Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 18719-18726

EFEKTIVITAS PROGRAM EDUKASI MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN PRAKTIK KESEHATAN MENSTRUASI DI SMPN 1 PASEH TAHUN 2026

Nadira Elysia[1], Eny Kusmiran[2], Arieni Ramadhan[3], Budi rustandi[4]

[1.2.3.4]**Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Rajawali, Bandung, Indonesia**

Corresponding Author: Nadira Elysia Amara, e-mail : nadiraelysia864@gmail.com

Published: Maret , 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Manajemen kebersihan menstruasi yang kurang baik pada remaja putri dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi sehingga diperlukan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik kesehatan menstruasi.

Tujuan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program edukasi manajemen kebersihan menstruasi terhadap pengetahuan dan praktik kesehatan menstruasi pada siswi di SMPN 1 Paseh Tahun 2026.

Bahan dan metode. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *quasi experiment* melalui *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas VIII SMPN 1 Paseh sebanyak 274 orang, dengan sampel 74 responden yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* melalui *cluster random sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil. Sebelum intervensi, tingkat pengetahuan siswi sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 39 responden (52,7%), dan praktik kesehatan menstruasi sebagian besar juga berada pada kategori cukup sebanyak 38 responden (51,4%). Setelah diberikan program edukasi, tingkat pengetahuan meningkat menjadi kategori baik pada 71 responden (95,9%), sedangkan praktik kesehatan menstruasi meningkat menjadi kategori baik pada 69 responden (93,2%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan nilai $p < 0,001$, serta terdapat perbedaan yang signifikan pada praktik kesehatan menstruasi sebelum dan sesudah edukasi dengan nilai $p < 0,001$.

Kesimpulan. Program edukasi manajemen kebersihan menstruasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik kesehatan menstruasi siswi di SMPN 1 Paseh Tahun 2026.

Kata Kunci: edukasi kesehatan, manajemen kebersihan menstruasi, pengetahuan, praktik kesehatan menstruasi

ABSTRACT

Background: Poor menstrual hygiene management among adolescent girls can increase the risk of reproductive health problems; therefore, health education is needed to improve knowledge and menstrual health practices.

Objective: This study aimed to determine the effectiveness of a menstrual hygiene management education program on knowledge and menstrual health practices among female students at SMPN 1 Paseh in 2026.

Materials and Methods: This study used a quantitative design with a quasi-experimental approach through a one group pretest–posttest design. The population consisted of all eighth-grade female students of SMPN 1 Paseh totaling 274 students, with a sample of 74 respondents selected using probability sampling through duster random sampling. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon test.

Results: Before the intervention, most students had a moderate level of knowledge (39 respondents; 52.7%), and menstrual health practices were also mostly in the moderate category (38 respondents; 51.4%). After the education program, the level of knowledge increased to the good category in 71 respondents (95.9%), while menstrual health practices increased to the good category in 69 respondents (93.2%). The Wilcoxon test showed a significant difference in knowledge before and after education ($p < 0.001$) and a significant difference in menstrual health practices before and after education ($p < 0.001$).

Conclusion: The menstrual hygiene management education program proved effective in improving knowledge and menstrual health practices among female students at SMPN 1 Paseh in 2026.

Keywords: health education, menstrual hygiene management, knowledge, menstrual health practices

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan perdarahan uterus yang terjadi secara teratur sebagai tanda bahwa organ reproduksi perempuan telah berfungsi secara matang. Peristiwa ini umumnya pertama kali dialami pada usia 12–16 tahun atau disebut menarche (Kusmiran, 2014). Masa remaja sendiri berada pada rentang usia 10–19 tahun, dengan remaja awal sekitar 10–14 tahun yang umumnya merupakan usia siswa SMP. Menstruasi merupakan proses fisiologis normal yang terjadi pada masa pubertas sebagai bagian dari fungsi sistem reproduksi perempuan. Meskipun merupakan proses alami, pengelolaan kebersihan selama menstruasi perlu diperhatikan karena darah menstruasi dapat menjadi media pertumbuhan mikroorganisme apabila kebersihan tidak dijaga dengan baik, sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan reproduksi (WHO, 2022).

Manajemen Kebersihan Menstruasi (*Menstrual Hygiene Management*/MHM) merupakan kemampuan perempuan dalam menggunakan pembalut yang bersih, menggantinya secara teratur, menjaga kebersihan area genital, serta mengelola limbah menstruasi dengan aman dan layak. MHM merupakan bagian penting dari kesehatan reproduksi remaja yang dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, ketersediaan fasilitas sanitasi, serta dukungan lingkungan sekolah (WHO, 2022). Secara global, kebersihan menstruasi masih menjadi isu kesehatan masyarakat. Laporan UNICEF menunjukkan bahwa sekitar 500 juta perempuan dan remaja putri di dunia masih kekurangan sumber daya dan fasilitas untuk menjaga kebersihan menstruasi. Selain itu, sekitar 700 juta siswa bersekolah di institusi pendidikan yang belum memiliki fasilitas sanitasi memadai, yang dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan dan ketidakhadiran di sekolah. Hingga saat ini, hanya sekitar 39% sekolah di dunia yang menyediakan edukasi mengenai kesehatan menstruasi (UNICEF, 2021; 2024).

Di Indonesia, permasalahan kesehatan menstruasi masih cukup tinggi. WHO melaporkan bahwa sekitar 60–75% remaja putri di Indonesia mengalami nyeri menstruasi primer, dan angka ini sejalan dengan estimasi global bahwa lebih dari 50% perempuan di dunia mengalami nyeri menstruasi (WHO, 2024). Nyeri menstruasi yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu konsentrasi belajar, aktivitas sekolah, dan kualitas hidup remaja putri. Selain itu, rendahnya pengetahuan tentang kebersihan menstruasi juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko infeksi saluran reproduksi pada remaja (WHO, 2017). Di tingkat provinsi, Jawa Barat merupakan salah satu provinsi dengan jumlah remaja yang besar dan menghadapi tantangan serius dalam kesehatan reproduksi. Survei yang dilakukan oleh BKKBN Provinsi Jawa Barat menunjukkan bahwa 83% remaja tidak mengetahui kesehatan reproduksi yang benar, 61,8% tidak memahami masalah haid dan masa subur, 40,6% tidak mengetahui risiko kehamilan remaja, serta 42,4% tidak mengetahui risiko penyakit menular seksual (Hamidah, 2023). Data ini menunjukkan bahwa pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi, termasuk manajemen kebersihan menstruasi, masih tergolong rendah.

Di Kabupaten Bandung, upaya peningkatan kesehatan menstruasi mulai mendapat perhatian. UNICEF Indonesia melaporkan bahwa Kabupaten Bandung menjadi salah satu wilayah percontohan edukasi kesehatan menstruasi, dengan keterlibatan ribuan pelajar dalam kegiatan edukasi kebersihan menstruasi pada tahun 2024. Program ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menstruasi sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri (UNICEF Indonesia, 2024). Praktik kebersihan menstruasi yang tidak tepat dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan, seperti meningkatnya risiko infeksi saluran reproduksi, termasuk kandidiasis, *bacterial vaginosis*, dan iritasi genital (WHO, 2017). Selain dampak fisik, praktik MHM yang buruk juga berdampak pada aspek psikologis dan sosial, seperti rasa malu, menurunnya kepercayaan diri, serta meningkatnya ketidakhadiran remaja putri di sekolah selama menstruasi (Hennegan et al., 2021). Beberapa faktor yang memengaruhi rendahnya pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi pada remaja antara lain kurangnya edukasi kesehatan reproduksi yang terstruktur di sekolah,

keterbatasan peran orang tua dan tenaga kesehatan, stigma dan tabu budaya terkait menstruasi, serta keterbatasan fasilitas sanitasi yang mendukung (Sommer et al., 2021; UNICEF, 2023).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi. Penelitian oleh Putri et al. (2021) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan menstruasi berbasis sekolah mampu meningkatkan pengetahuan siswi secara bermakna. Penelitian lain oleh Sari et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi edukasi dengan media audiovisual efektif meningkatkan praktik kebersihan menstruasi. Hennegan et al. (2021) menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan belum selalu diikuti oleh perubahan praktik yang optimal, sehingga evaluasi efektivitas program edukasi masih diperlukan. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMPN 1 Paseh, Kabupaten Bandung, terhadap 10 siswi menunjukkan bahwa pada aspek pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi, terdapat 4 siswi dengan kategori pengetahuan kurang, 1 siswi dengan kategori cukup, dan 5 siswi dengan kategori baik. Namun, pada aspek praktik kesehatan menstruasi, sebagian besar siswi masih berada pada kategori yang belum optimal, yaitu 3 siswi dengan praktik kurang dan 7 siswi dengan praktik cukup, serta belum ditemukan siswi dengan praktik kesehatan menstruasi yang baik.

Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki siswi belum sepenuhnya diterapkan dalam praktik sehari-hari, sehingga terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku kesehatan menstruasi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa edukasi manajemen kebersihan menstruasi yang terstruktur dan aplikatif masih sangat dibutuhkan untuk meningkatkan praktik kesehatan menstruasi siswi. Oleh karena itu, penelitian mengenai efektivitas program edukasi manajemen kebersihan menstruasi terhadap pengetahuan dan praktik kesehatan menstruasi menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja di lingkungan sekolah. Berdasarkan latar belakang di atas, masih terdapat permasalahan dalam manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri serta keterbatasan bukti ilmiah mengenai efektivitas program edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan praktik kesehatan menstruasi secara bersamaan, khususnya di SMPN 1 Paseh. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "Efektivitas Program Edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi terhadap Pengetahuan dan Praktik Kesehatan Menstruasi di SMPN 1 Paseh Tahun 2026."

METODE

Partisipan penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII di SMPN 1 Paseh yang berjumlah 274 orang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh 74 responden. Kriteria inklusi meliputi siswi kelas VIII yang telah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi adalah siswi yang tidak hadir atau sedang sakit saat penelitian berlangsung. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan pendekatan *cluster random sampling*. Populasi dibagi berdasarkan kelas, kemudian kelas dipilih secara acak dan seluruh siswi dalam kelas terpilih yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden hingga jumlah sampel terpenuhi.

Organisasi penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *quasi experiment* melalui *one group pretest–posttest design*. Desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol, namun dapat menggambarkan perubahan pengetahuan dan praktik kesehatan menstruasi sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilakukan melalui tiga tahap, yaitu *pretest*, intervensi, dan *posttest*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi sebelum intervensi. Intervensi diberikan dalam bentuk edukasi manajemen kebersihan menstruasi melalui video edukasi berdurasi ±4 menit yang ditayangkan sebanyak tiga kali selama periode penelitian. Selanjutnya *posttest* dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan praktik kesehatan menstruasi setelah intervensi.

Analisis statistik

Pengolahan data dilakukan melalui tahap editing, coding, entry data, dan cleaning. Analisis data bertujuan untuk mengetahui efektivitas program edukasi manajemen kebersihan menstruasi terhadap pengetahuan dan praktik kesehatan menstruasi pada siswi kelas VIII SMPN 1 Paseh. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan dan praktik kesehatan

menstruasi sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilc oxon untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan nilai p pengetahuan <0,001 dan nilai p praktik <0,001 (p < 0,05). 001 (p < 0,05) dan p-value praktik = <0,001 (p < 0,05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswi Tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi Sebelum diberikan program edukasi di SMPN 1 Paseh Tahun 2026

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	15	20,3
Cukup	39	52,7
Kurang	20	27,0
Total	74	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebelum diberikan program edukasi sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup yaitu sebanyak 39 responden (52,7%), diikuti kategori kurang sebanyak 20 responden (27,0%) dan kategori baik sebanyak 15 responden (20,3%). Hasil *pretest* juga menunjukkan bahwa seluruh responden memahami menstruasi sebagai proses alami, namun sebagian besar masih memiliki persepsi yang kurang tepat mengenai aktivitas sekolah selama menstruasi, dimana 64 responden menjawab salah pada pertanyaan bahwa menstruasi tidak seharusnya menjadi alasan untuk tidak masuk sekolah.

Pengetahuan mengenai manajemen kebersihan menstruasi merupakan aspek penting dalam kesehatan reproduksi remaja. Pemahaman yang baik membantu remaja putri memahami menstruasi sebagai proses fisiologis normal serta pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi. Menurut World Health Organization (2019), manajemen kebersihan menstruasi yang baik mencakup akses terhadap informasi yang benar, penggunaan pembalut yang aman, serta tersedianya air bersih dan fasilitas sanitasi yang memadai.

Secara teoritis, dalam pendekatan *Knowledge-Attitude-Practice* (KAP), pengetahuan merupakan tahap awal dalam pembentukan perilaku kesehatan. Selain itu, *Health Belief Model* menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap risiko dan manfaat suatu tindakan. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan siswi yang masih berada pada kategori cukup kemungkinan dipengaruhi oleh keterbatasan informasi, belum adanya program edukasi khusus di sekolah, serta faktor budaya dan rasa malu dalam membahas menstruasi.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswi Tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi Sesudah Diberikan Program Edukasi di SMPN 1 Paseh Tahun 2026

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	71	95,9
Cukup	3	4,1
Kurang	0	0
Total	74	100,0

Berdasarkan Tabel 2, setelah diberikan program edukasi sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan pada kategori baik yaitu sebanyak 71 responden (95,9%), sedangkan 3 responden (4,1%) berada pada kategori cukup dan tidak terdapat lagi responden dengan kategori kurang. Pendidikan kesehatan merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi, termasuk manajemen kebersihan menstruasi. Edukasi yang diberikan secara terstruktur dapat membantu remaja memahami cara menjaga kebersihan saat menstruasi, penggunaan pembalut yang tepat, serta pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Peningkatan pengetahuan juga terlihat dari perubahan kategori sebelum dan sesudah intervensi. Dari 20 responden yang sebelumnya berada pada kategori kurang, sebagian besar meningkat menjadi kategori baik dan sebagian menjadi kategori cukup. Selain itu, hampir seluruh responden yang sebelumnya berada pada kategori cukup mengalami peningkatan menjadi kategori baik, sedangkan responden yang sejak awal memiliki pengetahuan baik tetap berada pada kategori tersebut. Hasil *post-test* juga menunjukkan peningkatan pemahaman pada beberapa item pertanyaan, salah satunya terkait pernyataan bahwa menstruasi tidak seharusnya menjadi alasan untuk tidak masuk sekolah.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan konsep *Knowledge-Attitude-Practice* (KAP) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan dasar dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan. Peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi menunjukkan bahwa program edukasi manajemen kebersihan menstruasi mampu meningkatkan pemahaman siswi terkait kesehatan menstruasi. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai manajemen kebersihan menstruasi.

Tabel 3. Gambaran Praktik Kesehatan Menstruasi Siswi Sebelum Diberikan Program Edukasi di SMPN 1 Paseh Tahun 2026

Praktik Kesehatan Mesntruasi	Frekuensi	Presentase
Baik	17	23,0
Cukup	38	51,4
Kurang	19	25,7
Total	74	100,0

Berdasarkan Tabel 4, sebelum diberikan program edukasi sebagian besar responden memiliki praktik kesehatan menstruasi pada kategori cukup yaitu 38 responden (51,4%), diikuti kategori kurang sebanyak 19 responden (25,7%) dan kategori baik sebanyak 17 responden (23,0%). Hasil pre-test menunjukkan bahwa item "pembalut yang digunakan terasa nyaman" memperoleh skor tertinggi, sedangkan pada item "memiliki pembalut yang cukup untuk diganti sesering yang diinginkan" masih terdapat responden yang menjawab tidak pernah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian siswi masih mengalami keterbatasan ketersediaan pembalut yang dapat memengaruhi praktik kebersihan selama menstruasi.

Manajemen kebersihan menstruasi yang baik meliputi penggunaan pembalut bersih, menggantinya setiap 4–6 jam, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta menjaga kebersihan organ reproduksi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Secara teoritis, kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui konsep health literacy yang menyatakan bahwa praktik kesehatan dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memahami dan menerapkan informasi kesehatan. Sebelum diberikan intervensi edukasi, sebagian responden kemungkinan masih berada pada tahap literasi kesehatan yang rendah, sehingga program edukasi diperlukan untuk meningkatkan praktik kesehatan menstruasi pada siswi.

Tabel 4. Gambaran Praktik Kesehatan Menstruasi Siswi Sesudah Diberikan Program Edukasi di SMPN 1 Paseh Tahun 2026

Praktik Kesehatan Mesntruasi	Frekuensi	Presentase
Baik	69	93,2
Cukup	5	6,8
Kurang	0	0
Total	74	100,0

Berdasarkan Tabel 4. setelah edukasi sebagian besar responden memiliki praktik pada kategori baik yaitu 69 responden (93,2%), sedangkan 5 responden (6,8%) berada pada kategori cukup dan tidak terdapat lagi kategori selalu menggunakan pembalut yang nyaman, namun masih terdapat beberapa siswi yang tidak memiliki akses fasilitas untuk merendam atau mencuci pembalut. Sebagian besar responden menyatakan selalu menggunakan pembalut yang nyaman, namun masih terdapat beberapa siswi yang tidak memiliki akses fasilitas untuk merendam atau mencuci pembalut. Secara teoritis, peningkatan praktik ini sejalan dengan konsep *health literacy* dan *Health Belief Model* yang menyatakan bahwa literasi kesehatan, persepsi manfaat, dan efikasi diri memengaruhi perilaku kesehatan (Lee M. Broder; Ijeoma Anikwe). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi efektif meningkatkan praktik kebersihan menstruasi, meskipun dukungan fasilitas sanitasi masih perlu diperhatikan.

Tabel 5. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Siswi Tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi Sebelum Diberikan Program Edukasi di SMPN 1 Paseh Tahun 2026

		Pengetahuan Sebelum Edukasi			Total	p- value
		Baik	Cukup	Kurang		
Pengetahuan Sebelum Edukasi	Baik	15	0	0	15	<0,001
	Cukup	39	0	0	39	
	Kurang	17	3	0	20	
Total		71	3	0	74	

Berdasarkan Tabel 5, menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada kategori cukup yaitu 38 responden (51,4%), diikuti kategori kurang sebanyak 19 responden (25,7%) dan kategori baik sebanyak 17 responden (23,0%). Setelah diberikan intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori baik yaitu 69 responden (93,2%) dan kategori cukup sebanyak 5 responden (6,8%), serta tidak terdapat responden dengan kategori kurang (0%). Hasil uji *Marginal Homogeneity* diperoleh nilai p = <0,001 (p < 0,05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara praktik kesehatan menstruasi sebelum dan sesudah edukasi.

Secara teoritis, perubahan praktik kesehatan menstruasi setelah edukasi dapat dijelaskan melalui *Health Belief Model* (HBM) yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi manfaat, hambatan, dan efikasi diri. Edukasi yang diberikan meningkatkan pemahaman serta keyakinan siswi untuk menerapkan praktik kebersihan menstruasi dengan benar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ijeoma Anikwe yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis sekolah dapat meningkatkan praktik kebersihan menstruasi melalui peningkatan pengetahuan dan *self-efficacy*. Selain itu, edukasi juga berperan sebagai *cue to action* yang mendorong perubahan perilaku secara lebih konsisten.

Peningkatan praktik ini juga dapat dijelaskan melalui konsep *health literacy* dan Social Cognitive Theory yang menekankan hubungan antara faktor kognitif, perilaku, dan lingkungan. Edukasi membantu meningkatkan pemahaman sehingga responden mampu menerapkan perilaku higienis selama menstruasi. Meskipun demikian, beberapa responden masih berada pada kategori cukup yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti keterbatasan fasilitas sanitasi. Oleh karena itu, selain edukasi, dukungan sarana sanitasi yang memadai juga diperlukan untuk mempertahankan praktik kebersihan menstruasi yang baik.

Tabel 6. Perbedaan Praktik Kesehatan Menstruasi Siswi Sesudah Diberikan Program Edukasi di SMPN 1 Paseh Tahun 2026

		Praktik sebelum Edukasi			Total	p- value
		Baik	Cukup	Kurang		
Praktik Sesudah Edukasi	Baik	17	0	0	17	<0,001
	Cukup	36	2	0	38	
	Kurang	16	3	0	19	
Total		69	5	0	74	

Berdasarkan tabel 6, Perubahan praktik kesehatan menstruasi sebelum dan sesudah edukasi, diketahui bahwa dari 17 responden yang sebelumnya telah memiliki praktik kategori baik, seluruhnya tetap berada pada kategori baik setelah intervensi. Dari 38 responden yang sebelumnya berada pada kategori cukup, sebanyak 36 responden meningkat menjadi kategori baik dan 2 responden tetap pada kategori cukup. Sementara itu, dari 19 responden yang sebelumnya berada pada kategori kurang, sebanyak 16 responden meningkat menjadi kategori baik dan 3 responden meningkat menjadi kategori cukup. Secara keseluruhan, setelah diberikan program edukasi sebagian besar responden berada pada kategori praktik baik yaitu 69 responden (93,2%) dan kategori cukup sebanyak 5 responden (6,8%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,001$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara praktik kesehatan menstruasi sebelum dan sesudah edukasi.

Peningkatan praktik kesehatan menstruasi pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa program edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan perilaku kebersihan menstruasi. Edukasi kesehatan memberikan informasi yang terstruktur sehingga responden mampu memahami dan menerapkan praktik kebersihan menstruasi dengan lebih baik. Secara teoritis, perubahan perilaku ini dapat dijelaskan melalui konsep *Health Belief Model* yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dan persepsi manfaat terhadap suatu tindakan kesehatan dapat mendorong individu untuk melakukan perubahan perilaku. Selain itu, edukasi juga berperan sebagai stimulus yang mendorong responden untuk memperbaiki kebiasaan menjaga kebersihan selama menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 74 siswi di SMPN 1 Paseh tahun 2026, diketahui bahwa sebelum diberikan program edukasi sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup yaitu 39 responden (52,7%), sedangkan setelah edukasi mayoritas berada pada kategori baik yaitu 71 responden (95,9%). Praktik kesehatan menstruasi sebelum intervensi juga didominasi kategori cukup sebanyak 38 responden (51,4%), dan setelah edukasi meningkat menjadi kategori baik pada 69 responden (93,2%). Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signi fikan pada tingkat pengetahuan maupun praktik kesehatan menstruasi sebelum dan sesudah pemberian program edukasi dengan $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik manajemen kebersihan menstruasi pada siswi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah dan seluruh staf SMPN 1 Paseh yang telah memberikan izin serta membantu dalam proses pelaksanaan penelitian.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswi kelas VIII yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing serta semua pihak yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan selama proses penyusunan penelitian inI.

REFERENCES

BKKBN (2023) *Laporan Kesehatan Reproduksi Remaja Provinsi Jawa Barat*. Bandung: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Provinsi Jawa Barat.

Hamidah, S. (2023) 'Pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja di Jawa Barat', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), pp. 120–128. https://doi.org/10.22435/kespro.v14i2.6543

Hennegan, J. & Montgomery, P. (2021) 'Do menstrual hygiene management interventions improve education and psychosocial outcomes for women and girls in low and middle income countries?', *PLOS ONE*, 16(2), pp. 1–18. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246985.

Hennegan, J. et al. (2021) 'Interventions to improve menstrual health in low and middle income countries: a systematic review', *The Lancet Child & Adolescent Health*, 5(11), pp. 799–809. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(21)00183-1.

Hennegan, J., Shannon, A.K., Rubli, J., Schwab, K.J. & Melendez-Torres, G.J. (2019) 'Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis', *PLOS Medicine*, 16(5), pp. 1–24. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002803.

Kusmiran, E. (2014) *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Notoatmodjo, S. (2018) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam (2018) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.

Putri, A., Rahmawati, D. & Sari, M. (2021) 'Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), pp. 185–192. https://doi.org/10.7454/jki.v24i3.1345.

Putri, A., Sari, R. & Dewi, L. (2021) 'Pengaruh pendidikan kesehatan menstruasi terhadap pengetahuan remaja putri tentang kebersihan menstruasi', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), pp. 245–252. https://doi.org/10.15294/kemas.v16i3.29845

Sari, N., Wulandari, D. & Pratiwi, A. (2023) 'Efektivitas media audiovisual dalam meningkatkan praktik menstrual hygiene management pada remaja putri', *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), pp. 32–39. https://doi.org/10.14710/jpki.18.1.32-39.

Sari, R., Lestari, D. & Wulandari, P. (2023) 'Efektivitas media audiovisual terhadap praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), pp. 45–52. https://doi.org/10.15294/kemas.v18i1.35678.

Sommer, M., Sahin, M. & Gruer, C. (2021) *Menstrual Hygiene Management and School Health*. New York: Columbia University Press.