

Pengaruh Pemberian Leaflet Terhadap Perilaku Praktik Kebersihan Saat Menstruasi Pada Remaja Putri

Adelisa Mayantri¹, Yunetra Franciska² dan Novy Ratnasari Sinulingga³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Palembang

^{1,2,3}Email : adelisamayantri30@gmail.com, Yunetra.bid@gmail.com*,
novyratnasarisinulingga@poltekkespalembang.ac.id

*corresponding author

***Info Artikel**

Submitted: 01 Juli 2026

Revised: 06 Juli 2026

Accepted: 06 Juli 2026

Abstrak

Latar Belakang : Kebersihan menstruasi mencakup kebersihan vagina, pakaian dalam, dan pembalut. Pentingnya bagi setiap perempuan untuk memahami cara merawat organ kewanitaanya saat menstruasi, karena kurangnya kebersihan dapat menyebabkan berbagai penyakit. **Tujuan penelitian :** ini untuk mengetahui pengaruh pemberian leaflet terhadap perilaku praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri di SMPN 59 Palembang **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan metode dengan desai one grup pretest posttest dengan sample 42 orang. **Hasil Penelitian :** Berdasarkan hasil penelitian tingkat perilaku praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja sebelum diberikan media leaflet tergolong rendah kategori kurang (54,8%), sebanyak 16 responden memiliki perilaku dengan kategori cukup (38,1%), dan sebanyak 3 responden memiliki perilaku dengan kategori baik (7,1%). setelah diberikan intervensi, Perilaku dengan kategori kurang (7,1%), sebanyak 9 responden memiliki perilaku dengan kategori cukup (21,4%), dan sebanyak 30 responden memiliki perilaku dengan kategori baik (71,4%). Dengan uji wilcoxon diperoleh nilai p value 0.001 (p0.005). **Kesimpulan :** dari penelitian ini ada pengaruh edukasi pemberian dengan menggunakan media leaflet terhadap perilaku praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri di SMPN 59 Palembang pada tahun 2025. diharapkan menerapkan pengetahuan yang didapatkan mengenai kebersihan saat menstruasi dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan organ reproduksi.

Kata Kunci : kebersihan saat menstruasi, leaflet, remaja.

Abstract

Background: Menstrual hygiene includes vaginal hygiene, underwear, and pads. It is important for every woman to understand how to take care of her feminine organs during menstruation, as a lack of hygiene can lead to various diseases. **Research objectives :** This is to determine the effect of giving leaflet on the behavior of hygiene practices during menstruation in adolescent girls at SMPN 59 Palembang **Research Method:** This study used one group pretest posttest with a sample of 42 people. **Research Results:** the level of behavior of menstrual hygiene practices in adolescents before being given leaflet media was classified in the low category (54.8%), 38.1 % in the sufficient category, and 7.1% in the good category. After being given intervention, behavior with the low category (7.1%), 21.4% at the sufficient category, and 71.4% had good behavior. With the wilcoxon test, p value 0.001 (p0.005) was obtained. **Conclusion :** from this study, there is an effect of education given using leaflet media on the behavior of hygiene practices during menstruation in adolescent girls at SMPN 59 Palembang in 2025. It is expected to apply the knowledge gained about hygiene during menstruation in daily life to maintain the health of the reproductive organs.

Keywords: adolescents, leaflet, menstrual hygiene

Pendahuluan

Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) merupakan masalah kesehatan global yang paling banyak menyerang remaja (35-42%) dan dewasa muda (27-33%). Faktor-faktor yang berkontribusi meliputi penurunan imunitas, kebersihan menstruasi yang buruk, lingkungan tidak bersih, dan penggunaan pembalut yang tidak sehat. Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia tahun 2019 menunjukkan bahwa hanya 21,3% remaja memiliki perilaku kebersihan yang baik saat menstruasi, sementara mayoritas (66,6%) memiliki perilaku yang buruk karena kurangnya pengetahuan. Prevalensi infeksi genital akibat kurangnya kebersihan genitalia di Indonesia masih tinggi, dengan 90-100 kasus per 100.000 penduduk per tahun. Kurangnya kebersihan saat menstruasi meningkatkan risiko kanker serviks hingga 19,368 kali lipat dan dapat menyebabkan masalah kesehatan reproduksi seperti keputihan, ISR, penyakit radang panggul, dan bahkan kanker leher rahim. [1]

Penelitian yang dilakukan (Belayneh & Mekuriaw, 2019) tentang pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi remaja putri di ethiopiadari total 791 remaja putri yang berpartisipasi, 68,3% remaja putri memiliki pengetahuan yang buruk tentang menstruasi dan sebanyak 60,3% remaja putri memiliki praktik kebersihan menstruasi yang buruk. [2] Penelitian yang dilakukan Amanda (2022) juga didapatkan hasil bahwa dari 44 responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 38 responden (86,4%), dengan kategori perilaku menstrual hygienenegatif. [3]

Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan dan sikap menstrual hygienepada remaja putrimasih sangat rendah sehingga perlunya diberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri.

Remaja yang menganggap menstruasi sebagai hal tabu cenderung tidak mencari informasi dan kesulitan dalam mempraktikkan kebersihan pribadi yang benar. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan tentang kebersihan menstruasi sangatlah penting. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk memberikan informasi, pengetahuan, dan keterampilan untuk meningkatkan kesehatan individu, kelompok, dan masyarakat secara

keseluruhan, sehingga tercipta masyarakat yang peduli terhadap kesehatan lingkungan, fisik, dan sosial. [4]

Pendidikan kesehatan dapat disampaikan melalui berbagai media seperti video animasi, *audiovisual*, *booklet*, poster, dan salah satunya adalah *leaflet*. *Leaflet* merupakan media tertulis yang efektif untuk memberikan informasi kesehatan tentang menstrual hygiene melalui selebaran kertas yang dilipat. *Leaflet* berisi pesan-pesan kesehatan dalam bentuk kalimat, gambar, atau kombinasi keduanya. Media *leaflet* efektif karena penyampaian pesan yang singkat, sederhana, murah, dan sasaran dapat belajar mandiri. Penggunaan media *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene pada saat menstruasi. [5]

Penggunaan media video dan *leaflet* sama-sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang menstrual hygiene. Terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kedua media tersebut. Penelitian lain juga mendukung bahwa media edukasi, termasuk media *audiovisual*, *booklet*, dan *leaflet*, berdampak positif terhadap pengetahuan dan perilaku kebersihan menstruasi. [6] [7]

Berdasarkan studi pendahuluan terdapat 167 siswi di SMP N 59 Palembang, kemudian dilakukan wawancara terhadap 10 siswi hasilnya menunjukkan bahwa 3 siswi sudah mengetahui dan paham tentang personal hygiene ketika mestruasi dari orang tua. Sementara itu, 7 siswi lainnya tidak memahami dan tidak tahu bagaimana melakukan kebersihan saat menstruasi. Menurut hasil wawancara secara langsung kepada salah satu guru SMPN 59 Palembang menjelaskan bahwa belum ada pemberian informasi tentang Pendidikan kesehatan kebersihan saat menstruasi pada siswi.

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimental, tepatnya *Quasi Experimental* dengan desain "*One group Pretest Posttest*". [8] Desain ini melibatkan pelaksanaan *pretest* sebelum pemberian intervensi, diikuti dengan pemberian intervensi atau perlakuan, dan diakhiri dengan pelaksanaan *posttest*. Populasi adalah

keseluruhan dari populasi penelitian atau subjek penelitian. [9]. Populasi dari penelitian ini adalah remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 59 Palembang berjumlah 169 orang. Berdasarkan hasil perhitungan dengan rumus Lemeshow, didapatkan hasil jumlah sampel minimal untuk penelitian ini yaitu 38 responden, ditambah cadangan sebesar 10% sehingga jumlah responden dalam penelitian ini sebesar 42 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai dengan Mei 2025.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling* yaitu metode pengambilan sampel acak yang membagi populasi menjadi beberapa subkelompok atau strata berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan, seperti usia atau kelas. Setelah populasi dibagi menjadi strata-strata ini, dan didapatkan sampel setiap kelas kemudian perwakilan sampel diambil dengan cara koncangan nomor absen dari setiap siswi. [9]

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perilaku Praktik Kebersihan Saat menstruasi Sebelum Diberikan Leaflet di SMP Negeri 59 Palembang

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang	23	54,8
Cukup	16	38,1
Baik	3	7,1
Total	42	100,0

Berdasarkan data pada Tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari 42 responden di SMP Negeri 59 Palembang sebelum diberikan pemberian *leaflet*, sebanyak 23 responden memiliki Perilaku dengan kategori kurang (54,8%), sebanyak 16 responden memiliki perilaku dengan kategori cukup (38,1%), dan sebanyak 3 responden memiliki perilaku dengan kategori baik (7,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Praktik Kebersihan Saat Menstruasi Sesudah Diberikan Leaflet di SMP Negeri 59 Palembang

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang	3	7,1
Cukup	9	21,4
Baik	30	71,4
Total	42	100,0

Berdasarkan data pada Tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari 42 responden di SMP Negeri 59 Palembang sesudah diberikan pemberian *leaflet*, sebanyak 3 responden memiliki Perilaku dengan kategori kurang (7,1%), sebanyak 9 responden memiliki perilaku dengan kategori cukup (21,4%), dan sebanyak 30 responden memiliki perilaku dengan kategori baik (71,4%).

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Variabel	Statistic	Df	Sig.
Pre Test	0.725	42	< 0,001
Post Test	0,612	42	< 0.001

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa hasil uji normalitas pre-test <0.001 dan hasil uji post-test <0.001. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa nilai sig pre-test dan sig post-test kurang dari <0.05 yang artinya berdistribusi tidak normal maka untuk analisa data selanjtnya dapat menggunakan *uji Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Leaflet Terhadap perilaku praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri di SMPN 59 Palembang

	Hasil	N	Mea n	Z	p- value
Post – Pre	Negatif	0	0.00	-5,17	0,0001
Pemberian Leaflet	Ranks Positif	3	17,00	9	
	Ranks Ties	9			

Berdasarkan tabel hasil analisa data dengan menggunakan uji wilcoxon signed rank test terdapat nilai Negative Rank = 0 yaitu tidak ada responden yang hasil nilai post atau sesudah diberikan pendidikan kesehatan lebih kecil daripada hasil pre atau sebelum diberikan

pendidikan kesehatan menggunakan media *leaflet* kebersihan saat menstruasi pada remaja. Kemudian hasil *positive Rank* = 33 artinya sebanyak 33 responden yang hasil post pendidikan kesehatannya lebih besar daripada hasil pre pendidikan kesehatan sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *leaflet* kebersihan saat menstruasi pada remaja.

Kemudian Nilai Ties = 9 artinya ada 9 responden yang hasil post atau sesudah diberikan pendidikan kesehatan sama dengan hasil pres atau sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *leaflet* kebersihan saat menstruasi pada remaja. Serta hasil Analisa data nilai Z adalah -5,179 dan nilai P-value <0,001 maka dapat diambil kesimpulan (P-value, Alpha 0.005) sehingga hipotesis yang diterima Adanya pengaruh pemberian *leaflet* terhadap perilaku praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri di SMPN 59 Palembang tahun 2025

Pembahasan

Peneliti membuktikan bahwa ada Pengaruh Pemberian *leaflet* Terhadap Perilaku Praktik Kebersihan Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di SMPN 59 Palembang. Data hasil yang telah dianalisis menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan hasil dinilai *p value* = 0,001 <0,005 dan nilai Z = -5,179 sehingga H_1 diterima.

Pendidikan kesehatan merupakan kombinasi pengalaman belajar yang dirancang untuk membantu individu dan masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku. [10]

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap YW, dkk dengan desain one group pre test dan post test treatment, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh edukasi kesehatan dengan menggunakan media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai personal hygiene saat menstruasi di SMA Negeri 7 Kota Padangsidimpuan dengan *p value* 0,000. [11]

Para remaja putri mengalami kesulitan dalam menjaga kebersihan menstruasi akibat kurangnya pengetahuan, lingkungan sekolah yang tidak memadai, dan hambatan budaya. [12]

Melalui media pendidikan kesehatan dapat lebih mudah disampaikan, media dalam penelitian ini adalah media *leaflet*. Media cetak *leaflet* merupakan bahan cetak tertulis berupa lembaran yang dilipat tapi tidak dimatikan/dijahit berisikan materi-materi pembelajaran. Agar menarik biasanya *leaflet* didesain secara cermat dilengkapi dengan ilustrasi dan menggunakan bahasa yang sederhana, singkat serta mudah dipahami. Selain itu perpaduan teks dan gambar menjadi daya tarik tersendiri. Kelebihan dari *leaflet* yaitu pesan dapat dipelajari sesuai dengan kebutuhan, minat, dan kecepatan masing-masing penerima pesan serta dapat dipelajari kapan saja dan bisa dibawa kemana saja. [5]

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sholihah NT, Fatma T, Camelia D dan Wahyudi Y di Jombang berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* dengan membandingkan tingkat pengetahuan tentang kebersihan saat menstruasi sebelum dan setelah pendidikan kesehatan menggunakan *leaflet*, menyatakan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan mengenai kebersihan diri saat menstruasi (menstrual hygiene) pada remaja di Pondok Pesantren An-Najiyah 1 Jombang dengan *p value* 0,000. [13]

Dalam kegiatan edukasi, peningkatan pengetahuan dan sikap siswa terjadi secara signifikan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan reproduksi, baik melalui konseling, penyuluhan, maupun media edukasi seperti *leaflet*, yang menunjukkan bahwa informasi dapat diterima dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap kesadaran serta perilaku siswa. Edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif sangat penting untuk membentuk perilaku sehat dan mendukung kesejahteraan remaja secara menyeluruh. [14]

Study di Nepal menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi remaja putri setelah intervensi pendidikan kesehatan. Peserta dalam kelompok intervensi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan dari 10,0% menjadi 67,0%,

sedangkan skor kelompok non-intervensi tidak berubah, tetap pada angka 7,5%. Skor praktik kebersihan menstruasi yang baik pada kelompok intervensi meningkat secara signifikan dari 22,5% menjadi 67,0%, sementara kelompok non-intervensi mengalami sedikit peningkatan dari 20,0% menjadi 22,5%. Terkait skor praktik kebersihan menstruasi yang diamati, peningkatan signifikan terlihat pada kelompok intervensi (dari 45,0% menjadi 100,0%), berbeda dengan kelompok non-intervensi (dari 25,0% menjadi 27,5%). [15]

Menurut pendapat peneliti pengaruh pemberian *leaflet* terhadap perilaku praktik kebersihan saat menstruasi mengalami pengaruh yang signifikan. Hal ini dikarenakan penggunaan media *leaflet* secara signifikan meningkatkan perilaku praktik kebersihan saat menstruasi, dengan informasi yang jelas dan mudah dipahami, diharapkan perilaku kebersihan mereka akan lebih baik, sehingga mengurangi resiko infeksi dan meningkatkan kesehatan reproduksi.

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut: perilaku remaja tentang perilaku praktik kebersihan saat menstruasi sebelum diberikan media *leaflet* didapatkan sebanyak 23 responden (54,8%) memiliki tingkat perilaku kurang, 16 responden (38,1%) memiliki tingkat perilaku cukup, dan 3 responden (7,1%) memiliki tingkat perilaku baik. Adapun tingkat perilaku remaja setelah diberikan edukasi pendidikan kesehatan melalui media *leaflet* yaitu 3 responden (7,1%) memiliki kategori tingkat perilaku kurang, 9 responden (21,4%) memiliki tingkat perilaku cukup, dan 30 responden (71,4%) memiliki tingkat perilaku baik. Hasil uji analisis data statistik dihasilkan p value $<0.001 < 0,005$ dan nilai $Z = -5,179$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *leaflet* terhadap perilaku praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri.

Saran

Saran dari penelitian ini adalah agar remaja dapat menerapkan pengetahuan yang didapatkan mengenai kebersihan saat

menstruasi dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan organ reproduksi. Bagi tempat penelitian, yaitu kebijakan untuk penerapan pendidikan kesehatan di mata pelajaran maupun kegiatan kemahasiswaan terkait sebagai media peningkatan pengetahuan tentang kebersihan saat menstruasi. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan media edukasi lainnya dan dengan lingkup yang lebih besar lagi tentang pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan kebersihan saat menstruasi pada remaja putri

Daftar Pustaka

- [1] Y. D. Hastuty and N. A. Nasution, *Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi*, Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.
- [2] Z. Belayneh and B. Mekuriaw, "Knowledge and menstrual hygiene practice among adolescent school girls in southern Ethiopia: a cross-sectional study," *BMC Public Health*, vol. 19, pp. 7973-9, 2019.
- [3] D. Amanda and F. Ariyanti, "Perilaku Menstrual Hygiene Remaja: Studi Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Kota Depok," *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol. 7, no. 2, pp. 23-9, 2020.
- [4] M. M. Syamson and Murtini, "Pengaruh Promosi Kesehatan Menstrual Hygiene Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Menstruasi Awal," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, vol. 11, pp. 89-95, 2022.
- [5] E. D. Hartoyo and B. N. A. Susanto, "Pengaruh Media Leaflet Tentang Personal Hygiene Genitalia Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Remaja," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol. 17, p. 46, 2021.
- [6] Herlinadiyaningsih and G. Arisani, "Efektivitas Media Video dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap tentang Menstrual Hygiene di MA Darul Ulum

- Palangka Raya," *Surya Medika*, vol. 8, pp. 193-207, 022.
- [7] L. Maghfuroh, D. E. Martini and F. A. Wartama, "Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Menstrual Hygiene pada Anak Usia 13–15 Tahun," *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, vol. 2, pp. 493-505, 2025.
- [8] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, Bandung: CV Alfabeta, 2019.
- [9] S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- [10] Ismiati, W. O. N. N. Rachman, K. Nisa, P. Raisah, L. M. S. Husen, Y. Ngii, Hariani, F. Ronaldo, A. E. Sutikno, R. Licia, R. L. Telli and S. Rahayu, *Promosi & Pendidikan Kesehatan Masyarakat*, Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2024.
- [11] Y. W. Harahap, H. A. Safii, H. Soraya, Suryati, Nurlaila, H. S. Siregar, I. Arbaiyah, K. A. Yasin and Nursaimah, "Pengaruh Pemberian Informasi Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja di SMA Negeri 7 Kota Padangsidempuan Tahun 2024," *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, vol. 9, no. 2, 2024.
- [12] Y. Worku, K. G. Mullu, B. Mekonen, M. Desta, K. A. Bishaw, M. Gedfaw, T. Eyerus, G. Degu and A. Shiferaw, "Menstrual hygiene management practice and associated factors among high school and preparatory school adolescent students in Debre Markos town, Northwest, Ethiopia: a mixed-method study," *BMC Womens Health*, vol. 24, no. 1, 2024.
- [13] N. T. Sholihah, T. F. P. D. Camelia and Y. Wahyudi, "The Effect Of Health Education Using Leaflet Media On The Level Of Knowledge About Menstrual Hygiene In Adolescents At PPAAn-Najiyah 1 Jombang," *International Journal Of Health, Engineering And Technology (IJHET)*, vol. 4, no. 2, pp. 194-206, 2025.
- [14] L. Oktaviani, L. Mufarikah, S. Hanifa and O. D. Tahun, "The Role of Health Education: Changing Knowledge and Attitude of Adolescents in Providing Reproductive Health," *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, vol. 10, no. 11, pp. 8500-6, 30 November 2024.
- [15] S. Ghimire, N. R. Gahatraj, N. Shrestha, S. Manandhar and S. R. Dhital, "Effects of health education intervention on menstrual hygiene knowledge and practices among the adolescent girls of Pokhara Metropolitan, Nepal," *PLoS One*, vol. 19, no. 9, pp. 1-19, 2024.