnal Sosial Dan Sains, 3(11), 1208–1218.* <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i11.1076>
- Topics, H., Tersangka, H., Nataru, L., Serentak, P., & Muhammadiyah, M. (2024). *Kepala BKKBN: Remaja Harus Paham Kesehatan Reproduksi Pendidikan kesehatan reproduksi sejak dini dapat menjaga remaja dari pergaulan.*
- Dinas Kesehatan Aceh. (2021). Profil Kesehatan Aceh 2021. *Aceh, Dinas Kesehatan, 1–193.*
- Dinas Kesehatan Aceh Utara. (2017). Aceh Health Profile 2017. *Dinas Kesehatan Aceh Utara.* [file:///F:/Imd Bahan Ini /profilkes_aceh_2017.pdf](file:///F:/Imd%20Bahan%20Ini/profilkes_aceh_2017.pdf)
- Riska Vatica, J., Nursani, E., Salamah, U., Studi Pendidikan Sarjana Kebidanan, P., Medika Nurul Islam Jl Lingkar, Stik., & Pidie, K. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di

- Jurnal Assyifa Ilmu Kesehatan, Vol. 10. No.2 (2025) Juli-Desember 2025
Kelas Xi Sma Negeri 1 Kembang Tanjong Kabupaten Pidie. *Jurnal Aceh Medika*, 8(1), 28–34.
<http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedikaHubunganPengetahuandenganPerilaku-28->
- Gultom, R. F. B., Khoiriyah, F., Hidayati, Y., & Nainggolan, W. E. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Animasi Tentang Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi. *Midwifery : Jurnal Kebidanan Dan Sains*, 1(2 SE-Artikel), 47–51.