



## PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN BERBASIS MEDIA SOSIAL WHATSAPP TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI DI MTsN 2 KOTA SERANG TAHUN 2023

Siti Ninawati<sup>1</sup>, Novita<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta  
[sitininawati3@gmail.com](mailto:sitininawati3@gmail.com)<sup>1</sup>, [novitaabnus@gmail.com](mailto:novitaabnus@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

Banyak remaja tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal. Penelitian Unicef di Indonesia pada tahun 2015 yang dilaksanakan pada 1402 peserta pada 16 sekolah di 4 provinsi di Indonesia menyebutkan bahwa ketidakcukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi dan MKM berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi pertama, miskonsepsi tentang pembuangan sampah pembalut, dan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana mengelola menstruasi dengan aman di Sekolah. Jenis yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian *Quasy Eksperimental* dengan *Preand post - test without control* (tanpa kelompok kontrol), yang artinya peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Pengaruh perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *post – test* dengan *pre – test*. Penelitian ini menggunakan 40 responden. Pengaruh pendidikan kesehatan berbasis media social *Whatsapp* terhadap peningkatan tingkat pengetahuan *Personel Hygienis* saat Menstruasi dengan analisis *uji Wilcoxon* yaitu didapatkan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0,05$ ), dapat disimpulkan “terdapat perbedaan secara signifikan, pengaruh pendidikan kesehatan berbasis media social *Whatsapp* terhadap peningkatan tingkat pengetahuan *Personel Hygienis* saat Menstruasi pada remaja putri”

**Kata Kunci :** *Pendidikan Kesehatan, Media Sosial, Personal Hygienis*

### Abstract

*Many teenagers do not have the proper understanding that menstruation is a normal biological process. Unicef research in Indonesia in 2015 which was carried out on 1402 participants in 16 schools in 4 provinces in Indonesia stated that insufficient knowledge about menstruation, the menstrual cycle and MHM resulted in a lack of preparation for the first menstruation, misconceptions about disposal of sanitary napkins, and a lack of knowledge about Serving menstruation safely in Schools. The type used in this research is a quantitative research type, with a Quasy Experimental research design with a pre-and post-test without a control (without a control group), which means that the researcher only intervenes in one group without a comparison. The effect of treatment was measured by comparing the post-test scores with the pre-test. This study uses 40 respondents. The effect of WhatsApp social media-based health education on increasing the level of Personal Hygiene knowledge during menstruation with the analysis of the Wilcoxon test analysis, namely obtaining a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), it can be concluded "there is a significant difference, the effect of social media-based health education on increasing levels of Whatsapp Personal Hygiene knowledge during Menstruation for young women"*

**Keywords:** *Health Education, Social Media, Personal Hygiene.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author : Siti Ninawati

Address : Jl. Swadaya No.7 RT. 001/014, Jatibening , Kec. Pd. Gede Kota Bekasi 17412

Email : [sitininawati3@gmail.com](mailto:sitininawati3@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana adanya transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini seseorang remaja akan mengalami berbagai perubahan dan perkembangan yang cepat, baik secara fisik, mental, maupun *psikososial*. Masa itu juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga disebut remaja dan remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan (Primanita, 2020). Umumnya proses pematangan fisik pada remaja lebih cepat dari pematangan *psikososialnya*. Seorang remaja telah meninggalkan usia anak-anak yang penuh ketergantungan menuju usia dewasa yang belum tentu mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab (Ningsih Saputri, Sukmawati, 2022).

Menstruasi adalah suatu proses pelepasan lapisan dalam dinding rahim akibat pengaruh hormon yang terjadi secara berkala pada perempuan usia subur. Proses menstruasi berlangsung kira-kira 3-7 hari, rata-rata 5 hari (Permata et al., 2023; Syafriani, 2021).

Menstruasi menjadi pertanda biologis terhadap kematangan seksual. Kemudian, perubahan secara fisiologis bisa terjadi adanya gejala seperti sakit pinggang, timbul jerawat, dan pegal linu. Bersamaan dengan hal tersebut, perubahan aspek *psikologis* juga dapat terjadi dan ditandai dengan adanya perasaan gelisah, bingung dan adanya rasa tidak nyaman (Ari Rahmat Aziz, Cecep Eli Kosasih, 2019). Pada masa ini remaja pasti akan menghadapi berbagai masalah dikala menstruasi yang datang entah itu masalah dari biologis ataupun psikologis dan semua itu dibutuhkan kesiapan pada remaja agar mampu menghadapinya (Muslim et al., 2023).

Adapun masalah biologis yang sering terjadi pada remaja yaitu *dismenorrhea* yang merupakan nyeri ketika menstruasi, *dismenorrhea* disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon *progesterone* dalam darah, *prostaglandin* dan faktor stress/psikologi mengakibatkan terjadinya *dismenorrhea* pada beberapa wanita. Nyeri haid sering dialami oleh sebagian besar wanita. Dari data yang didapat, mengganggu setidaknya 53 % pada usia remaja (Muslim et al., 2023; Salamah, 2019).

Banyak remaja tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal. Penelitian Unicef di Indonesia pada tahun 2015 yang dilaksanakan pada 1402 peserta pada 16 sekolah di 4 provinsi di

Indonesia menyebutkan bahwa ketidakcukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi dan MKM (manajemen kebersihan menstruasi) berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi pertama, miskonsepsi tentang pembuangan sampah pembalut, dan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana mengelola menstruasi dengan aman di Sekolah dan angka kejadian ketidakteraturan menstruasi mencapai 31,2%. didapatkan 20 responden (36,4%) mengalami siklus menstruasi teratur dan 35 responden (63,6%) mengalami siklus menstruasi tidak teratur (Sinaga, 2017).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Pendidikan kesehatan berbasis media sosial whatsapp terhadap pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di MTsN 2 Kota Serang tahun 2023.

## METODE

Jenis yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian *Quasy Eksperimental* dengan *Preand post - test without control* (tanpa kelompok kontrol), yang artinya peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Pengaruh perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *post - test* dengan *pre - test* (Sugiyono, 2017).

Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang diteliti (Sugiyono, 2017). Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri di MTsN 2 Kota Serang

Sampel adalah bagian dari jumlah data karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Total sampling*, yaitu dengan mengambil semua anggota populasi dijadikan sampel. Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 sampel. penelitian. Karakteristik dalam penelitian ini dilihat berdasarkan usia, mulai menstruasi, dan durasi menstruasi. Analisa yang digunakan penelitian ini yaitu:

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

1	Usia		
	13 Tahun	11	27,5
	14 tahun	15	37,5
	15 tahun	14	35,0
	TOTAL	40	100
2	Mulai Menstruasi		
	< 3 bulan	10	25,5
	4 bulan – 12 bulan	21	52,5
	13 bulan – 24 bulan	9	22,0
	TOTAL	40	100
3	Durasi Menstruasi		
	5 hari – 6 hari	16	40,0
	7 hari – 8 hari	24	60,0
	TOTAL	40	100

Sumber : Data Responden MTsN 12 Kota Serang

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 40 responden yang berusia 13 tahun berjumlah 11 responden (27,5%), berusia 14 tahun berjumlah 15 responden (37,5%), dan yang berusia 15 tahun berjumlah 14 responden (35,0%). Untuk mulai menstruasi dari responden yang mayoritas adalah 4 bulan – 12 bulan berjumlah 21 responden (52,5%), yang minoritas adalah 13 bulan – 24 bulan dengan jumlah 9 responden (22,0%). Sedangkan untuk < 3 bulan berjumlah 10 responden (25,5%). Untuk durasi menstruasi responden mayoritas adalah 7 hari – 8 hari yang berjumlah 24 responden (60%), dan minoritas adalah 5 hari – 6 hari yang berjumlah 16 responden (40%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi

Variabel	Jumlah	Presentase
Sebelum Intervensi		
Tidak Paham	27	67,5
Paham	13	32,5
Total	40	100
Setelah Intervensi		
Tidak Paham	19	47,5
Paham	21	52,5
Total	40	100

Sumber : Data Responden MTsN 12 Kota Serang

Tabel 2 menunjukkan data dari tingkat pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi. Tingkat pengetahuan responden pada pengukuran sebelum intervensi yaitu mayoritas responden mengalami tidak paham dengan jumlah 27 orang (67,5%), dan minoritas mengalami paham berjumlah 13 orang (32,5%). Tingkat

pengetahuan responden pada pengukuran sesudah intervensi yaitu mayoritas responden mengalami paham dengan jumlah 21 orang (52,5%), yang tidak paham berjumlah 19 orang (47,5%).

### Analisis Bivariat

#### Perbedaan Rerata Skor Tingkat Pengetahuan Responden pada *Pre-test* dan *Post-test*

Tabel 3. Perbedaan Rerata Skor Tingkat Pengetahuan Responden Pada *Pre test* dan *Post test*

Intervensi	N	Mean	STD Deviasi	MIN-MAX
Skor				
Pengetahuan	40	0,094	9,463	13 – 27
Pres – test				
Skor				
Pengetahuan	40	0,109	11,025	19 -21
Post – test				

Tabel 3 menunjukkan perbedaan rerata skor tingkat pengetahuan responden pada *pre test* dan *post test*. Skor pengetahuan *pre test* memiliki nilai mean 0,094 kemudian mengalami kenaikan setelah dilakukan intervensi dengan nilai mean pada skor pengetahuan *post test* adalah . 0,109. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “terdapat peningkatan tingkat pengetahuan personel higienis saat menstruasi antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan berbasis media social *Whatsapp*”.

Tabel 4. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Media Social *Whatsapp* Terhadap Pengetahuan Personel *Hygienis* Saat Menstruasi

	Skor Pengetahuan Post Test -Skor Kecemasan Pre Test
Z	4.443 <sup>b</sup>
Asymp Sig (2-tailed)	0.000

Pengaruh pendidikan kesehatan berbasis media social *Whatsapp* terhadap peningkatan tingkat pengetahuan Personel *Hygienis* saat Menstruasi dengan analisis *uji Wilcoxon* yaitu didapatkan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0,05$ ), dapat disimpulkan “terdapat perbedaan secara signifikan, pengaruh pendidikan kesehatan berbasis media social *Whatsapp* terhadap peningkatan tingkat

pengetahuan Personel *Hygienis* saat Menstruasi pada remaja putri”

Penelitian ini diperkuat oleh (Muslim et al., 2023) dengan hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan edukasi melalui media sosial (WhatsApp) remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 18 responden atau 48,6 %. Sesudah diberikan edukasi melalui media sosial (WhatsApp) remaja putri yang memiliki pengetahuan baik meningkat menjadi sebanyak 20 responden atau 54,1 %. Hasil uji t dependen p-value 0,000.

Penelitian lainnya memperkuat penelitian ini dengan hasil penelitian ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putrid tentang personal hygiene saat menstruasi (Salamah, 2019).

Hasil penelitian lainnya untuk memperkuat hasil penelitian ini, dengan hasil penelitian bahwa, hasil nilai pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan didapatkan remaja putri memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup yaitu sebanyak 18 orang (60%) dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan didapatkan remaja putri banyak yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 29 orang (97%). Remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan memiliki sikap dalam kategori baik sebanyak 19 orang(63%) dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan remaja putrid yang memiliki sikap dalam kategori baik bertambah menjadi 27 orang (90%). Setelah dilakukan uji statistic diperoleh nilai p value = 0,000 atau  $p < \alpha = 0,05$ , yang berarti ada pengaruh (Saraswati, 2019)

Peneliti berasumsi bahwa media social saat ini yang sangat diminati oleh remaja putri sangatlah efektif sebagai media informasi kesehatan. Terutama kesehatan reproduksi yang sangat penting. Karena remaja putri sangat berminat untuk membuka media socialnya untuk mencari informasi, daripada mereka mencari buku. Jaman digital ini mendorong remajaputri untuk mencari informasi dengan menggunakan digital.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Dari 40 responden menunjukkan bahwa dari 40 responden yang berusia 13 tahun berjumlah 11 responden (27,5%) , berusia 14 tahun berjumlah 15 responden (37,5%), dan yang berusia 15 tahun berjumlah 14 responden (35,0%). Untuk mulai menstruasi dari responden yang mayoritas adalah 4 bulan – 12 bulan berjumlah 21 responden (52,5%), yang minoritas adalah 13 bulan – 24 bulan dengan jumlah 9 responden (22,0%). Sedangkan untuk < 3 bulan berjumlah 10 responden (25,5%). Untuk durasi menstruasi responden mayoritas adalah 7 hari – 8 hari yang berjumlah 24 responden (60%), dan minoritas adalah 5 hari – 6 hari yang berjumlah 16 responden (40%).
2. Tingkat pengetahuan responden pada pengukuran sebelum intervensi yaitu mayoritas responden mengalami tidak paham dengan jumlah 27 orang (67,5%), dan minoritas mengalami paham berjumlah 13 orang (32,5%). Tingkat pengetahuan responden pada pengukuran sesudah intervensi yaitu mayoritas responden mengalami paham dengan jumlah 21 orang (52,5%), yang tidak paham berjumlah 19 orang (47,5%).
3. Pendidikan kesehatan berbasis media social *Whatsapp* efektif peningkatan tingkat pengetahuan Personel *Hygienis* saat Menstruasi dengan analisis *uji Wilcoxon* yaitu didapatkan nilai signifikansi 0.000.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ari Rahmat Aziz, Cecep Eli Kosasih, M. L. (2019). *Pengaruh Pemberian Informasi Kesehatan Berbasis Whatsapp terhadap Remaja Di Sekolah Menengah Atas*. 8, 8–16. <https://www.neliti.com/publications/346441/pengaruh-pemberian-informasi-kesehatan-berbasis-aplikasi-whatsapp-terhadap-remaja>
- Muslim, M. A., Mulyani, S., & Meinarisa. (2023). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene (PKPH) Menggunakan Media Video Dan Lefleat Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Keputusan Fisiologis Di SMAN 2 Kota Jambi. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 7(2), 1801–1807. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners%0AEFEKTIFITAS>
- Ningsih Saputri, Sukmawati, A. J. P. (2022). Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 35–38. <https://doi.org/10.47679/makein.202245>
- Permata, P., Nugrahmi, M. A., & Erpidawati, E. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remajaputri Di Panti Asuhan Aisyiyah

- Bukittinggi Tahun 2022. *Jurnal Ners*, 7(1), 605–610.  
<https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.9192>
- Primanita, R. et al. (2020). *Jurnal surya. Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 12(02), 70–76.
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127.  
<https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
- Saraswati, P. S. (2019). *Pengaruh Media Whatsapp Dan Leaflet Terhadap*. 11, 107–117.
- Sinaga, E. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syafriani. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. *Jurnal Ners*, 5(1), 32–37. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1676>