JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health
Volume 6, Nomor 1 Tahun 2025
ISSN (online) : 2723-1607 DOI: 10.36082/jmswh.v6i1.2505

PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN BUKU SAKU DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUAL HYGIENE

Khaira Nisa[1], Dodoh Khodijah[2], Rismahara Lubis[3]
[123]Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, Indonesia

Info Artikel

Genesis Naskah:

Submissions: 13-07-2025
Revised: 01-08-2025
Accepted: 17-11-2025

Kata Kunci:
Menstrual Hygiene, Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan

Abstrak

Pengetahuan yang buruk terhadap menstrual hygiene yang tidak aman memiliki dampak klinis yang cukup besar bagi anak remaja putri dan keturunan pada masa depan. Untuk meningkatkan pengetahuan terhadap menstrual hygiene diperlukan adanya pendidikan kesehatan yang bersifat inovatif dan menarik. Menstrual hygiene merupakan hal penting dalam kesehatan organ reproduksi, dengan berperilaku hygiene yang baik, seorang remaja putri akan terhindar dari mikroorganisme seperti bakteri, jamur, dan virus yang dapat mengganggu fungsi organ reproduksi. Penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan buku saku digital terhadap pengetahuan menstrual hygiene di SMPN 1 Galang. Jenis penelitian menggunakan pre ekperimental design dengan pendekatan menggunakan teknik one group pretest-posttest design. Jumlah populasi 47 siswi, jumlah sampel 47 responden kelas VIII-2, VIII-3, VIII-4. Teknik pengambilan sampel total sampling dengan menggunakan nonprobability sampling. Data dikumpulkan menggunakan lembar kuesioner dan analisis univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon Rank. Hasil penelitian ini menunjukkan 34 (72,3%) siswi bermayoritas usia 14 tahun, dimana 16 (34,0%) diantaranya mengalami menarche pada usia 11 tahun. Sebagian besar siswi memiliki tingkat pengetahuan menstrual hygiene yang baik 39 (83,0%). Pada penelitian ini hasil uji wilcoxon rank dengan α = 0,05 diperoleh nilai p-value <,001. Hal ini berarti Ho ditolak dan Ha diterima yaitu adanya perubahan signifikan dalam pengetahuan tentang menstrual hygiene setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan buku saku digital.

EDUCATION USING DIGITAL POCKET BOOKS ON KNOWLEDGE ABOUT MENSTRUAL HYGIENE

Keywords:
Menstrual hygiene, health education, knowledge

Abstract

The poor knowledge of unsafe menstrual hygiene has significant clinical impacts on adolescent girls and future generations. To improve knowledge of menstrual hygiene, innovative and engaging health education is needed. Menstrual hygiene is crucial for reproductive organ health; with good hygiene practices, adolescent girls can avoid microorganisms such as bacteria, fungi, and viruses that can disrupt reproductive organ function. This study aims to analyze the effect of health education using digital pocket books on menstrual hygiene knowledge at SMPN 1 Galang. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of 47 female students, and the sample included 47 respondents from classes VIII-2, VIII-3, and VIII-4. Total sampling using non- probability sampling was employed for sample selection. Data were collected using questionnaires and analyzed univariately and bivariately with the Wilcoxon Rank test. The results of this study show that 34 (72.3%) of the students were predominantly 14 years old, with 16 (34.0%) of them experiencing menarche at the age of 11. Most students had a good level of menstrual hygiene knowledge, 39 (83.0%). In this study, the Wilcoxon Rank test with α=0.05 yielded a p-value of <0.001. This means that Ho is rejected and Ha is accepted, namely that there is a significant change in knowledge about menstrual hygiene after being given health education using a digital pocket book.

Korespondensi Penulis:
Dodoh Khodijah
Jl. Jamin Ginting Km.13,5 Laucih, Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara, 20137, Indonesia
Email: dodohkhodijah77@gmail.com

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) kesehatan reproduksi adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan, dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi dan fungsi serta prosesnya. WHO tahun 2024 menyatakan kesehatan remaja terdapat sekitar 1,3 miliar (16%) dari populasi dunia, yang berusia antara 10-19 tahun. Dalam 20 tahun terakhir, angka kematian mengalami penurunan signifikan, terutama pada kelompok remaja putri yang berusia lebih dewasa, yaitu 15-19 tahun. Menjaga kesehatan organ reproduksi, dapat dilakukan dengan cara menjaga kebersihan secara rutin dan tepat. Salah satu proses alami pada sistem reproduksi wanita yang ditandai dengan pendarahan dari vagina yaitu menstruasi.

Menurut Profil Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, (2019) kesadaran masyarakat khususnya pada remaja untuk menjaga kesehatan diri terdapat bagian yang cukup rendah, dengan perilaku kurang bersih di Sumatera Utara, yaitu mencapai 73,72%. Masa remaja merupakan bagian dari kehidupan untuk mendapatkan kesehatan yang baik di masa depan (Daniel et al., 2023). Perlunya merancang program penciptaan kesadaran dan advokasi yang dapat diterima untuk meningkatkan pengetahuan dan mempromosikan praktik *hygiene* yang aman bagi siswi sekolah remaja selama menstruasi (Belayneh & Mekuriaw, 2019).

Menstrual hygiene merupakan hal penting dalam kesehatan organ reproduksi, dengan perilaku *hygiene* yang baik, seorang remaja putri akan terhindar dari mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Hennegan et al., 2021). WHO menyatakan bahwa infeksi saluran reproduksi paling sering terjadi pada remaja (35-42%), dewasa awal (27-33%), bakteri *vaginosis* (20-40%), kandidiasis *vulvo-vaginal* (25-50%), *trichomonas vaginalis* (5-15%) (Laswini, 2022). Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja terkait informasi mengenai cara membersihkan organ reproduksi selama menstruasi dan pemakaian pembalut yang benar dan sehat, sehingga remaja dapat berperilaku bersih dan sehat selama menstruasi (Zaharani et al., 2024).

Pengetahuan yang buruk terhadap *menstrual hygiene* yang tidak aman memiliki dampak klinis yang cukup besar bagi anak perempuan dan keturunan pada masa depan, terutama dengan konteks sosial-ekonomi yang lebih rendah (Belayneh & Mekuriaw, 2019). Indonesia tahun 2019, di kemukan sekitar 4 remaja putri tidak mendapatkan informasi yang tepat mengenai cara menjaga *hygiene* selama menstruasi. Sangat penting mendapatkan informasi karena memengaruhi pengetahuan mereka tentang *menstrual hygiene*. Pengetahuan pada remaja putri akan lebih cenderung untuk melakukan perilaku yang tepat dalam menjaga kesehatan reproduksinya (UNICEF, 2020). Sedangkan Indonesia tahun 2020, mengadakan program Manajemen Kesehatan dan *Menstrual hygiene* (MKM) disekolah-sekolah (UNICEF, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Yuningsi, (2022), didapatkan dari 52 responden yang memiliki pengetahuan baik 3 (5,8%), pengetahuan cukup 12 (23,1%), dan pengetahuan kurang baik 37 (71,2%) terhadap *menstrual hygiene*.

Remaja putri perlu menyadari pentingnya menjaga *hygiene* saat menstruasi untuk mendukung kesehatan dan kenyamanan diri. Dari survey awal yang dilakukan Dewi, (2022) di SMP Negeri 1 Kintamani didapatkan 10 responden remaja putri diberi pertanyaan mengenai pengetahuan tentang perilaku *menstrual hygiene* saat menstruasi yang hasilnya 4 siswi mengatakan mendapat pengetahuan pertama tentang menstruasi dari ibunya, 3 siswi mendapatkan pengetahuan pertama tentang menstruasi dari sekolah. Dari 10 orang siswi tersebut 100% siswi mengalami gatal-gatal sekitaran vagina saat menstruasi. Setelah ditanyakan mengenai *menstrual hygiene*, 3 siswi mengetahui *menstrual hygiene* khususnya *vulva hygiene* dengan menggunakan air bersih, membasuhnya dari arah depan ke belakang, dan 7 siswi masih kurang paham mengenai *menstrual hygiene* yang baik dan benar saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki Tingkat pengetahuan dalam kategori cukup yaitu sebesar 63,6%, sedangkan 30,6% berada pada kategori kurang, dan hanya 5,8% responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Sedangkan, hasil penelitian perilaku *menstrual hygiene* menunjukkan perilaku dalam kategori cukup sebesar 92,6%, sedangkan hanya 7,4% memiliki perilaku dalam kategori baik. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri berupaya menjaga kebersihan selama menstruasi, namun penerapan perilaku yang benar dan konsisten masih perlu ditingkatkan melalui bimbingan guru maupun penyuluhan kesehatan.

Pendidikan kesehatan menurut Lawrence Green (1991), menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tidak hanya sekedar memberikan informasi kepada masyarakat melalui penyuluhan tetapi, juga harus mencakup pelayanan yang komprehensif (Nurmala et al., 2019). Pelayanan kesehatan berupa komunikasi, informasi, dan pendidikan mengenai kesehatan reproduksi khususnya diberikan kepada remaja putri (Lestari et al., 2022). Untuk meningkatkan pengetahuan tentang *menstrual hygiene* diperlukan pendidikan kesehatan yang bersifat inovatif dan menarik (Fajar et al., 2023).

Penggunaan media buku saku digital dipilih karena media ini memiliki keunggulan dalam hal portabilitas, kemudian akses melalui perangkat digital, serta mampu menampilkan materi secara ringkas namun interaktif. Selain itu, buku saku digital memungkinkan penyajian teks, gambar, dan tautan multimedia yang dapat meningkatkan minat belajar dan pemahaman konsep secara mandiri. Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan buku saku digital terhadap pengetahuan tentang *menstrual hygiene* di SMPN 1 Galang, sehingga bertujuan untuk mengindentifikasi perilaku higienis saat menstruasi pada siswi dan mengevaluasi peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya *menstrual hygiene.*

METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental Design* dengan rancangan *One Group Pretest-Postest Design*. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan tentang *menstrual hygiene* menggunakan buku saku digital, untuk mengetahui pengaruhnya terhadap pengetahuan remaja putri mengenai *menstrual hygiene* sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Galang pada tanggal 7-10 Maret 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VI yang sudah mengalami menstruasi, berjumlah 47 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen penelitian berupa lembar kuesioner terhadap yang berisi pertanyaan tentang pengetahuan dan perilaku *menstrual hygiene.* Bentuk soal menggunakan pilihan ganda, dengan system penelitian Benar =1 dan Salah = 0. Kuesioner diberikan dua kali, yaitu sebelum *(pretest)* dan sesudah *(postest)* intervensi menggunakan buku saku digital.

Uji validitas dan rehabilitas dilakukan sebelum kuesioner digunakan Uji validitas ini *(content validity)* oleh dilakukan melalui penilaian oleh tiga ahli yang tediri dari dosen keperawatan maternitas dan praktisi Kesehatan remaja untuk memastikan kesesuaian butir pertanyaan dengan indicator variable penelitian. Uji validitas empiris dilakukan terhadap 20 responden dengan karakteristik serupa namun di luar sampel penelitian, menggunakan korelasi dengan kriteria butir pertanyaan dinyatakan valid jika nilai r hitung > r table (α = 0,05). Uji rehabilitas dilakukan dengan menunjukkan nilai koefisien reliabilitas ≥ 0,7, yang berarti instrument memiliki relabilitas yang baik dan konsisten.

Data yang terkumpul selanjutnya melalui proses editing, entry, tabulating, dan cleaning kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dilakukan dan sesudah diberikan intervensi.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Buku Saku Digital Terhadap Pengetahuan Tentang *Menstrual Hygiene* DI SMPN 1 Galang". Keseluruhan responden berjenis kelamin perempuan. Karakteristik responden yang telah diteliti akan didistribusikan dalam bentuk tabel pada bagian berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frecuency	Percent (%)
Kelas	VII-2	13	27,7
	VII-3	17	36,2
	VII-5	17	36,2
Umur	11 tahun	2	4,3

	13 tahun	11	23,4
	14 tahun	34	72,3
Menarche	9 tahun	1	2,1
	10 tahun	2	4,3
	11 tahun	16	34,0
	12 tahun	14	29,8
	13 tahun	14	29,8
Siklus Menstruasi	4 hari	2	4,3
	6 hari	3	6,4
	7 hari	15	31,9
	8 hari	5	10,6
	9 hari	1	2,1
	10 hari	5	10,6
	>10 hari	16	34,0
Saudari Perempuan	Ya	19	40,4
	Tidak	28	59,6
Pendidikan Orang Tua (Ibu)	SD	0	0
	SMP	11	**23,4**
	SMA	30	**63,8**
	S1 (Sarjana)	**6**	**12,8**

Sumber : Data Primer, Kuesioner Responden di SMPN 1 Galang

Interprestasi Hasil :

1. Kelas :
   Berdasarkan hasil tabel diatas bahwa menunjukkan dari 47 responden sebagian besar responden berasal dari kelas VII-3 dan VII-5 (masing-masing 36,2%, sedangkan jumlah paling sedikit berasal dari kelas VII-2 (27,7%).
2. Umur :
   Mayoritas responden berusia 14 tahun (72,3%). Usia ini termasuk kelompok remaja awal yang sudah mengalami mentruasi dan memulai membutuhkan edukasi mengenai kebersihan menstruasi.
3. Usia *Menarche* :
   Sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 11 tahun (34-0%), diikuti usia 12 dan 13 tahun (masing-masing 29,8%). Rata-rata usia menarche berada dalam rentang normal (10-13 tahun).
4. Siklus Menstruasi :
   Sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi >10 hari (34-0%) dan 7 hari (31,9%). Adanya proporsi tinggi dengan durasi >10 hari dapat mengindikasikan gejala menorrhagia yang perlu perhatikan kesehatan lebih lanjut.
5. Saudari Perempuan :
   Sebagian besar responden tidak memiliki saudari Perempuan (59,6%). Hal ini dapat memengaruhu sumber informasi pribadi terkait kesehatan reproduksi, sehingga pendidikan kesehatan menjadi semakin penting.
6. Pendidikan Ibu :
   Mayoritas ibu responden berpendidikan SMA (63,8%), sedangkan tidak ada yang hanya berpendidikan SD. Tingkat pendidikan ibu yang cukup baik berpotensi mendukung pengetahuan anak dalam menjaga kebersihan menstruasi.

A. Pengetahuan Terhadap *Menstrual Hygiene* Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Buku Saku Digital

Tabel 2. Kategori Pengetahuan Tentan *Menstrual Hygiene* Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan Dengan Buku Saku Digital

Kategori Tingkat Pengetahuan *Menstrual Hygiene*	Frequency	Percent (%)
Baik	5	10,6%
Cukup	27	57,4%

Kurang	15	31,9%
Total (N)	47	100,0

Sumber : Data Primer, Kuesioner Responden di SMPN 1 Galang

Berdasarkan pada tabel diatas dari 47 responden sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan *menstrual hygiene* dalam kategori cukup yaitu sebanyak 27 (57,4%).

B. Pengetahuan Terhadap *Menstrual Hygiene* Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Buku Saku Digital

Tabel 3. Kategori Pengetahuan Tentang *Menstrual Hygiene* Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Dengan Buku Saku Digital

Kategori Tingkat Pengetahuan *Menstrual Hygiene*	Frequency	Percent (%)
Baik	39	83,0%
Cukup	8	17,0%
Kurang	0	0
Total (N)	47	100,0

Sumber : Data Primer, Kuesioner Responden di SMPN 1 Galang

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah 47 responden anak remaja putri sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media buku saku digital menunjukkan sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 39 responden (83,0%).

Tabel 4. Paramenter Pengetahuan Tentang *Menstrual Hygiene* Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan Dengan Media Buku Saku Digital

Parameter	Pengetahuan *menstrual hygiene* pada anak remaja							
	Baik		Sedang		Kurang			
	F	%	F	%	F	%	∑	%
Pengertian menstruasi	23	48,94	0	0	24	51,06	47	100
Siklus menstruasi	7	14,89	0	0	40	85,11	47	100
Menstrual hygiene	7	14,89	28	59.6	12	25,53	47	599
Tujuan *menstrual hygiene*	46	97,87	0	0	1	2,13	47	100
Cara membersihkan vulva	17	36,17	0	0	30	63,83	47	166
Ciri-ciri pembalut yang bagus	19	40.43	0	0	28	59,57	47	100
Dampak pengguna pembalut terlalu lama	30	63,83	0	0	17	36,17	47	100
Dampak *menstrual hygiene*	45	95,74	0	0	2	4,26	47	100
Cara pengelolaan pembalut	38	80,85	0	0	9	19,15	47	100

Sumber : Data Primer, Kuesioner Responden di SMPN 1 Galang

Tabel 5. Paramenter Pengetahuan Tentang *Menstrual Hygiene* Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Dengan Media Buku Saku Digital

Parameter	Pengetahuan *menstrual hygiene* pada anak remaja							
	Baik		Sedang		Kurang			
	F	%	F	%	F	%	∑	%
Pengertian menstruasi	40	85,11	0	0	7	14,89	47	100
Siklus menstruasi	24	51,06	0	0	23	48,94	47	100
Menstrual hygiene	32	68,09	15	31,91	0	0	47	100
Tujuan *menstrual hygiene*	47	100,00	0	0	0	0	47	100
Cara membersihkan vulva	41	87,23	0	0	6	12,77	47	100
Ciri-ciri pembalut yang bagus	45	95,74	0	0	2	4,26	47	100
Dampak pengguna pembalut terlalu lama	36	76,60	0	0	11	23,40	47	100
Dampak *menstrual hygiene*	46	97,87	0	0	1	2,13	47	100
Cara pengelolaan pembalut	43	91,49	0	0	4	8,51	47	100

Sumber : Data Primer, Kuesioner Responden di SMPN 1 Galang

C. Pengaruh Tingkat Pendidikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Buku Saku Digital Terhadap Pengetahuan Tentang *Menstrual Hygiene* di SMPN 1 Galang

Pengaruh pendidikan kesehatan dengan menggunakan buku saku digital terhadap pengetahuan *menstrual hygiene* pada anak remaja putri dilakukan analisis dengan uji *wilcoxon*. Hasil uji *wilcoxon* statistik adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Analisis Hubungan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Buku Saku Digital Terhadap Pengetahuan *Menstrual Hygiene* di SMPN 1 Galang pada Bulan Maret 2025

Pengetahuan anak remaja putri	Pengetahuan anak remaja putri						Negative Ranks	Positive Ranks	*Ties*	*p- value*
	Baik		Cukup		Kurang					
	F	%	F	%	F	%				
Sebelum	5	10.6%	27	57.4%	15	31.9%	1	44	2	<,001
Sesudah	31	66%	16	34%	0	0				

Sumber : Data Primer, Kuesioner Responden di SMPN 1 Galang

Pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan menggunakan buku saku digital sebagian besar dalam kategori cukup yaitu sebanyak 27 responden (57.4%), dan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan buku saku digital terhadap pengetahuan tentang *menstrual hygiene* sebagian besar dalam kategori baik yaitu sebanyak 31 responden (66%). Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa 44 responden dalam kategori positif rank artinya mengalami peningkatan pengetahuan dimana hasil pre test lebih baik dibandingkan dengan post test. Hasil uji *wilcoxon* dengan $\alpha = 0.05$, diperoleh nilai *p-value* <.001 hal ini berarti Ho ditolak dan Ha diterima yaitu adanya perubahan signifikan dalam pengetahuan tentang *menstrual hygiene* setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan buku saku digital. Hasil ini menunjukkan bahwa **media buku saku digital efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kebersihan menstruasi**. Peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh bentuk media yang menarik, mudah diakses, dan sesuai dengan karakteristik remaja, sehingga mampu meningkatkan pemahaman terhadap materi yang disampaikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 1 Galang, diperoleh adanya peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene* setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan buku saku digital. Sebelum diberikan intervensi (pre-test), sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup sebanyak 27 responden (57,4%). Setelah dilakukan pendidikan kesehatan (post-test), mayoritas responden mengalami peningkatan pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 31 responden (66,0%). Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan sejalan dengan teori Notoatmodjo (2014), yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari proses belajar dan dipengaruhi oleh pengalaman serta informasi yang diterima seseorang. Melalui pemberian edukasi kesehatan yang inovatif seperti buku saku digital, peserta didik dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik karena informasi disampaikan dengan cara menarik, mudah diakses, dan sesuai dengan karakteristik usia remaja. Selain itu, teori menurut Mubarak (2012) juga menjelaskan bahwa pengetahuan seseorang dapat meningkat apabila informasi yang diterima disajikan secara efektif melalui media pembelajaran yang tepat, karena media berperan dalam memperkuat proses komunikasi dan pemahaman. Buku saku digital sebagai media edukasi visual interaktif mampu merangsang minat belajar serta mempercepat proses internalisasi pengetahuan pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fajar et al. (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media digital interaktif dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap kesehatan reproduksi, termasuk kebersihan menstruasi, karena media digital mudah diakses dan sesuai dengan gaya belajar generasi muda. Penelitian serupa oleh Nnennaya (2021) di Taraba State, Nigeria juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan memiliki hubungan signifikan dengan praktik *menstrual hygiene management* ($p < 0,001$). Temuan ini memperkuat bahwa peningkatan pengetahuan berperan penting dalam perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik.

Penelitian lain oleh Putri & Handayani (2022) menegaskan bahwa remaja yang mendapatkan pendidikan kesehatan melalui media visual dan interaktif memiliki peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan yang hanya memperoleh penyuluhan konvensional. Dengan demikian, hasil penelitian di SMPN 1 Galang ini mendukung teori dan bukti empiris bahwa penggunaan media edukatif berbasis digital efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri terhadap kebersihan menstruasi.

Tingkat pengetahuan responden juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, pendidikan orang tua, dan sumber informasi. Sebagian besar responden berusia 14 tahun dan memiliki ibu dengan pendidikan SMA (63,8%). Faktor-faktor ini berkontribusi pada kemampuan remaja dalam menerima dan memahami informasi baru. Sejalan dengan pendapat Notoadmodjo (2014), tingkat pendidikan orang tua turut menentukan sejauh mana anak memperoleh dukungan dan informasi kesehatan di lingkungan keluarga. Selain itu, kurangnya saudari perempuan pada sebagian besar responden (59,6%) dapat membatasi akses terhadap informasi pribadi mengenai menstruasi. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan di sekolah berperan penting sebagai sumber pengetahuan formal yang dapat mengisi kekosongan informasi tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan buku saku digital tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi memengaruhi sikap dan perilaku remaja dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Edukasi berbasis media digital dapat diterapkan secara luas di lingkungan sekolah karena sifatnya fleksibel, efisien, dan menarik bagi peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMPN 1 Galang mengenai *"Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Buku Saku Digital terhadap Pengetahuan tentang Menstrual Hygiene pada Anak Remaja Putri"*, diperoleh hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai $p < 0,001$ ($\alpha = 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan menggunakan buku saku digital terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai

kebersihan menstruasi.

Peningkatan pengetahuan ini membuktikan bahwa media buku saku digital efektif sebagai sarana edukasi kesehatan reproduksi, karena mampu menarik perhatian, mempermudah pemahaman, dan meningkatkan keterlibatan aktif peserta didik dalam proses belajar.

IMPLIKASI PRAKTIS:

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis, antara lain :

1. Bagi Sekolah:
   Pendidikan kesehatan reproduksi, khususnya mengenai *menstrual hygiene*, perlu diintegrasikan ke dalam kegiatan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dan dilakukan secara rutin setiap bulan. Buku saku digital dapat dijadikan sebagai media pembelajaran utama atau pendukung dalam kegiatan edukasi kesehatan di sekolah.
2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Guru UKS:
   Perlu dilakukan pelatihan dan pembinaan rutin untuk meningkatkan kemampuan tenaga pendidik dan petugas UKS dalam memberikan pendidikan kesehatan berbasis media digital yang menarik dan sesuai dengan tingkat pemahaman remaja.
3. Bagi Dinas Kesehatan dan Dinas Pendidikan:
   Dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan program edukasi kesehatan reproduksi remaja berbasis digital di tingkat sekolah menengah, sebagai upaya promotif dan preventif untuk mencegah masalah kesehatan reproduksi pada usia dini.
4. Bagi Orang Tua:
   Diperlukan keterlibatan aktif orang tua, terutama ibu, dalam memberikan informasi dan dukungan mengenai kebersihan menstruasi agar edukasi yang diperoleh di sekolah dapat berlanjut di lingkungan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Alifah, F., Fajria, L., & Herien, Y. (2023). *Pendidikan Kesehatan Bagi Remaja Putri Terkait "Menstrual Hygiene."*

Belayneh, Z., & Mekuriaw, B. (2019). Knowledge and menstrual hygiene practice among adolescent school girls in southern Ethiopia : a cross-sectional study. *BMC Public Health*, *9*, 1–8. DOI: *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31783741/*

Daniel, N., Kejela, G., Fantahun, F., Desalegn, M., & Guteta, F. (2023). Menstrual hygiene management practice and its associated factors among in - school adolescent girls in Western Ethiopia. *Contraception and Reproductive Medicine*, 1–12. DOI: *https://doi.org/10.1186/s40834-022-00196-7*

Dewi, K. A. (2022). Skripsi Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi Di Smp Negeri 1 Kintamani. *Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*. DOI: *https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/18C10147I*

Eliana, D., & Solikhah, . (2013). Pengaruh Buku Saku Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Pada Anak Kelas 5 Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, *6*(2). DOI: *https://doi.org/10.12928/kesmas.v6i2.1021*

Fajar, A., Lili, F., & Yelly, H. (2023). *Pendidikan Kesehatan Bagi Remaja Putri Terkait " Menstrual Hygiene"* (F. Lili (ed.)).

Hariani, Y. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Personal Hygiene Terhadap Kesehatan 2022 : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, *11*(2), 35–42. DOI: *https://www.ejournal.stikesabdurahman.ac.id/index.php/jkab/article/view/146*

Hennegan, J., Winkler, I. T., Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., Chandra-mouli, V., Plesons, M. (2021). Menstrual health : a definition for policy , practice , and research Menstrual health : a de fi nition for policy , practice , and research. *Sexual and Reproductive Health Matters*, *29*(1), 31–38. DOI: *https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618*

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. DOI:

https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.

Laswini, I. W. (2022). Pengetahuan, Sikap, dan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, *2*(1), 228–236. DOI: *https://doi.org/10.53801/sjki.v2i1.55*

Lestari, A. N. A., Ah, R., Maliga, I. G. A., & Kunci, K. (2022). Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Di Lingkungan Prate. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Radisi*, *2*(1), 19–22. DOI: *https://jurnal.radisi.or.id/index.php/PKMRADISI/article/view/95*

Nasional, D. . (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi V*. Gramedia Pustaka Utama.

Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.

Nurmala, I., Fauzie, R., Adi, N., Neka, E., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2019). *Promosi Kesehatan*. DOI: *https://repository.unair.ac.id/87974/*

Rohidah, S., & Nurmaliza. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi di SMA Negeri 3 Pekanbaru tahun 2018. *Jomis (Journal of Midwifery Science)*, *3*(1), 32–35. DOI: *https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/648*

Sugiyarto, Rifai, A., & Anam, K. (2023). Development of a Pocket Book as a Media for Health Education in Increasing Knowledge of Burn Wound Management for Health Assistant. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *6 No. 2*(November), 157. DOI: *http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/JM*

UNICEF-Indonesia. (2020). *Manajemen Kebersihan Menstruasi*. DOI: *https://www.unicef.org/indonesia/media/9491/file/MHM and Child Marriage Prevention (Indonesian).pdf*

UNICEF, I. (2021). *Memberdayakan Remaja Perempuan Agar Mampu Mengelola Menstruasi Selama Pandemi*. DOI : *https://www.unicef.org/indonesia/id/cerita/memberdayakan-remaja-perempuan-agar-mampu-mengelola-menstruasi-selama-pandemi*

Yuningsi, Y. (2022). Skripsi Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smpn Kecamatan Simbuang. In *Jurnal stella maris makassar 2022*. DOI: *http://repository.stikstellamarismks.ac.id/1094/1/*

Zaharani, A., Lorenza, D. D., Arfalah, N., Asiska, N., Sebagai, M., Meningkatkan, U., Remaja, P., Pesantren, P., Raya, G., & Hygine, P. (2024). Pendidikan Kesehatan Personal Hygine Genetalia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Munandar Membangun Indonesia*, *1*(1), 9–12.