



Efektivitas Penyuluhan dengan Media Audiovisual terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap *Personal Hygiene* Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 6 Putussibau

Flaviana Dian ¹, Abror Irsan ², Mardhia ³

¹ S1 Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat.

² Departemen Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat.

³ Departemen Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat

ABSTRACT

Abstrak

Latar belakang: *Personal hygiene* merupakan tindakan merawat diri untuk menjaga kesehatan diri. *Personal Hygiene* saat menstruasi seringkali tidak dihiraukan dan dilakukan oleh remaja putri sehingga menjadi rentan untuk terkena masalah kesehatan organ reproduksi. Kurangnya informasi dan pandangan masyarakat yang masih menganggap tabu perihal membahas kesehatan reproduksi menjadi penyebab kurangnya *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri.

Tujuan: Mengetahui efektivitas penyuluhan dengan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMP Negeri 6 Putussibau.

Metode: Penelitian kuantitatif quasi eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah *one grup pretest-posttest design*. Sebanyak 37 siswi SMP Negeri 6 Putussibau menjadi subjek penelitian yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan Uji Wilcoxon.

Hasil: Nilai signifikasi yang diperoleh dari uji Wilcoxon pada tingkat pengetahuan dan sikap adalah $<0,001$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dan sikap subjek penelitian sebelum dan sesudah penyuluhan.

Kesimpulan: Penyuluhan dengan media audiovisual efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 6 Putussibau, ditunjukkan dengan meningkatnya skor yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan dengan media audiovisual.

Kata kunci: media audio visual, pengetahuan, penyuluhan, sikap

Abstract

Background: *Personal hygiene* is the act of self-care for the maintenance of personal health. Self-care during menstruation is often not by teenagers and become vulnerable to reproductive health problems. The lack of information and the public consider discussing reproductive health as a taboo thing is the cause of the lack of *personal hygiene* during menstruation in teenagers.

Objective: To know the effectiveness of counseling with audiovisual media on increasing *personal hygiene* knowledge and attitudes during menstruation among SMP Negeri 6 Putussibau students.

Methods: Quasi-experimental quantitative research with one group pretest-posttest design was used in the study. In total, 37 students of SMP Negeri 6 Putussibau with total sampling technique were enrolled as research subjects. The research instrument are knowledge and attitudes questionnaire, which have been subjected to validity and reliability tests. The data analysis used were univariate and bivariate analysis in the Wilcoxon test

Result: The signification value obtained from the Wilcoxon test at the knowledge and attitude level was <0.001 , which showed that there was a meaningful difference between the level of knowledge and attitude of the research subject before and after counseling.

Conclusion: Counseling with audiovisual media is effective in increasing knowledge and attitudes of *personal hygiene* during menstruation in young women at SMP Negeri 6 Putussibau, indicated by a significant increase in scores before and after counseling with audiovisual media.

Keywords: audio visual media, attitude, counseling, knowledge

Apa yang sudah diketahui tentang topik ini?

Media audiovisual efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri.

Apa yang ditambahkan pada studi ini?

Efektivitas penyuluhan dengan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap personal hygiene saat menstruasi.

CORRESPONDING AUTHOR

Phone: +628 5828067071

E-mail: flavianadian@student.untan.ac.id

ARTICLE INFORMATION

Received: March 6th, 2025

Revised: September 11th, 2025

Available online: September 28th, 2025

Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19¹. Remaja merupakan masa peralihan seseorang dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang disertai dengan perubahan baik dari fisik, emosi maupun psikis.² Masa peralihan ini biasa juga disebut masa pubertas dimana pada masa ini terjadi proses pematangan organ reproduksi manusia. Pada remaja putri sendiri, masa pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi.³ Menstruasi merupakan pendarahan yang terjadi karena meluruhnya dinding rahim akibat tidak dibuahnya sel telur (ovum).⁴ Menurut Kemenkes RI tahun 2018, usia kejadian menarche (menstruasi pertama) di Indonesia rata-rata terjadi pada umur 12,4 tahun dengan prevalensi 60%.⁵ Pada usia ini umumnya remaja sudah memasuki jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Menjaga kebersihan alat reproduksi ketika menstruasi adalah suatu kewajiban yang seringkali diabaikan atau dianggap remeh oleh sebagian besar remaja putri.⁴ Padahal remaja putri rentan untuk terkena masalah organ reproduksi seperti infeksi organ reproduksi.⁶ Data dari Badan Pusat Statistik dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional pada tahun 2010 menunjukkan bahwa sebanyak 63 juta remaja Indonesia berisiko untuk berperilaku tidak sehat, seperti kurangnya *personal hygiene* ketika menstruasi.⁷ Oleh karena itu dibutuhkan *personal hygiene* yang baik untuk mencegah terjadinya infeksi yang disebabkan oleh tindakan yang salah ketika menstruasi.²

Personal hygiene merupakan cara merawat diri dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Menjaga *hygiene* ketika menstruasi merupakan hal yang penting.¹ *Personal hygiene* yang buruk saat menstruasi dapat menjadi salah satu penyebab timbulnya ISR (infeksi saluran reproduksi) pada wanita.⁷ Penelitian yang dilakukan di Asia, Afrika, dan Afrika Latin menyebutkan bahwa beberapa tantangan yang dialami wanita ketika sedang

menstruasi yaitu kurangnya informasi yang lengkap mengenai menstruasi dan cara membersihkan darah menstruasi yang benar, kurangnya fasilitas air, serta masih beredar mitos mengenai menstruasi.⁶ Hal ini diperparah dengan budaya masyarakat yang masih memandang bahwa membicarakan mengenai kesehatan reproduksi adalah hal yang dianggap tabu.⁸

Penerapan perilaku *personal hygiene* yang sehat pada setiap individu, didukung dengan pengetahuan yang baik pula. Pengetahuan dapat mendorong seseorang untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki.² Diperlukan adanya pendidikan kesehatan terutama mengenai kesehatan reproduksi untuk meningkatkan pengetahuan individu dan dapat menjadi perhatian khusus untuk setiap kalangan, termasuk orang tua maupun remaja itu sendiri.⁸ Pendidikan kesehatan dapat diberikan salah satunya dengan penyuluhan kesehatan dengan harapan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan sikap, tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan seseorang.⁹

Sekolah merupakan lembaga formal yang mempunyai peranan penting dalam memberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi salah satunya dalam bentuk penyuluhan.¹⁰ Keberhasilan suatu penyuluhan dapat ditentukan oleh beberapa hal salah satunya media yang digunakan. Semakin banyak indera yang digunakan ketika mendapat penyuluhan, maka semakin efektif media yang digunakan. Penyuluhan dengan media audiovisual merupakan salah satu metode yang melibatkan beberapa diantaranya, video edukatif yang dapat merangsang indera penglihatan juga indera pendengaran sehingga diharapkan bisa lebih efektif bagi para siswi untuk menerima hal yang disampaikan.¹¹

SMP Negeri 6 Putussibau merupakan salah satu sekolah yang berada di Kapuas Hulu. SMP ini berada pada batas kota dan jarang diadakan kegiatan penyuluhan kesehatan. Keterbatasan tenaga kesehatan di Kapuas Hulu, kurangnya

kegiatan penyuluhan kesehatan di sekolah sekolah, disertai dengan meningkatnya infeksi menular seksual setiap tahunnya membuat peneliti tertarik untuk melakukan penyuluhan di Kapuas Hulu khususnya di SMP Negeri 6 Putussibau yang merupakan sekolah bataskota dengan lokasi yang jauh dari fasilitas kesehatan. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui seberapa efektif penyuluhan dengan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap *personal hygiene* ketika menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 6 Putussibau.

Metode

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif quasi eksperimen (eksperimen semu) dengan pendekatan *the one grup pretest-posttest design*. Tingkat pengetahuan dan sikap *personal hygiene* diukur sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media audiovisual. Penelitian dimulai pada bulan Mei 2021-Agustus 2022 dan dilaksanakan di SMP Negeri 6 Putussibau, Kecamatan Putussibau Selatan, Kabupaten Kapuas Hulu. Sampel dipilih menggunakan teknik *total sampling* yaitu pengambilan sampel dengan mengambil semua anggota populasi menjadi sampel. Besar sampel penelitian yaitu sebanyak 37 orang remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah hadir saat pengambilan data *pretest* maupun *posttest*, sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang tidak hadir saat pengambilan data *post-test* ataupun *post test* dan remaja putri yang tidak hadir saat penyuluhan namun hadir serta mengikuti *pre-test* dan/atau *post-test*.

Instrumen dalam penelitian ini untuk mendapatkan data primer adalah dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner Pengetahuan *personal hygiene* merupakan kuesioner modifikasi dari penelitian Hidayah yang kemudian divalidasi ulang oleh peneliti dengan r tabel $> 0,444$ dan Cronbach's sebesar 0,878. Sedangkan kuesioner sikap *personal hygiene* menggunakan kuesioner peneliti sebelumnya yaitu penelitian Lestari yang sudah divalidasi oleh peneliti tersebut Cronbach's sebesar 0,952. Pengisian kuesioner tingkat pengetahuan *hygiene* dan sikap *personal hygiene* dilakukan sebanyak 2 (dua) kali yaitu sebelum dan sesudah penyuluhan. Peneliti memberikan lembar *informed consent* terlebih dahulu kemudian siswa mengisi lembar *pretest* selama 30 menit. Setelah itu

diberikan penyuluhan dengan media audiovisual selama kurang lebih 1 jam, setelah itu siswa mengerjakan kembali lembar *posttest* selama 30 menit. Kemudian penilaian dan analisis dilakukan langsung oleh peneliti.

Data pada penelitian ini akan diolah menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 25.0. Teknik Analisis data yang dilakukan yaitu melalui analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi setiap variabel penelitian. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penyuluhan menggunakan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 6 Putussibau. Uji untuk menilai efektifitasnya menggunakan uji Wilcoxon

Hasil

Jumlah subjek penelitian adalah 37 orang diambil berdasarkan teknik *total Sampling*. Subjek Penelitian dikelompokkan berdasarkan karakteristik usia, kelas dan status menstruasi.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
12 tahun	2	5,4
13 tahun	10	27,0
14 tahun	10	27,0
15 tahun	9	24,3
16 tahun	4	10,8
17 tahun	1	2,7
18 tahun	1	2,7
Kelas		
7	10	27,0
8	12	32,4
9	15	40,5
Status Menstruasi		
Sudah	35	94,6
Belum	2	5,4

Rentang usia pada penelitian ini berkisar 12 tahun sampai 18 tahun yang merupakan kisaran umum pada remaja. Usia termuda dalam penelitian ini adalah 12 tahun dan usia tertua 18 tahun. Kelompok subjek penelitian yang memiliki distribusi terbesar adalah yang berusia 13 tahun dan 14 tahun yaitu sebanyak 10 orang dengan persentase 27%.

Kelas pada subjek penelitian dimulai dari kelas VII hingga kelas IX, kelas yang terdapat pada

jenjang SMP. Kelompok subjek penelitian yang memiliki distribusi terbesar adalah subjek penelitian kelas IX sebanyak 15 orang (40,5%).

Status menstruasi subjek penelitian dikelompokkan menjadi dua yaitu yang sudah menstruasi dan yang belum mengalami menstruasi. Kelompok subjek penelitian yang memiliki distribusi terbesar adalah subjek penelitian yang sudah mengalami menstruasi dengan total 35 orang (94,6%).

Tabel 2. Gambaran Tingkat Pengetahuan *Personal Hygiene* Menstruasi Subjek Penelitian Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Penyuluhan	Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		N	%
	n	%	n	%	n	%		
Sebelum	23	62,2	13	35,1	1	2,7	37	100
Sesudah	35	94,6	2	5,4	0	0	37	100

Tabel 2 menunjukkan gambaran tingkat pengetahuan subjek penelitian baik sebelum maupun sesudah dilakukannya penyuluhan dengan media audiovisual. Tingkat pengetahuan para subjek penelitian terlihat meningkat ditandai dengan berkurangnya subjek dengan pengetahuan cukup dan sedang serta meningkatnya subjek dengan pengetahuan baik.

Tabel 3. Gambaran Sikap *Personal Hygiene* Menstruasi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Penyuluhan	Sikap Personal Hygiene				Total	
	Positif		Negatif		N	%
	n	%	n	%		
Sebelum	5	13,5	32	86,5	37	100
Sesudah	21	56,8	16	43,2	37	100

Tabel di atas menunjukkan egative sikap *personal hygiene* subjek penelitian baik sebelum maupun sesudah dilakukannya penyuluhan dengan media audiovisual. Sikap para subjek penelitian terlihat meningkat ditandai dengan berkurangnya subjek dengan sikap negatif serta meningkatnya subjek dengan sikap positif.

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Pengetahuan dan Sikap

	N	Positive Rank	Ties	Negative Rank	Nilai p
Tingkat Pengetahuan	37	26	9	2	<0,001
Sikap	37	30	2	5	<0,001

Hasil uji Wilcoxon di atas menunjukkan perbandingan tingkat pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan. Terdapat 37 total subjek penelitian yang mengikuti pre-test dan post-test tingkat pengetahuan dan sikap personal hygiene menstruasi.

Hasil uji Wilcoxon terhadap tingkat pengetahuan menunjukkan sebanyak 26 orang memiliki hasil pengetahuan lebih baik setelah diberikan penyuluhan, 9 orang memiliki hasil pengetahuan yang tetap sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan, dan 2 orang memiliki hasil pengetahuan yang lebih rendah dari sebelum diberikan penyuluhan. Nilai signifikasi yang diperoleh dari uji Wilcoxon adalah <0,001 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan subjek penelitian sebelum dan sesudah penyuluhan.

Hasil uji Wilcoxon terhadap sikap *personal hygiene* menunjukkan bahwa sebanyak 30 orang memiliki sikap yang lebih baik setelah diberikan penyuluhan, 2 orang memiliki sikap yang tetap, dan didapatkan 5 orang dengan sikap yang lebih rendah dari sebelumnya. Nilai signifikasi yang diperoleh dari uji Wilcoxon adalah <0,001 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara sikap subjek penelitian sebelum dan sesudah penyuluhan.

Pembahasan

Berdasarkan data mengenai distribusi usia pada remaja putri di SMP Negeri 6 Putussibau diketahui bahwa usia subjek penelitian yang paling banyak adalah usia 13 tahun dan 14 tahun yaitu masing-masing sebanyak 10 orang dan yang paling sedikit adalah usia 17 tahun dan 18 tahun yaitu masing-masing sebanyak 1 orang. Variasi usia yang cukup beragam yaitu dari usia 12 tahun hingga 18 tahun, yang masuk dalam kategori remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014.¹² Usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Usia dapat menggambarkan tingkat kematangan fisik, psikis dan sosial, dimana hal ini berpengaruh dalam proses belajar mengajar.¹³

SMP Negeri 6 Putussibau yang biasa disebut SMP Bataskota memiliki jumlah siswa yang cukup sedikit yaitu sebanyak 97 orang dan dibagi menjadi 3 kelas yaitu kelas 7, kelas 8 dan kelas 9. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal berperan penting dalam memberikan pendidikan kesehatan

tentang kesehatan reproduksi, salah satunya yaitu dengan adanya penyuluhan.¹⁴ Pendidikan yang diperoleh di sekolah diharapkan mampu untuk mengubah perilaku siswa siswi selain yang diperoleh di rumah dan di masyarakat. Selain itu, pendidikan juga diharapkan mampu untuk membuat individu bertanggung jawab baik terhadap dirinya maupun orang lain.¹⁵

Sebagian besar responden sudah mengalami menstruasi yaitu sebanyak 35 orang responden. Menstruasi merupakan peristiwa terjadinya peluruhan dinding endometrium disertai pendarahan kecil melalui vagina.¹⁶ Menstruasi menjadi tanda mulainya masa pubertas seorang remaja.¹⁷ Menstruasi yang terjadi pertama kali disebut *menarche*. Menurut data dari Kemenkes RI tahun 2018, sekitar 60% kejadian *menarche* di Indonesia terjadi pada umur 12,4 tahun.⁶ Menurut Sadiman ada beberapa hal yang berpengaruh pada kejadian *menarche* pada seseorang diantaranya status gizi, usia *menarche* ibu juga keterpaparan media massa elektronik. Seseorang yang mengalami kegemukan lebih berisiko mengalami *menarche* dini sebesar 2,45 kali lebih besar dibandingkan yang memiliki tubuh normal atau kurus.¹⁸

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan penyuluhan dengan media audiovisual, didapatkan bahwa remaja putri di SMP Negeri 6 Putussibau, memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 23 orang (62,2%). Setelah diberikan penyuluhan dengan media audiovisual, terdapat perubahan yang cukup signifikan dimana jumlah subjek penelitian dengan kategori baik bertambah menjadi 35 orang (94,6%). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual memberikan efektivitas yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan personal hygiene menstruasi pada subjek penelitian.

Pengetahuan diperoleh setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Pengetahuan dibutuhkan seseorang untuk mendorong tumbuhnya rasa percaya diri pada orang tersebut. Selain itu, pengetahuan dapat memberi motivasi kepada seseorang untuk bersikap dan berperilaku sesuai pengetahuan yang dimilikinya.² Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang sebagian besar berasal dari pendidikan (formal maupun non formal), pengalaman, lingkungan dan media massa.¹⁹

Hal penting yang harus diperhatikan ketika melakukan penyuluhan adalah pemilihan media

penyuluhan. Memilih media penyuluhan yang tepat dapat memengaruhi efektivitas kegiatan penyuluhan yang dilakukan yang ditandai dengan meningkatnya pengetahuan, keterampilan, dan sikap masyarakat.²⁰ Media audio visual dapat memberikan stimulus terhadap mata dan telinga yang menyebabkan seseorang dapat mengingat dengan cepat dan mudah.²³ Hal ini disebabkan karena proses belajar 50% berasal dari apa yang didengar dan dilihat.²¹ Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fujiyanto, yang menyatakan bahwa penggunaan media audio visual dapat meningkatkan perhatian seseorang dan dapat menampilkan realitas materi sehingga dapat memberikan pengalaman nyata kepada responden.²² Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Septianova yang membandingkan dua media pembelajaran yaitu media audiovisual dan media papan tulis (konvensional) dan diperoleh hasil penelitian yaitu adanya perbedaan hasil belajar saat digunakan media audiovisual dan media papan tulis. Hasil belajar siswa yang diperoleh dengan media audiovisual memiliki skor lebih tinggi dibandingkan siswa yang mendapat pembelajaran dengan media papan tulis (konvensional).²³

Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya yaitu usia, tingkat pendidikan dan pengalaman (status menstruasi). Berdasarkan data mengenai distribusi subjek penelitian terhadap tingkat pengetahuan, didapatkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan yang baik sebelum penyuluhan terbanyak adalah usia 15 tahun sebanyak 7 orang (77,8%) dan sesudah penyuluhan mengalami peningkatan menjadi 9 orang (100%). Diperoleh juga bahwa persentase responden dengan tingkat pengetahuan yang baik sebelum dan sesudah penyuluhan tertinggi adalah responden dengan usia 18 tahun (100%). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Yuswantina bahwa terdapat hubungan antara usia dan tingkat pengetahuan ($p < 0,005$). Semakin bertambahnya usia seseorang, akan semakin berkembang pula pola pikir dan daya tangkapnya.²⁴

Kelas dengan tingkat pengetahuan baik terbanyak sebelum penyuluhan adalah kelas 9 sebanyak 11 orang (68,8%) dan meningkat setelah penyuluhan diperoleh kelas dengan pengetahuan yang baik adalah kelas 9 sebanyak 14 orang (87,5%). Hal ini mendukung hasil penelitian dari

Yulianti, bahwa tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pendidikan yang dimilikinya. Dengan pendidikan yang dimiliki, seseorang dapat mempelajari banyak hal dan dapat menyerap informasi yang diperoleh.²⁵ Orang yang memiliki pendidikan yang rendah, sulit untuk diajak bekerja sama dan kurang terbuka terhadap hal hal baru. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang, maka semakin baik pula pola pikir orang tersebut dalam mencerna informasi yang diperoleh.²⁶

Subjek penelitian dengan tingkat pengetahuan yang baik terbanyak sebelum penyuluhan adalah subjek penelitian yang telah mengalami menstruasi sebanyak 22 orang (62,9%) dan sesudah penyuluhan diperoleh peningkatan menjadi 33 orang (94,3%). Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman menjadi salah satu faktor yang berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan siswa selain pendidikan. Penelitian yang dilakukan oleh Solikah menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status menstruasi dengan tingkat pengetahuan tentang perawatan alat kelamin wanita (uji korelasi koefisien kontingensi $> 0,004$).²⁷ Pengalaman dapat menjadi upaya untuk seseorang dalam mendapatkan pengetahuan.²⁸

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan penyuluhan dengan media audiovisual, didapatkan bahwa remaja putri di SMP Negeri 6 Putussibau, memiliki sikap positif adalah sebanyak 5 orang (13,5%). Setelah diberikan penyuluhan dengan media audiovisual, terdapat perubahan yang sangat signifikan dimana jumlah subjek penelitian dengan sikap positif meningkat menjadi 21 orang (56,8%). Hal ini juga menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual memberikan efektivitas yang signifikan terhadap sikap personal hygiene menstruasi pada subjek penelitian. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kapti bahwa terdapat perbedaan signifikan pada rata rata sikap kelompok kontrol dan kelompok perlakuan saat diberikan pendidikan dengan media audiovisual. Penyuluhan kesehatan dengan media audiovisual diterima baik oleh subjek penelitian karena rasa keingintahuan yang besar dan membuat responden ingin melihat video dengan serius.²⁹

Sikap sangat berpengaruh terhadap tindakan personal hygiene seseorang. Seseorang yang memiliki sikap positif mendorong dirinya tersebut untuk melakukan tindakan personal hygiene yang

baik dikarenakan memiliki pengetahuan yang memadai. Sebaliknya, sikap negatif akan membuat seseorang melakukan tindakan yang negatif walaupun orang tersebut memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Triasmari, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dan *personal hygiene* ($p < 0,05$), dimana diperoleh bahwa anak dengan sikap negatif lebih berisiko mempunyai *personal hygiene* yang kurang jika dibandingkan dengan anak yang mempunyai sikap positif.³⁰

Berdasarkan data mengenai distribusi subjek penelitian terhadap sikap Personal Hygiene, didapatkan bahwa responden dengan sikap Personal Hygiene yang positif sebelum penyuluhan terbanyak adalah usia 15 tahun sebanyak 2 orang (22,2%) dan mengalami peningkatan menjadi 5 orang (55,6%). Persentase peningkatan usia tertinggi adalah pada usia 17 dan 18 tahun yang mengalami peningkatan sebesar 100,0%. Kelas terbanyak sebelum penyuluhan adalah kelas 9 sebanyak 3 orang (18,8%) dan meningkat setelah penyuluhan diperoleh kelas dengan sikap positif menjadi 11 orang (68,8). Subjek penelitian dengan sikap positif terbanyak sebelum penyuluhan adalah subjek penelitian yang telah mengalami menstruasi sebanyak 5 orang (14,3%) dan sesudah penyuluhan diperoleh peningkatan menjadi 21 orang (60,0%). Penelitian Triasmari juga menyatakan bahwa pengetahuan yang baik, menunjukkan sikap personal hygiene yang baik pula, ditandai dengan respon dari responden tersebut.³⁰ Faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap dibagi menjadi faktor eksternal dan internal. Faktor internal menyangkut fisiologis, pendidikan dan motif seseorang untuk bersikap tertentu. Pembentukan sikap dipengaruhi juga oleh faktor eksternal seperti pengalaman, situasi, norma, hambatan dan pendorong). Oleh karena itu, sikap tidaklah bersifat tetap namun dapat berubah ubah tergantung pada faktor faktor yang mempengaruhinya.³¹

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Penyuluhan dengan media audiovisual efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 6 Putussibau, ditunjukkan dengan meningkatnya skor yang signifikan sebelum dan sesudah

dilakukannya penyuluhan dengan media audiovisual.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan Terima Kasih Tim penelitian Universitas Tanjungpura yang telah memberikan kontribusi dalam pelaksanaan teknis proses penelitian dan SMP Negeri 6 Putussibau yang telah membantu proses pengambilan data penelitian, serta seluruh siswa SMP Negeri 6 Putussibau yang bersedia menjadi responden.

Daftar Pustaka

1. Suryani L. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku remaja putri tentang personal hygiene pada saat menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. JOMIS. 2019 Jul;3(2).
2. Rofi'ah S, Widatiningsih S, Vitaningrum D. Efektivitas pendidikan kesehatan metode peer group terhadap tingkat pengetahuan dan sikap personal hygiene saat menstruasi. J Ilmiah Bidan. 2017 Jul;2(2). doi:10.61720/jib.v2i2.31.
3. Yusiana MA, Saputri MST. Perilaku personal hygiene remaja puteri pada saat menstruasi. J STIKES. 2016 Sep;9(1). doi:10.56338/mppki.v6i3.2983.
4. Fitriyah I. Gambaran perilaku higiene menstruasi pada remaja putri di Sekolah Dasar Negeri di wilayah kerja Puskesmas Pisangan [Skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2014. Tersedia pada: <https://repository.uinjt.ac.id> (diakses 28 Jul 2021).
5. Sinaga E, dkk. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional; IWWASH; Global One; 2017.
6. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
7. Puspitaningrum W, dkk. Pengaruh media booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri terkait kebersihan dalam menstruasi di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak Triwulan II tahun 2017. JKM. 2017;5(4). doi:10.14710/jkm.v5i4.18362.
8. Pythagoras KC. Personal hygiene remaja putri ketika menstruasi. J Promkes. 2017;5(1):13–26. doi:10.20473/jpk.V5.I1.2017.13-26.
9. Widodo B. Pendidikan kesehatan dan aplikasinya di SD/MI. 2014;7(1). doi:10.18860/jt.v7i1.3306.
10. Hermawan Y, Ikhsan KN. Pengaruh penyuluhan kesehatan lingkungan terhadap tingkat pengetahuan dan pelaksanaan kesehatan lingkungan SMP Negeri Tambaksari Kecamatan Tambaksari Kabupaten Ciamis. Bumi Lestari J Environ. 2013 Feb;13(1):166–173.
11. Kumboyono. Perbedaan efek penyuluhan kesehatan menggunakan media cetak dengan media audio visual terhadap peningkatan pengetahuan pasien tuberkulosis. J Ilmiah Kesehatan Keperawatan. 2011;7(1).
12. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014. Jakarta: Kemenkes RI; 2014.
13. Hanafiyah L, Suparti S. Hubungan usia dengan pengetahuan remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). J Stikesmus. 2017. doi:10.36419/jkebin.v8i2.14.
14. Putri NA, Setianingsih A. Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap perilaku personal hygiene menstruasi. J Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2016;5(1). doi:10.33221/jikm.v5i1.310.
15. Sari IPTP. Pendidikan kesehatan sekolah sebagai proses perubahan perilaku siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 2013 Nov;9(2).
16. Carissa L. Hubungan kualitas tidur dan tingkat stres terhadap gangguan menstruasi pada mahasiswi Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2015 [Skripsi]. Padang: Universitas Andalas; 2019. Tersedia pada: <http://scholar.unand.ac.id> (diakses 2 Agu 2021).
17. Fitria A. Panduan Lengkap Kesehatan Wanita. Pontianak: Derwati Press; 2016.
18. Sadiman, Islamiyati. Status gizi dan keterpaparan media meningkatkan kejadian menarche dini. J Kesehatan Metro Sai Wawai. 2019;12(1).
19. Siltrakool B. Assessment of community pharmacists' knowledge, attitude and practice regarding non-prescription antimicrobial use and resistance in Thailand [disertasi]. Hatfield (UK): University of Hertfordshire; 2017.
20. Leilani A, Nurmalia N, Patekkai M. Efektivitas penggunaan media penyuluhan (kasus pada kelompok Ranca Kembang Desa Luhur Jaya Kecamatan Cipanas Kabupaten Lebak Provinsi Banten). J Penyuluhan Kelautan dan Perikanan Indonesia. 2017;9(1):43–54. doi:10.33378/jppik.v9i1.79.
21. Swestivioka I, Maulida I, Rahmanindar N. Perbandingan metode audio dan audio visual terhadap pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada remaja putri. Southeast Asian J Midwifery. 2019;5(2):55–58. doi:10.36749/seajom.v5i2.68.
22. Fujiyanto A, Jayadinata AK, Kurnia D. Penggunaan media audio visual untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi hubungan antarmakhluk hidup. Jurnal Pena Ilmiah. 2016;1(1). doi:10.23819/pi.v1i1.3576.
23. Septianova BSF, Rusiyanto. Perbandingan hasil belajar siswa menggunakan media pembelajaran audio visual dan menggunakan media konvensional. J Pendidikan Teknik Mesin. 2017 Dec;17(2):62–67.
24. Yuswantina R, Dyahariesti N, Sari NLF. Hubungan faktor usia dan tingkat pendidikan terhadap pengetahuan penggunaan antibiotik di Kelurahan Sidorejo Kidul. Indones J Pharmacy Nat Prod. 2019;2(1). doi:10.35473/ijpnp.v2i1.193.
25. Suwaryo PAW, Yuwono P. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor. University Research Colloquium; 2017.
26. Yulianti TS, Wijayanti WMP. Hubungan tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan tentang kesehatan jiwa dengan sikap masyarakat terhadap pasien gangguan jiwa di RW XX Desa Duwet Kidul, Baturetno, Wonogiri. KOSALA JIK. 2016 Mar;4(1).
27. Ariwibowo R. Hubungan antara umur, tingkat pendidikan, pengetahuan, sikap terhadap praktik safety riding awareness pada pengendara ojek sepeda motor di Kecamatan Banyumanik. J Kesehatan Masyarakat. 2013;2(1).
28. Nur Solikah. Hubungan antara tingkat usia, perilaku dan status menstruasi dengan tingkat pengetahuan tentang perawatan alat kelamin wanita pada anak asuh di Panti Asuhan Kalijaga Pandanwangi Kota Malang [Skripsi]. Malang: Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Malang; 2013.

29. Pakpahan, dkk. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021. ISBN: 978-623-6840-73-3.
30. Kapti RE, Rustina Y, Widyatuti. Efektivitas audiovisual sebagai media penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam tatalaksana balita dengan diare di dua rumah sakit Kota Malang. Jurnal Ilmu Keperawatan. 2013;1(1).
31. Triasmari U, Kusuma AN. Determinan personal hygiene pada anak usia 9–12 tahun. Faletahan Health J. 2019;6(1):37–44. doi:10.33746/fhj.v6i1.47.