



EFEKTIVITAS MEDIA POSTER DALAM PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU REMAJA PUTRI MENGENAI *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI

Nofa Anggraini¹, Adelia Febriana Saputri², Atika Yuliana³

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

nofaanggraini06@gmail.com, febrianasadelia@gmail.com, atikaaaaaa09@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan masa penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat, termasuk cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Pada masa ini, remaja perempuan membutuhkan pelajaran yang cukup untuk memahami perubahan di tubuhnya dan cara merawat kebersihan diri agar menghindari masalah kesehatan reproduksi. Kurangnya pemahaman mengenai kebersihan menstruasi disebabkan oleh minimnya pembelajaran tentang kesehatan reproduksi serta media pembelajaran yang menarik belum terlaksana dengan baik. Tujuan penelitian mengetahui efektivitas media poster dalam pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku remaja putri mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Metode penelitian *quasi experiment* dengan desain *one grup pre-test post-test*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswi di MTs Attaqwa dan SMPS Nurul Hidayah sebanyak 86 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan di MTs Attaqwa mayoritas berpengetahuan cukup 58,5% dan sesudahnya berpengetahuan baik 79,1%, sedangkan di SMPS Nurul Hidayah Pre test pengetahuan kurang 60,5% dan post test pengetahuan baik 51,2%. Perilaku responden pre test di MTs Attaqwa mayoritas positif 67,4% dan post test berperilaku positif 97,7%, sedangkan di SMPS Nurul Hidayah pre test perilaku positif 55,8% dan post test perilaku positif 100%. Pendidikan kesehatan menggunakan media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja putri mengenai *personal hygiene* saat menstruasi *p value* 0,000. Kesimpulan dan saran pendidikan kesehatan dengan media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja putri mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Tenaga kesehatan diharapkan dapat bekerja sama dengan pihak sekolah dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi secara rutin dan terencana.

Kata Kunci : Media Poster, Pendidikan Kesehatan, Remaja Putri, *Personal Hygiene*.

Abstract

Adolescence is a crucial time for developing healthy lifestyle habits, including maintaining personal hygiene during menstruation. During this time, adolescent girls need adequate education to understand the changes in their bodies and how to maintain personal hygiene to avoid reproductive health problems. This lack of understanding about menstrual hygiene is due to a lack of reproductive health education and the lack of effective and engaging learning media. Research objective: to determine the effectiveness of posters in health education on improving adolescent girls' knowledge and behavior regarding personal hygiene during menstruation. Research method: a quasi-experimental design with a one-group pre-test post-test. The sample consisted of 86 female students at MTs Attaqwa and SMPS Nurul Hidayah. Purposive sampling was used. Research results the majority of respondents' knowledge before being given health education at MTs Attaqwa was sufficient knowledge 58.5% and afterward they had good knowledge 79.1%, while at SMPS Nurul Hidayah, the pre-test knowledge was less than 60.5% and the post-test knowledge was good 51.2%. The behavior of respondents in the pre-test at MTs Attaqwa was mostly positive 67.4% and the post-test behavior was positive 97.7%, while at SMPS Nurul Hidayah, the pre-test behavior was positive 55.8% and the post-test behavior was positive 100%. Health education using poster media was effective in increasing the knowledge and behavior of adolescent girls regarding personal hygiene during menstruation *p value* 0.000. Conclusions and recommendations health education using posters is effective in improving adolescent girls' knowledge and behavior regarding personal hygiene during menstruation. Health workers are expected to collaborate with schools in providing reproductive health education on a regular and planned basis.

Keywords : Media Posters, Health Education, Adolescent Girls, *Personal Hygiene*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email : nofaanggraini06@gmail.com

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses alami yang terjadi dalam tubuh perempuan, menunjukkan bahwa organ reproduksinya sudah matang dan merupakan bagian penting dari kesehatan reproduksi (WHO, 2024b). Masa remaja, biasanya dimulai sejak usia 10 hingga 19 tahun, merupakan masa penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat, termasuk cara menjaga kebersihan diri saat sedang menstruasi (Sari, 2023). Pada masa ini, remaja perempuan membutuhkan pelajaran yang cukup untuk memahami perubahan di tubuhnya dan cara merawat kebersihan diri agar menghindari masalah kesehatan reproduksi (Lestari et al., 2024).

Menurut WHO Secara global, sekitar 52% remaja perempuan masih menggunakan cara yang kurang tepat untuk merawat kebersihan menstruasi. Misalnya, mereka tidak sering mengganti pembalut, menggunakan air yang kurang bersih, atau menggantung pakaian dalam di tempat yang lembap. Kebiasaan ini bisa menyebabkan infeksi pada organ reproduksi, seperti vulvovaginitis dan pruritus vulvae (Wulandari et al., 2024).

Situasi serupa juga terjadi di Indonesia menempati urutan keempat di dunia dalam hal jumlah penduduk, dengan sebagian besar remaja. Saat ini, ada sekitar 46 juta remaja di Indonesia, dengan 48% perempuan dan 52% laki-laki. Remaja adalah generasi penerus bangsa yang memiliki dampak besar pada apa yang mereka lakukan (Fitri et al., 2025). Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa tidak menjaga kebersihan menyebabkan sebanyak 5,2 juta remaja putri mengalami keluhan setelah menstruasi, yaitu pruritus vulvae, yang ditandai dengan sensasi gatal pada alat kelamin wanita. Dari 69,4 juta remaja di Indonesia, 63 juta berperilaku sangat buruk dalam hal kebersihan, menurut data statistik Bandung Barat (Barbara Maria & Indri, 2025).

Berdasarkan *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat* tahun 2024, lebih dari 5,2 juta remaja perempuan mengalami gejala seperti gatal atau keluarnya cairan karena kebiasaan mandi atau menjaga kebersihan diri yang tidak tepat (Dinkes Jawa Barat, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman mengenai kebersihan menstruasi biasanya disebabkan oleh minimnya pembelajaran tentang kesehatan reproduksi di

sekolah serta media pembelajaran yang menarik belum terlaksana dengan baik (Sitepu et al., 2025).

Dalam konteks promosi kesehatan, media memainkan peran penting dalam menentukan sejauh mana pesan berhasil disampaikan. Berdasarkan teori promosi kesehatan (Wiguna et al., n.d.). Media yang menggunakan lebih dari satu pancaindra bisa membuat proses belajar lebih efektif dan membantu mengingat lebih lama. Contohnya media visual seperti poster, video, brosur, dan leaflet, media Poster memiliki keunggulan dibandingkan dengan media pembelajaran lain seperti brosur atau video, poster memiliki beberapa kelebihan, antara lain hemat biaya, mudah diproduksi, tidak memerlukan perangkat teknologi, dan dapat dipajang dalam jangka panjang di lingkungan sekolah. Poster juga memungkinkan paparan berulang terhadap pesan kesehatan, sehingga dapat memperkuat retensi informasi (Mustikawati et al., 2025). Keunggulan ini menjadikan poster sebagai media yang ideal untuk diterapkan di sekolah, terutama bagi remaja dengan gaya belajar visual (Sari, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan dengan observasi mengenai tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene pada 10 siswi kelas 8C di Mts Attaqwa 03 Babelan didapatkan hasil dari tingkat pemahaman kebersihan diri baik 2 orang (20%), cukup 3 orang (30%), dan kurang 5 orang (50%). Hasil pengamatan bahwa di antaranya yang tidak mencuci tangan sebelum atau sehabis mengganti pembalut, jarang mengganti pembalut dan memakai produk menstruasi yang beraroma. Selain itu juga dilakukannya observasi mengenai tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene pada 10 siswi SMPS Nurul Hidayah didapatkan hasil dari tingkat pemahaman kebersihan diri baik 2 orang (20%), cukup 2 orang (20 %) dan kurang 6 orang (60%) hasil pengamatan bahwa kebersihan pribadi SMPS Nurul Hidayah masih perlu ditingkatkan, karena masih banyak di antaranya yang tidak mencuci tangan sebelum atau sehabis mengganti pembalut, jarang mengganti pembalut, menggunakan produk menstruasi yang beraroma, dan jarang menggantikan celana dalam saat menstruasi.

Hasil penelitian di daerah perkotaan seperti Kota Bekasi, penerapan pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah masih terbatas. Menurut *Profil Kesehatan Kota Bekasi* tahun 2023, meskipun sarana pendidikan dan kesehatan cukup

memadai, kegiatan belajar mengenai kesehatan belum dilakukan secara rutin dan terpadu.(Dinkes, 2023) Padahal, menurut Teori Pembelajaran Kognitif, media visual yang menarik bisa memperkuat proses berpikir, meningkatkan konsentrasi, serta membantu siswa memahami konsep abstrak secara lebih konkret.(Schunk, 2020) Oleh karena itu, penelitian tentang bagaimana poster sebagai sarana pendidikan kesehatan bisa meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai kebersihan pribadi saat menstruasi di Sekolah Menengah Pertama pada tahun 2025 perlu dilakukan dengan serius.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mngenai Personal Hygiene saat Menstruasi Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Poster di MTs Attaqwa 03 Babelan

No	Pengetahuan	Pre test		Post test	
		F	%	F	%
1.	Baik	2	4.7	34	79.1
2.	Cukup	25	58.1	9	20.9
3.	Kurang	16	37.2	0	0,0
	Total	43	100.0	43	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 43 responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster sebagian besar memiliki pengetahuan cukup tentang personal hygien saat menstruasi sebanyak 25

METODE

Penelitian quasy eksperimen dengan desain pretest-posttest *Quasi experiment* dengan desain *one grup pre-test post-test*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswi di MTs Attaqwa dan SMPS Nurul Hidayah sebanyak 86 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test*

orang (58,1%), dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster sebagian besar responden dengan pengetahuan baik sebanyak 34 orang (79,1%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mngenai Personal Hygiene saat Menstruasi Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Poster di SMPS Nurul Hidayah

No	Pengetahuan	Pre test		Post test	
		F	%	F	%
1.	Baik	0	0.0	22	51.2
2.	Cukup	17	39.5	19	44.2
3.	Kurang	26	60.5	2	4.7
	Total	43	100.0	43	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 43 responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster sebagian besar memiliki pengetahuankurang tentang personal hygien saat menstruasi sebanyak 26

orang (60,5%), dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster sebagian besar responden dengan pengetahuan baik sebanyak 22 orang (51,2%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Perilaku Remaja Putri Mengenai Personal Hygiene saat Menstruasi Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Poster di MTs Attaqwa 03 Babelan

No	Perilaku	Pre test		Post test	
		F	%	F	%
1.	Positif	29	67.4	42	97.7
2.	Negatif	14	32.6	1	2.3
	Total	43	100.0	43	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 43 responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster sebagian besar responden dengan perilaku positif sebanyak

29 orang (67,4%), dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster sebagian besar responden dengan perilaku positif sebanyak 42 orang (97,7%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Perilaku Remaja Putri Mengenai Personal Hygiene saat Menstruasi Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Poster di SMPS Nurul Hidayah

No	Perilaku	Pre test		Post test	
		F	%	F	%
1.	Positif	24	55.8	43	100.0
2.	Negatif	19	44.2	0	0.0
Total		43	100.0	43	100.0

Berdasarkan tabel 5.4 dapat dilihat bahwa dari 43 responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster sebagian besar responden dengan perilaku positif sebanyak

24 orang (55,8%), dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster semua responden dengan perilaku positif sebanyak 43 orang (100%).

Tabel 5 Efektifitas Media Poster Dalam Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Mengenai *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Intervensi	Tempat Penelitian	Pengetahuan	Frekuensi		Mean		Selisih Mean	Selisih SD	P value
			Pre test	Post test	Pre test	Post test			
Edukasi dengan media poster	MTS Attaqwa	Baik	2	34	60.70	81.28	20,58	3,013	0,000
		Cukup	25	9					
		Kurang	16	0					
	SMPS Nurul Hidayah	Baik	0	22	48.95	77.79	28,84	7,552	0,000
		Cukup	17	19					
		Kurang	26	2					

Berdasarkan tabel diatas, memperlihatkan selisih rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster di MTS Attaqwa sebesar 20,58 dengan standar deviasi 3,013, sedangkan di SMPS Nurul Hidayah sebesar 28,84 dengan standar deviasi 0,214. Hasil analisa tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster di kedua tempat penelitian tersebut diperoleh *p value*

(0,000) < α (0,05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan media poster efektif dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang personal higiene pada saat menstruasi.

Tabel 6 Efektifitas Media Poster Dalam Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Putri Mengenai *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Variabel	Tempat Penelitian	Perilaku	Frekuensi		Mean		Selisih Mean	Selisih SD	P value
			Pre test	Post test	Pre test	Post test			
Edukasi dengan media poster	MTS Attaqwa	Positif	29	42	61.19	72.53	11,34	3.330	0,000
		Negatif	14	1					
	SMPS Nurul Hidayah	Positif	24	43	54,65	68,02	13,37	0,725	0,000
		Negatif	19	0					

Berdasarkan tabel diatas, memperlihatkan selisih rata-rata perilaku sebelum dan sesudah diberikan

pendidikan kesehatan menggunakan media poster di MTS Attaqwa sebesar 11,34 dengan standar

deviasi 3,330, sedangkan di SMPS Nurul Hidayah sebesar 13,37 dengan standar deviasi 00,725. Hasil analisa perubahan perilaku sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster di kedua tempat penelitian tersebut diperoleh p value $(0,000) < \alpha$ $(0,05)$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan perilaku remaja putri sebelum dan

Pembahasan

Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan di MTs Attaqwa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup, yaitu sebanyak 25 orang (58,1%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster, sebagian besar responden mengalami peningkatan pengetahuan ke kategori baik, yaitu sebanyak 34 orang (79,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi di MTs Attaqwa.

Peningkatan pengetahuan tersebut sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2020), pengetahuan diperoleh melalui proses penginderaan terhadap suatu objek, dan penyampaian informasi yang tepat melalui media yang sesuai akan meningkatkan pemahaman individu. Media poster sebagai media visual mampu menyajikan informasi secara singkat, jelas, dan menarik, sehingga memudahkan remaja putri dalam memahami materi yang berkaitan dengan kebersihan diri selama menstruasi. Selain itu, WHO (2021) menegaskan bahwa edukasi kesehatan reproduksi pada remaja, termasuk tentang manajemen kebersihan menstruasi, sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan reproduksi serta meningkatkan kualitas hidup remaja putri.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Mustikawati et al. (2021) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan

sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan menggunakan media poster efektif dapat merubah perilaku remaja putri tentang personal higiene pada saat menstruasi.

menggunakan media poster secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa media poster efektif karena dapat dilihat secara berulang dan membantu memperkuat ingatan responden terhadap materi yang disampaikan. Penelitian lain oleh Sari dan Handayani (2022) juga menemukan bahwa penggunaan media edukasi cetak, seperti poster dan leaflet, berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai hygiene genital selama menstruasi. Selain itu, penelitian oleh Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menstruasi menggunakan media visual mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri secara signifikan dibandingkan sebelum diberikan edukasi. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa media visual lebih mudah diterima oleh remaja karena sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif remaja yang lebih tertarik pada gambar dan informasi singkat. Penelitian terbaru oleh Rahmawati et al. (2024) juga menyatakan bahwa intervensi pendidikan kesehatan tentang personal hygiene menstruasi berkontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian bahwa pendidikan kesehatan dengan media poster merupakan model yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi. Media poster mampu menyampaikan informasi kesehatan reproduksi secara sederhana dan mudah dipahami, sehingga dapat menjembatani keterbatasan pengetahuan yang dimiliki remaja putri sebelumnya.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah bahwa pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi masih belum optimal dan dapat ditingkatkan melalui

pendidikan kesehatan yang tepat. Hasil penelitian membuktikan bahwa asumsi tersebut benar, ditandai dengan adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster. Penelitian berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan ini terjadi karena responden memperoleh informasi baru yang sebelumnya belum diketahui atau belum dipahami secara mendalam, seperti pentingnya menjaga kebersihan area genital, frekuensi penggantian pembalut, serta dampak negatif apabila personal hygiene saat menstruasi tidak dijaga dengan baik. Dengan demikian, pendidikan kesehatan menggunakan media poster dapat dijadikan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi di lingkungan sekolah. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku yang positif dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi, meskipun dalam penelitian ini belum dilakukan pengukuran terhadap perubahan perilaku secara langsung.

Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan di SMPS Nurul Hidayah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster, sebagian besar remaja putri di SMPS Nurul Hidayah memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai personal hygiene saat menstruasi, yaitu sebanyak 26 orang (60,5%). Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman remaja putri tentang kebersihan diri selama menstruasi masih belum optimal, yang dapat dipengaruhi oleh minimnya edukasi kesehatan reproduksi serta keterbatasan media pembelajaran yang sesuai dengan usia remaja. Setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster, terjadi peningkatan pengetahuan responden, di mana sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik, yaitu sebanyak 22 orang (51,2%). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan diperoleh melalui proses penginderaan terhadap informasi yang diterima, terutama melalui indra penglihatan. Menurut Notoatmodjo (2020), penggunaan media visual dalam pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman dan daya ingat sasaran karena informasi disampaikan secara lebih menarik dan mudah dipahami. Selain itu, WHO (2021) menegaskan bahwa edukasi manajemen kebersihan menstruasi merupakan bagian penting dari kesehatan reproduksi remaja untuk memecahkan masalah kesehatan di masa depan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Lestari et al. (2020) yang menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang kebersihan menstruasi menggunakan media cetak dan visual dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri secara signifikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Utami dan Pramesti (2021) menyatakan bahwa edukasi kesehatan reproduksi di sekolah berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman remaja mengenai praktik personal hygiene saat menstruasi.

Selanjutnya, penelitian oleh Aisyah et al. (2023) melaporkan bahwa penggunaan media edukasi visual, termasuk poster, efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri karena informasi disajikan secara sederhana dan sesuai dengan tingkat pemahaman remaja. Penelitian terbaru oleh Kurniawati et al. (2024) juga menemukan bahwa intervensi pendidikan kesehatan menstruasi mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri secara bermakna dibandingkan sebelum diberikan edukasi.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini sejalan dengan konsep pendidikan kesehatan dan temuan penelitian sebelumnya, di mana pendidikan kesehatan menggunakan media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi. Dengan demikian, media poster dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif media edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri di SMPS Nurul Hidayah.

Perilaku remaja putri mengenai personal hygiene sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan di MTs Attaqwa

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan perilaku positif remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster. Sebelum intervensi, sebagian besar responden telah memiliki perilaku positif, yaitu sebanyak 29 orang (67,4%). Namun, setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster, jumlah responden dengan perilaku positif meningkat secara signifikan menjadi 42 orang (97,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media poster tidak hanya berpengaruh terhadap pengetahuan, tetapi juga mampu memperbaiki dan memperkuat perilaku remaja putri dalam menjaga personal hygiene saat menstruasi di MTs Attaqwa.

Peningkatan perilaku ini sejalan dengan teori perubahan perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan faktor pendukung lainnya. Menurut teori Knowledge Attitude Practice (KAP), peningkatan pengetahuan akan mendorong terbentuknya sikap positif yang pada akhirnya tercermin dalam perilaku kesehatan yang lebih baik. Pendidikan kesehatan yang diberikan melalui media poster berperan sebagai stimulus yang memperkuat pemahaman responden, sehingga mendorong remaja putri untuk menerapkan praktik personal hygiene yang benar selama menstruasi, seperti mengganti pembalut secara teratur, menjaga kebersihan area genital, dan mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.

Selain itu, teori promosi kesehatan menyatakan bahwa media visual memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku karena mampu memberikan penguatan pesan secara berulang. Poster yang ditempatkan di lingkungan sekolah memungkinkan responden untuk terus melihat dan mengingat pesan kesehatan yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan pendapat WHO (2021) yang menegaskan bahwa edukasi manajemen kebersihan menstruasi yang berkelanjutan dapat meningkatkan praktik kebersihan yang aman dan sehat pada remaja putri.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Sari et al. (2021) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang personal hygiene menstruasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan perilaku higienis remaja putri. Responden yang mendapatkan edukasi cenderung lebih konsisten dalam menerapkan perilaku menjaga kebersihan selama menstruasi dibandingkan sebelum intervensi. Penelitian lain oleh Rahmawati dan Delwi (2022) juga menemukan bahwa penggunaan media visual dalam pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap perubahan perilaku remaja, terutama dalam praktik kebersihan diri.

Selanjutnya, penelitian oleh Putri et al. (2023) menyatakan bahwa media edukasi seperti poster dan leaflet efektif dalam meningkatkan perilaku personal hygiene karena informasi yang disampaikan mudah dipahami dan dapat diterapkan langsung dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian terbaru oleh Handayani et al. (2024) juga menyimpulkan bahwa remaja putri yang mendapatkan pendidikan kesehatan menstruasi menunjukkan peningkatan perilaku positif secara signifikan, terutama dalam hal frekuensi mengganti pembalut dan menjaga kebersihan organ reproduksi.

Berdasarkan teori dan penelitian terdahulu tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media poster mampu meningkatkan perilaku positif remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi. Meskipun sebelum intervensi sebagian responden telah memiliki perilaku positif, pendidikan kesehatan tetap memberikan dampak yang besar dalam memperbaiki perilaku yang belum optimal dan memperkuat perilaku yang sudah baik.

Peneliti berasumsi bahwa perilaku remaja putri dalam menjaga personal hygiene saat menstruasi masih dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan yang tepat dan berkelanjutan. Hasil penelitian membuktikan bahwa asumsi tersebut benar, ditandai dengan meningkatnya jumlah responden yang berperilaku positif setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster. Peneliti berasumsi bahwa perubahan perilaku ini terjadi karena responden tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga memahami manfaat langsung dari penerapan personal

hygiene yang baik serta risiko kesehatan yang dapat terjadi apabila kebersihan tidak dijaga. Dengan demikian, pendidikan kesehatan menggunakan media poster terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku positif remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi di MTs Atqwa. Peningkatan perilaku ini menunjukkan bahwa media poster dapat dijadikan salah satu strategi edukasi kesehatan yang efektif di lingkungan sekolah, khususnya dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri.

Perilaku remaja putri mengenai personal hygiene sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan di SMPS Nurul Hidayah

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan perilaku remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster. Sebelum intervensi, sebagian besar responden telah memiliki perilaku positif, yaitu sebanyak 24 orang (55,8%). Namun, setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster, seluruh responden menunjukkan perilaku positif, yaitu 43 orang (100%). Hasil ini menunjukkan adanya perubahan perilaku yang sangat jelas setelah intervensi diberikan.

Peningkatan jumlah responden dengan perilaku positif hingga mencapai 100% menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media poster memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku remaja putri dalam menjaga personal hygiene saat menstruasi. Perubahan ini mengindikasikan bahwa responden tidak hanya memahami informasi yang diberikan, tetapi juga mampu melaksanakannya dalam perilaku sehari-hari, seperti mengganti pembalut secara teratur, menjaga kebersihan area genital, dan mencuci tangan sebelum serta sesudah mengganti pembalut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori perubahan perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan dan penguatan informasi yang diterima secara berurutan. Media poster berperan sebagai stimulus visual yang dapat memperkuat pesan kesehatan karena dapat dilihat terus-menerus di lingkungan sekolah. Menurut Notoatmodjo (2020), media visual dalam pendidikan kesehatan efektif dalam

memendorong perubahan perilaku karena mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran sasaran.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Hidayat dan Sulastris (2020) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang kebersihan menstruasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan perilaku higienis remaja putri. Penelitian lain oleh Nuraini et al. (2022) menyatakan bahwa penggunaan media edukasi visual di sekolah mampu meningkatkan praktik personal hygiene secara bermakna. Selain itu, penelitian oleh Rahmadani dan Fitriani (2023) menemukan bahwa remaja putri yang mendapatkan pendidikan kesehatan menstruasi menunjukkan perubahan perilaku positif yang signifikan dibandingkan sebelum intervensi. Penelitian terbaru oleh Savitri et al. (2024) juga melaporkan bahwa media poster efektif dalam memperkuat perilaku kebersihan menstruasi karena pesan kesehatan dapat dipahami dan diterapkan secara langsung.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian dan dukungan penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media poster efektif dalam meningkatkan perilaku positif remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi. Perubahan perilaku yang mencapai 100% menunjukkan bahwa media poster merupakan model edukasi yang sangat aplikatif dan dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program pendidikan kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah.

Efektifitas media poster dalam pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi di MTs Attaqwa dan SMPS Nurul Hidayah

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster di kedua tempat penelitian. Di MTs At-Taqwa, selisih rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi sebesar 20,58 dengan standar deviasi 3,013, sedangkan di SMPS Nurul Hidayah selisih rata-rata pengetahuan sebesar 28,84 dengan standar deviasi 0,214. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value = $0,000 < \alpha = 0,05$, yang menunjukkan

bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster di kedua sekolah tersebut.

Perbedaan nilai rata-rata pengetahuan antara kedua sekolah menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media poster memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri, meskipun besarnya peningkatan dapat dipengaruhi oleh kondisi awal pengetahuan responden, karakteristik sekolah, serta intensitas penerimaan informasi. Standar deviasi yang lebih kecil di SMPS Nurul Hidayah menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan responden relatif lebih merata dibandingkan di MTs At-Taqwa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari proses belajar yang dipengaruhi oleh metode dan media penyampaian informasi. Menurut Notoatmodjo (2020), penggunaan media pendidikan kesehatan yang tepat dapat meningkatkan pemahaman sasaran secara signifikan. Media poster sebagai media visual mampu menyampaikan pesan secara singkat, jelas, dan menarik, sehingga memudahkan remaja putri dalam memahami materi personal hygiene saat menstruasi. Selain itu, WHO (2021) menyatakan bahwa edukasi manajemen kebersihan menstruasi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan remaja dan memecahkan masalah kesehatan reproduksi.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Lestari et al. (2020) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media visual memberikan peningkatan signifikan pada pengetahuan remaja putri mengenai kebersihan menstruasi. Penelitian lain oleh Utami dan Pramesti (2021) menemukan adanya perbedaan bermakna tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan reproduksi di sekolah. Selanjutnya, penelitian oleh Aisyah et al. (2023) menyatakan bahwa media poster efektif meningkatkan pengetahuan remaja karena informasi disajikan secara sederhana dan mudah dipahami. Penelitian terbaru oleh Kurniawati et al. (2024) juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menstruasi

memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri, ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$.

Penelitian berasumsi bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media poster mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri terbukti benar. Media poster tidak hanya membantu responden memahami informasi baru, tetapi juga memperkuat pengetahuan yang sebelumnya belum optimal. Dengan demikian, media poster dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi edukasi kesehatan yang efektif dan aplikatif di lingkungan sekolah dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media poster terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi. Nilai p yang signifikan menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan akibat dari intervensi pendidikan kesehatan yang diberikan.

Efektifitas media poster dalam pendidikan kesehatan terhadap perilaku remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi di MTs Attaqwa dan SMPS Nurul Hidayah

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan perilaku remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster di kedua lokasi penelitian. Di MTs At-Taqwa, selisih rata-rata perilaku sebelum dan sesudah intervensi sebesar 11,34 dengan standar deviasi 3,330, sedangkan di SMPS Nurul Hidayah selisih rata-rata perilaku sebesar 13,37 dengan standar deviasi 0,725. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan perilaku yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster. Dengan demikian, pendidikan kesehatan menggunakan media poster terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan perilaku remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi.

Hasil ini sejalan dengan teori perubahan perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa perilaku dapat dibentuk dan diubah melalui

proses pendidikan kesehatan yang terencana. Menurut Notoatmodjo (2020), pendidikan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan yang selanjutnya mendorong terbentuknya sikap dan perilaku sehat. Media poster sebagai media visual berfungsi sebagai penguat pesan kesehatan karena dapat dilihat secara berulang, sehingga membantu remaja putri mengingat dan menerapkan informasi yang diterima. Selain itu, WHO (2021) menegaskan bahwa edukasi manajemen kebersihan menstruasi yang efektif dapat mendorong remaja putri untuk menerapkan praktik kebersihan yang benar dan berkelanjutan. Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Hidayat dan Sulastri (2020) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menstruasi berpengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku personal hygiene remaja putri. Penelitian lain oleh Nuraini et al. (2022) melaporkan bahwa penggunaan media edukasi visual mampu meningkatkan perilaku kebersihan menstruasi secara bermakna. Selanjutnya, penelitian oleh Rahmadani dan Fitriani (2023) menemukan adanya perubahan perilaku yang signifikan setelah diberikan edukasi kesehatan reproduksi pada remaja putri. Penelitian terbaru oleh Savitri et al. (2024) juga menyimpulkan bahwa media poster efektif dalam mengubah perilaku personal hygiene saat menstruasi.

Peneliti berasumsi bahwa perubahan perilaku yang signifikan ini terjadi karena remaja putri tidak hanya menerima informasi baru, tetapi juga memperoleh pemahaman yang lebih jelas mengenai manfaat menjaga personal hygiene saat menstruasi serta risiko kesehatan yang dapat terjadi apabila kebersihan tidak dijaga. Poster yang digunakan dalam pendidikan kesehatan menyajikan pesan secara sederhana, visual, dan mudah dipahami, sehingga memudahkan responden untuk menginternalisasi informasi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, paparan poster secara berulang di lingkungan sekolah memperkuat ingatan dan mendorong konsistensi perilaku positif pada remaja putri. Dengan demikian, berdasarkan hasil uji statistik, teori, penelitian terdahulu, dan asumsi peneliti, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media poster efektif dalam mengubah perilaku remaja putri mengenai

personal hygiene pada saat menstruasi. Media poster dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi edukasi kesehatan yang efektif dan aplikatif dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah.

SIMPULAN

Tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan di MTs Attaqwa mayoritas pengetahuan cukup 58,5% dan sesudahnya mayoritas baik 79,1%, sedangkan di SMPS Nurul Hidayah pre test tingkat pengetahuan kurang 60,5% dan post test tingkat pengetahuan baik 51,2%. Perilaku responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan di MTs Attaqwa mayoritas positif 67,4% dan sesudahnya berperilaku positif 97,7%, sedangkan di SMPS Nurul Hidayah mayoritas pre test perilaku positif 55,8% dan post test perilaku positif 100%. Pendidikan kesehatan menggunakan media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene pada saat menstruasi dengan nilai p value 0,000. Pendidikan kesehatan menggunakan media poster efektif dalam mengubah perilaku remaja putri mengenai personal hygiene pada saat menstruasi dengan nilai p value 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., Rahmadani, D., & Fitria, N. (2023). Pengaruh media edukasi visual terhadap pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 6(2), 78–85.
- Barbara Maria, & Indri, F. (2025). Perilaku, Hubungan Hygiene, Personal Menstruasi, Saat Kejadian, Dengan Vulva, Pruritus Siswi, Pada. 2(8), 3855–3863.
- Dinkels Jawa barat. (2023). Profil Kesehatan Kota Bekasi 2023. *Dinkels Jawa Barat*. <https://diskels.jabarprov.go.id/profilkesehatan>
- Dinkels, K. Bekasi. (2023). Profil Kesehatan Kota Bekasi Tahun 2023. *Dinas Kesehatan Kota Bekasi*, 5(3), 248–253. https://dinkels.bekasikota.go.id/public/unduh/bankdata/Profil_Kesehatan_Kota_Bekasi_2020.pdf

- Fitri, A., Lilis, S., Ningsi, A., & Musfira, D. (2025). *Prelvalensi gangguan menstruasi serta penanganannya pada remaja*. 7(1).
- Handayani, S., Lestari, D., & Putra, A. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 15(1), 45–52
- Hidayat, R., & Sulastri, EL. (2020). Pendidikan kesehatan menstruasi terhadap perubahan perilaku personal hygiene pada remaja putri. *Jurnal Kelpelrawatan Telrapan*, 6(2), 98–105.
- Kurniawati, EL., Safitri, A., & Mulyani, S. (2024). Pendidikan kesehatan menstruasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di sekolah menengah pertama. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 19(1), 34–41.
- Lestari, R., Relalita, F., & Rosyidah, H. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan tindakan Personal hygiene pada Remaja Saat Menstruasi: Literature Review. *Meldia Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 831–840.
- Lestari, P., Wulandari, D., & Hapsari, R. (2020). Edukasi kebersihan menstruasi dan pengaruhnya terhadap pengetahuan remaja putri. *Jurnal Kelpelrawatan dan Kelbidanan*, 12(3), 201–207.
- Mustikawati, I., Rahmawati, EL., & Sari, M. (2021). Efektivitas media poster terhadap peningkatan pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(2), 89–96.
- Mustikawati, R. (2025). *Efektivitas poster 3D dalam meningkatkan pengetahuan hygiene menstruasi pada remaja putri: Sebuah studi kuasi-eksperimental*. <https://journal.rezkimeldia.or.id/index.php/phosj/article/view/531>
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Rineka Cipta
- Nuraini, A., Lestari, P., & Handoko, D. (2022). Pengaruh media edukasi visual terhadap perilaku kebersihan menstruasi pada siswi SMP. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 65–72.
- Putri, A. R., Wulandari, S., & Delwi, N. L. (2023). Edukasi kesehatan menstruasi berbasis media visual terhadap pengetahuan dan perilaku remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(3), 210–217.
- Rahmadani, F., & Fitriani, R. (2023). Edukasi kesehatan reproduksi dan dampaknya terhadap perilaku hygiene menstruasi remaja putri. *Jurnal Kelbidanan dan Kesehatan*, 14(2), 143–150.
- Rahmawati, Y., & Delwi, R. K. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku hygiene genitalia saat menstruasi pada siswi SMP. *Jurnal Kelpelrawatan Muhammadiyah*, 7(2), 134–141.
- Savitri, N., Wulandari, S., & Prasetyo, A. (2024). Efektivitas media poster dalam meningkatkan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 19(2), 101–108.
- Sari, I. P. (2023). The Effectiveness of Media and Media Used in Health Promotion About Adolescent Health Production. *Indonesian Journal of Public Health*, 18(3), 505–517.
- Sari, D. P., & Handayani, T. (2022). Media edukasi cetak terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku personal hygiene menstruasi. *Jurnal Kelbidanan*, 11(1), 55–62.
- Sitelpu, J., Anggraini, A. F., & Hasibuan, Y. (2025). *Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Leaflet pada Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMAN 5 Binjai*. 4(1), 393–400.
- Utami, R., & Pramelsti, EL. (2021). Pendidikan kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan hygiene menstruasi pada siswi SMP. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 115–121.
- WHO. (2024b). *Laporan global mengungkapkan kesenjangan besar dalam kesehatan dan kebersihan menstruasi di sekolah*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/28-05-2024-global-report-reveals-major-gaps-in-menstrual-health-and-hygiene-in-schools>
- World Health Organization. (2021). *Guidelines on menstrual health and hygiene*. World Health Organization.

Wiguna, P. K., Malik, M. F., Nurdiana, A., Yanti,
I., Seltiawati, R., Marlina, R., Suryani, L.,
& Isnani, T. (n.d.). *Promosi Dan Perilaku
Kesehatan*.

Wulandari, R., Putri, I., & Helfanda, EL. (2024).
*Hubungan pengetahuan dengan
perilaku*. 19(1), 1732–1736.