

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Pada Siswi SMK N 2 Pengasih Kulon Progo

Erlina Dewi Anggita¹, Esitra Herfanda²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: erlinanew67@gmail.com, esitra_herfanda@unisayogya.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi penting, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial, sehingga memiliki kebutuhan khusus dalam aspek kesehatan, terutama kesehatan reproduksi. Salah satu isu yang sering dihadapi remaja putri adalah kurangnya pengetahuan mengenai personal hygiene saat menstruasi. Minimnya edukasi yang tepat dan menarik membuat remaja cenderung mengabaikan pentingnya perilaku higienis tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan video terhadap tingkat pengetahuan personal hygiene menstruasi pada siswi di SMK Negeri 2 Pengasih Kulon Progo. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experiment One Group Pre-test and Post-test*. Sampel penelitian sebanyak 55 responden siswi di SMK Negeri 2 Pengasih Kulon Progo dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan melalui pretest dan posttest sebelum dan setelah intervensi pendidikan kesehatan menggunakan video. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test, disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan menggunakan media video ($Z = -4.686^b$; $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis video berpengaruh positif terhadap tingkat pengetahuan personal hygiene menstruasi pada siswi di SMK Negeri 2 Pengasih Kulon Progo.

Kata kunci: Personal Hygiene Menstruasi, Pendidikan Kesehatan, Media Video Edukasi, Remaja Putri, Tingkat Pengetahuan.

Abstrack

Adolescents are an age group in a crucial transitional phase, both biologically, psychologically, and socially, thus having special needs in health aspects, especially reproductive health. One issue frequently faced by adolescent girls is the lack of knowledge regarding personal hygiene during menstruation. The lack of appropriate and engaging education makes adolescents tend to ignore the importance of such hygienic behavior. This study aims to determine the effect of health education using videos on the level of knowledge regarding personal hygiene during menstruation among female students at SMK Negeri 2 Pengasih Kulon Progo. The method used is a quantitative research with a Pre-Experiment One Group Pre-test and Post-test design. The research sample of 55 female students at SMK Negeri 2 Pengasih Kulon Progo was selected based on inclusion and exclusion criteria. Data were collected through pretests and posttests before and after the health education intervention using videos. The results of the Wilcoxon Signed-Rank Test concluded that there was a statistically significant difference between knowledge scores before and after the health education intervention using video media ($Z = -4.686^b$; $p < 0.05$). This indicates that video-based health education has a positive effect on the level of knowledge of personal menstrual hygiene among female students at SMK Negeri 2 Pengasih Kulon Progo.

Keywords: Menstrual Personal Hygiene, Health Education, Educational Video Media, Adolescent Girls, Level of Knowledge

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang memiliki peran strategis dalam pembangunan bangsa, termasuk dalam hal kesehatan. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, jumlah remaja usia 10–19 tahun di dunia diperkirakan mencapai 1,25 miliar jiwa, di mana sekitar 83% di antaranya hidup di negara berkembang. Di Indonesia sendiri, hasil Sensus Penduduk tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah remaja mencapai 64 juta jiwa atau sekitar 27,6% dari total populasi, dengan jumlah remaja perempuan sebanyak 21 juta jiwa atau 18,1% (BKKBN, 2023). Di tingkat daerah, khususnya Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), Dinas Kesehatan tahun 2013 mencatat jumlah remaja usia 10–18 tahun sebanyak 70 ribu jiwa, dengan remaja perempuan sebanyak 35 ribu jiwa.

Kesehatan remaja perempuan menjadi perhatian penting karena kelompok ini memiliki risiko tinggi terhadap berbagai masalah kesehatan. Masalah yang umum dialami antara lain anemia (kekurangan zat besi), kurang energi kronik (KEK), obesitas, kehamilan di luar nikah, pernikahan dini, serta masalah kesehatan reproduksi dan menstruasi (Kemenkes RI, 2018). Isu kesehatan reproduksi dan menstruasi menjadi salah satu fokus utama dalam program *Sustainable Development Goals* (SDGs) pada tujuan ke-5, yaitu menurunkan angka kematian ibu dengan menekankan akses universal terhadap layanan kesehatan reproduksi, termasuk kebersihan pribadi (*personal hygiene*) (Dinkes DIY, 2019).

Menurut *International Conference on Population and Development* (ICPD) tahun 2020, kesehatan reproduksi adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang utuh dalam semua aspek yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi (Kemenkes RI, 2020). Pemerintah melalui Peraturan Pemerintah No. 71 Tahun 2014 juga menegaskan bahwa setiap individu berhak mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi yang bermutu, aman, dan dapat dipertanggungjawabkan (Meilan, Maryanah, & Follona, 2018).

Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh remaja putri terkait kesehatan reproduksi adalah kebersihan organ genital (*personal hygiene*), terutama saat menstruasi. Minimnya pengetahuan mengenai cara menjaga kebersihan vulva dapat meningkatkan risiko infeksi saluran kemih (ISK), candidiasis, bacterial vaginosis, keputihan, iritasi, dermatitis, hingga infeksi saluran reproduksi lainnya yang berpotensi menyebabkan kanker rahim dan kematian (Nuari & Widayati, 2017; Maidartati, Hayati, & Nurhida, 2016). Oleh karena itu, perilaku menjaga kebersihan area genital selama menstruasi (*vulva hygiene*) sangat penting untuk diterapkan.

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap kebersihan pribadi saat menstruasi adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan proses terencana yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan individu atau kelompok dalam menjaga kesehatan (Nursalam & Efendi, 2021). Media pendidikan kesehatan berperan penting dalam menyampaikan pesan, baik melalui leaflet, poster, maupun media audiovisual seperti video edukasi (Notoatmodjo, 2018). Media video edukasi terbukti mampu meningkatkan daya tangkap dan retensi informasi melalui rangsangan visual dan audio secara bersamaan (Dermawan & Setiawati, 2018; Maulana, 2022). Selain itu, media video memiliki kelebihan dalam memperlihatkan objek dan peristiwa dengan akurasi tinggi serta mampu menarik minat belajar (Pribadi, 2018; Ahmadi & Ibda, 2018).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual dalam pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja secara signifikan terhadap pencegahan penyakit menular seksual (Nursalam & Efendi, 2021). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMK N 2 Pengasih Kulon Progo, diketahui bahwa dari 100 siswi, 10 di antaranya sedang mengalami menstruasi. Dari wawancara dengan 10 siswi tersebut, 9 siswi (90%) mengaku tidak melakukan *personal hygiene* yang baik selama menstruasi. Hal

ini ditunjukkan dengan kebiasaan mandi hanya sekali sehari, tidak membawa pembalut cadangan, dan penggunaan antiseptik untuk membersihkan area genital setelah buang air kecil. Perilaku ini kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya informasi dan edukasi yang diterima siswi mengenai pentingnya personal hygiene saat menstruasi.

Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media video edukasi terhadap tingkat pengetahuan personal hygiene menstruasi pada siswi SMK N 2 Pengasih Kulon Progo.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian metode Pre-Experiment dengan jenis *One Grup Pre-test dan Post-test design*. Penelitian menggunakan data primer. Populasi dalam penelitian ini yaitu responden siswi kelas X SMK N 2 Pengasih Kulon Progo sejumlah 100 responden. Penentuan jumlah sampel dihitung dengan menggunakan rumus slovin. Setelah dihitung menggunakan rumus slovin didapatkan nilai 50 responden, untukantisipasi drop out peneliti menambahkan 10 % dari total sampel responden yang didapatkan. Sehingga total sampel yang dibutuhkan sebanyak 55 sampel dan memenuhi kriteria inklusi pada penelitian ini. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu Siswi SMK N 2 Pengasih Kulon Progo, siswi SMK N 2 Pengasih Kelas X, siswi SMK N 2 Pengasih Kulon Progo yang bersedia menjadi responden dengan mendatangi *informed concent*. Kriteria eklusi pada penelitian ini yaitu Siswi SMK N 2 Pengasih Kulon Progo yang sedang sakit / izin, siswi SMK N 2 Pengasih Kulon Progo yang tidak bersedia dan menolak mengisi *informed concent*. Penelitian ini dilaksanakan di SMK 2 Pengasih Kulon Progo pada 23 Juni 2025. Alur pelaksanaan penelitian dimulai dari peneliti melakukan pengambilan data, memilih sampel penelitian responden berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, responden diberi penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan, peneliti meminta kesediaan responden dengan mengisi *Inform Concent*, peneliti melakukan pengumpulan siswi kelas X, melaksanakan pretest, peneliti melakukan intervensi dengan memberikan pendidikan kesehatan melalui video edukasi *personal hygiene* menstruasi dengan durasi 5 menit, melaksanakan post test, serta evaluasi dan dokumentasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Hasil penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media video edukasi terhadap tingkat pengetahuan personal hygiene menstruasi pada siswi SMK N 2 Pengasih Kulon Progo sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis distribusi frekuensi usia dan tingkat pendidikan (n=55)

Karakteristik	Jumlah	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
14	1	1.8
15	3	5.5
16	45	81.8
17	6	10.9
Pendidikan		
SMK	55	100

Pada tabel 1, berdasarkan data distribusi frekuensi usia responden, diketahui bahwa usia dengan jumlah responden tertinggi adalah 16 tahun, yaitu sebanyak 45 orang (81,8%). Sementara itu, usia dengan jumlah responden terendah adalah 14 tahun, yang hanya diwakili oleh 1 orang (1,8%). Usia lainnya terdiri dari 6 responden (10,9%) berusia 17 tahun dan 3 responden (5,5%) berusia 15 tahun. Mayoritas responden berada pada usia 16 tahun, yang tergolong dalam kategori remaja pertengahan.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pendidikan, seluruh responden dalam penelitian ini berada pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yaitu sebanyak 55 orang (100%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden (Pre-Test)

Pre-Test	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	28	50.9
Cukup	23	41.8
Kurang	4	7.3
Total	55	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat pengetahuan pre-test, diketahui bahwa hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai personal hygiene saat menstruasi, dengan 28 responden (50,9%) berada dalam kategori baik dan 23 responden (41,8%) dalam kategori cukup serta terdapat 4 responden (7,3%) memiliki pengetahuan kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden (Post-Test)

Post-Test	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	43	78.2
Cukup	12	21.8
Kurang	0	0
Total	55	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat pengetahuan post-test, diketahui bahwa hasil post-test menunjukkan terjadinya peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan menggunakan media video. Mayoritas responden berada dalam kategori pengetahuan baik sebanyak 43 responden (78,2%) dan sisanya dalam kategori cukup 12 responden (21,8%), tanpa ada responden yang berada dalam kategori kurang (0%).

Tabel 4. Cross Tabulasi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah diberi Intervensi

Pretest	Posttest						Jumlah		Z Value	Asym p. Sig
	Baik		Cukup		Kurang					
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Baik	24	43.6	4	7.3	0	0	28	50.9	-4.686 ^b	0.000
Cukup	16	29.1	7	12.7	0	0	23	41.8		
Kurang	3	5.5	1	1.8	0	0	4	7.3		
Total	43	78.2	12	21.8	0	0	55	100		

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test, diperoleh nilai $Z = -4.686^b$ dengan tingkat signifikansi Asymp. Sig. = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pengetahuan sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) intervensi pendidikan kesehatan menggunakan media video. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat pengaruh positif pendidikan kesehatan berbasis video terhadap peningkatan pengetahuan personal hygiene menstruasi di SMK N 2 Pengasih Kulon Progo. Hasil ini menunjukkan bahwa media video sebagai sarana edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai personal hygiene menstruasi di SMK N 2 Pengasih Kulon Progo.

3.2 Pembahasan

1) Gambaran tingkat pengetahuan *personal hygiene* menstruasi pada siswi SMK N 2 Pengasih Kulon Progo sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan video.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat pengetahuan pre-test, diketahui bahwa hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai personal hygiene saat menstruasi, dengan 28 responden (50,9%) berada dalam kategori baik dan 23 responden (41,8%) dalam kategori cukup serta terdapat 4 responden (7,3%) memiliki pengetahuan kurang.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pendidikan kesehatan, mayoritas siswi telah memiliki pemahaman dasar hingga cukup baik mengenai personal hygiene saat menstruasi. Namun, masih terdapat sebagian kecil yang belum memiliki pengetahuan memadai, sehingga diperlukan edukasi lebih lanjut.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden telah memiliki pemahaman yang baik dan cukup terkait pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi, masih ada sebagian kecil responden yang belum memahami informasi tersebut secara memadai. Hal ini menunjukkan adanya ketimpangan dalam persebaran informasi dan pemahaman mengenai personal hygiene menstruasi di kalangan siswi.

Pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: sumber informasi, tingkat pendidikan, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekolah. Pengetahuan yang baik akan membantu remaja perempuan dalam mengelola menstruasi secara sehat dan mencegah infeksi saluran reproduksi (Nuraini & Andriyani, 2021).

Dalam fase remaja, terutama pada usia sekolah menengah, individu sedang mengalami berbagai perubahan biologis dan psikologis. Ini adalah masa yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat, termasuk dalam menjaga kebersihan selama menstruasi (Savitri & Astuti, 2020). Keterbatasan informasi yang akurat dan sesuai usia seringkali menjadi kendala dalam membentuk pemahaman yang tepat. Hal ini juga diperkuat oleh hasil studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi belum menerapkan perilaku personal hygiene yang benar saat menstruasi, seperti mengganti pembalut secara rutin atau membersihkan area genital dengan benar.

Pengetahuan yang kurang tentang personal hygiene saat menstruasi dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran kemih (ISK), keputihan, gatal, bau tidak sedap, bahkan infeksi reproduksi yang lebih serius (Maidartati, Hayati, & Nurhida, 2016). Oleh karena itu, intervensi berupa pendidikan kesehatan menjadi sangat penting untuk mengatasi kesenjangan pengetahuan ini.

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, mayoritas siswi sudah memiliki pemahaman dasar, namun belum seluruhnya menyeluruh atau merata. Data ini menjadi dasar penting untuk melaksanakan intervensi yang terarah, seperti penggunaan media video edukasi, yang terbukti

mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara efektif, karena video dapat menyampaikan informasi secara visual dan audio yang lebih mudah dipahami dan diingat (Nemade, Anjenaya & Gujar, 2019; Nursalam & Efendi, 2021).

2) Gambaran tingkat pengetahuan *personal hygiene* menstruasi pada siswi SMK N 2 Pengasih Kulon Progo setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan video.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat pengetahuan post-test, diketahui bahwa hasil post-test menunjukkan terjadinya peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan menggunakan media video. Mayoritas responden berada dalam kategori pengetahuan baik sebanyak 43 responden (78,2%) dan sisanya dalam kategori cukup 12 responden (21,8%), tanpa ada responden yang berada dalam kategori kurang (0%).

Hasil ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan menggunakan media video, terjadi peningkatan pengetahuan pada mayoritas responden. Tidak adanya responden dalam kategori kurang memperkuat bukti bahwa intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Dengan demikian, penggunaan media video dapat menjadi salah satu metode edukasi yang efisien dan menarik dalam menyampaikan informasi kesehatan reproduksi kepada remaja putri.

Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan hasil pre-test, di mana sebelumnya hanya 50,9% siswi yang berada dalam kategori baik dan masih terdapat 7,3% yang berada dalam kategori kurang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi melalui media video edukasi terbukti efektif dalam menambah pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

Media video memiliki keunggulan karena menggabungkan unsur visual dan audio yang bekerja secara sinergis dalam merangsang perhatian dan memori audiens. Video mampu memperjelas informasi yang disampaikan, menunjukkan secara langsung cara atau prosedur tertentu (misalnya, cara membersihkan organ intim dengan benar selama menstruasi), dan menyederhanakan konsep yang mungkin sulit dipahami hanya melalui penjelasan teks atau lisan (Dermawan & Setiawati, 2018).

Pentingnya pendidikan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi sangat krusial pada masa remaja, terutama karena fase ini merupakan masa transisi biologis yang disertai perubahan hormonal dan anatomi tubuh. Menurut **Savitri & Astuti (2020)**, banyak remaja perempuan yang belum memahami pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi, yang berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti infeksi saluran kemih, keputihan, hingga penyakit radang panggul. Dengan pemahaman yang tepat dan media yang sesuai, edukasi dapat mendorong remaja untuk membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Pendidikan kesehatan melalui media video juga memberikan keuntungan dari sisi penyampaian yang menarik, visualisasi yang konkret, serta memungkinkan penyajian materi yang kompleks menjadi lebih mudah dipahami oleh audiens remaja. Hal ini menjadi penting karena pada usia remaja, gaya belajar visual dan auditori sangat dominan (Maulana, 2022).

Peningkatan pengetahuan ini juga tidak lepas dari relevansi materi yang diberikan. Topik mengenai *personal hygiene* menstruasi berkaitan langsung dengan pengalaman personal yang sedang dialami remaja putri, sehingga mendorong keterlibatan dan pemahaman yang lebih mendalam. Selain itu, Nursalam & Efendi (2021) menegaskan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan secara tepat, dengan pendekatan visual yang menarik dan sesuai usia, dapat mengubah pengetahuan dan sikap remaja secara signifikan.

Tidak adanya responden dalam kategori pengetahuan kurang setelah intervensi, dapat disimpulkan bahwa video edukasi tidak hanya efektif dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi

juga berpotensi mengatasi ketimpangan informasi yang sebelumnya ada. Hasil ini memperkuat potensi media video sebagai alat bantu pembelajaran yang dapat diintegrasikan dalam program kesehatan sekolah, terutama dalam upaya promosi kesehatan reproduksi remaja.

- 3) Analisis perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap siswi SMK N 2 Pengasih Kulon Progo tentang *personal hygiene* sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan melalui media video edukasi.

Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test, diperoleh nilai $Z = -4.686^b$ dengan tingkat signifikansi Asymp. Sig. = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pengetahuan sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) intervensi pendidikan kesehatan menggunakan media video. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat pengaruh positif pendidikan kesehatan berbasis video terhadap peningkatan pengetahuan personal hygiene menstruasi di SMK N 2 Pengasih Kulon Progo. Hasil ini menunjukkan bahwa media video sebagai sarana edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai personal hygiene menstruasi di SMK N 2 Pengasih Kulon Progo.

Peningkatan signifikan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media video edukasi berdampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan siswi. Sebelum intervensi, sebagian responden masih berada pada tingkat pengetahuan cukup dan bahkan kurang, namun setelah dilakukan penyuluhan melalui media video, mayoritas responden berada dalam kategori pengetahuan baik. Perubahan ini menunjukkan bahwa media video efektif dalam menstimulus perubahan kognitif dan afektif, termasuk pengetahuan dan sikap terhadap pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi.

Media video merupakan alat yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri. Media ini menggabungkan unsur visual dan audio yang mampu meningkatkan daya serap informasi, serta memfasilitasi pemahaman konsep-konsep kesehatan reproduksi yang sering kali dianggap tabu atau sulit dijelaskan secara konvensional (Nemade, Anjenaya, & Gujar, 2019).

Metode pendidikan kesehatan berbasis audiovisual terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dibandingkan dengan metode ceramah atau leaflet. Media audiovisual mampu menyampaikan pesan secara menarik, merangsang perhatian, dan memperkuat memori jangka panjang, sehingga mendorong perubahan pengetahuan yang dapat bertahan lebih lama (Nursalam & Efendi, 2021)

Dalam konteks perilaku personal hygiene menstruasi, pengetahuan dan sikap merupakan dua komponen utama yang saling berkaitan. Pengetahuan yang baik akan mendorong terbentuknya sikap positif, yang selanjutnya berkontribusi terhadap praktik kebersihan yang sehat. Sebagaimana diungkapkan oleh Green dan Kreuter dalam teori PRECEDE-PROCEED, perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor utama: predisposing (pengetahuan dan sikap), enabling, dan reinforcing factors. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui edukasi akan memberikan dasar kuat bagi terbentuknya perilaku personal hygiene yang benar.

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa tidak ada responden yang tetap dalam kategori pengetahuan kurang setelah intervensi. Ini menandakan bahwa video edukasi bukan hanya meningkatkan pengetahuan siswi yang sebelumnya berada dalam kategori cukup, tetapi juga berhasil mengangkat siswi dari kategori kurang menjadi cukup atau bahkan baik. Hal ini menegaskan bahwa media video mampu menjangkau berbagai tingkat kemampuan awal siswa dan menyamakan pemahaman mereka terhadap topik kesehatan reproduksi.

Selain dari aspek pengetahuan, pendidikan kesehatan melalui video juga diyakini dapat mempengaruhi sikap siswi terhadap praktik kebersihan menstruasi. Video yang dirancang secara edukatif dan komunikatif memungkinkan penyampaian pesan moral dan nilai pentingnya menjaga kebersihan secara lebih efektif. Media audiovisual dapat menggugah kesadaran emosional, yang menjadi dasar perubahan sikap. Video yang mengandung narasi pengalaman atau visualisasi dampak buruk dari perilaku tidak sehat selama menstruasi bisa memicu empati dan rasa tanggung jawab pribadi dalam diri remaja (Maulana, 2022).

4. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan melalui media video edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi di SMK N 2 Pengasih Kulon Progo. Sebelum intervensi dilakukan, mayoritas siswi memang telah memiliki pemahaman dasar yang cukup baik, namun masih terdapat sebagian yang berada dalam kategori pengetahuan kurang. Setelah diberikan intervensi dalam bentuk video edukasi, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana mayoritas responden berpindah ke kategori pengetahuan baik, dan tidak ada lagi yang berada dalam kategori kurang. Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test ($p < 0,05$), yang memperkuat bukti bahwa penggunaan media video secara positif memengaruhi peningkatan pengetahuan siswi. Selain berdampak pada aspek kognitif, pendidikan kesehatan berbasis audiovisual ini juga diyakini mampu membentuk sikap yang lebih positif terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi, karena media video mampu menyampaikan pesan secara visual dan emosional yang lebih mudah diterima oleh remaja. Dengan demikian, media video dapat menjadi strategi edukatif yang efektif, menarik, dan tepat sasaran dalam menyampaikan informasi kesehatan reproduksi pada remaja putri, sekaligus mengurangi kesenjangan pengetahuan dan membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ahmadi, A., & Ibda, A. (2018). Media video sebagai strategi peningkat minat belajar dan wawasan pengetahuan. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 15(2), 34–42.
- [2] BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional). (2023). *Profil remaja Indonesia tahun 2023*. Jakarta: BKKBN.
- [3] Dermawan, A., & Setiawati, M. (2018). Efektivitas media video terhadap pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 6(2), 123–130.
- [4] Dermawan, D., & Setiawati, N. (2018). Pengaruh media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 45–52.
- [5] Dinas Kesehatan Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta. (2019). *Profil kesehatan reproduksi remaja di DIY 2019*. Yogyakarta: Dinkes DIY.
- [6] Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2015). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- [7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Konsep dasar kesehatan reproduksi: Hasil ICPD 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [8] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Data dan prevalensi masalah kesehatan remaja perempuan di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [9] Maidartati, M., Hayati, F., & Nurhida, I. (2016). Hubungan pengetahuan tentang personal hygiene menstruasi dengan kejadian keputihan pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan*, 4(2), 1–6.

- [10] Maulana, H. (2022). Efektivitas media audiovisual dalam peningkatan pengetahuan kesehatan pada remaja. *Jurnal Media Edukasi Kesehatan*, 8(1), 55–61.
- [11] Maulana, H. (2022). *Media pembelajaran inovatif berbasis teknologi*. Yogyakarta: Deepublish.
- [12] Meilan, V., Maryanah, S., & Follona, R. (2018). Hak atas pelayanan kesehatan reproduksi menurut PP No. 71 Tahun 2014. *Jurnal Kebijakan Publik Indonesia*, 4(1), 45–53
- [13] Nemade, D., Anjenaya, S., & Gujar, R. (2019). Impact of health education on knowledge and practices about menstrual hygiene among adolescent school girls of rural area. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 6(4), 1727–1732.
- [14] Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku* (Revisi edisi). Jakarta: Rineka Cipta
- [15] Nuari, I., & Widayati, D. (2017). Risiko infeksi saluran kemih pada remaja putri akibat kurangnya vulva hygiene saat menstruasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 22–28.
- [16] Nuraini, T., & Andriyani, R. D. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 45–52.
- [17] Nursalam, & Efendi, F. (2021). *Pendidikan dalam keperawatan: Aplikasi dalam praktik keperawatan profesional* (3rd ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- [18] Nursalam, & Efendi, F. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang pencegahan penyakit menular seksual. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 9(1), 67–75.
- [19] Pribadi, R. (2018). Keunggulan media video dalam pendidikan kesehatan reproduksi. *Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 7(3), 78–85.
- [20] Savitri, R., & Astuti, Y. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene selama menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(1), 25–30.
- [21] Savitri, R., & Astuti, Y. (2020). Personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri: Tinjauan faktor yang memengaruhi. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 11(1), 29–35.
- [22] World Health Organization. (2020). *Adolescent health and development: Data and statistics*. Geneva: WHO.