

## Pendidikan Kesehatan Media Buku Saku terhadap Pengetahuan *Personal Hygiene* Selama Menstruasi pada Siswi di SMAS Pesantren Darussa'adah Glumpang Tiga

### *The Effect of Pocket Book-Based Health Education on Knowledge of Personal Hygiene During Menstruation Among Female Students at Darussa'adah Islamic Senior High School Glumpang Tiga*

Muklisa<sup>1\*</sup>, Syarifah Masthura<sup>1</sup>, Dewi Sartika<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

---

#### Kata Kunci :

Pendidikan kesehatan, buku saku, pengetahuan, *personal hygiene*, menstruasi

---

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** *Personal hygiene* yang tidak adekuat selama menstruasi dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri. Studi pendahuluan di SMAS Pesantren Darussa'adah Glumpang Tiga menunjukkan sebagian siswi masih mengganti pembalut dua hingga tiga kali sehari atau saat terasa penuh serta belum memahami cara membersihkan area genitalia dengan tepat. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan *personal hygiene* selama menstruasi. **Metode:** Penelitian menggunakan desain kuantitatif pra-eksperimental dengan rancangan *one-group pretest-posttest*. Populasi dan sampel adalah seluruh siswi kelas X sebanyak 84 orang dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. **Hasil:** Menunjukkan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 11,51 (SD=2,97) pada pretest menjadi 17,14 (SD=1,98) pada posttest. Uji *Wilcoxon* menunjukkan  $Z=-7,997$  dan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), dengan seluruh responden mengalami peningkatan skor. **Kesimpulan:** Pendidikan kesehatan melalui media buku saku berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan *personal hygiene* selama menstruasi. Media buku saku dapat digunakan sebagai alternatif edukasi kesehatan reproduksi yang mudah diakses di lingkungan pesantren.

---

#### Kata Kunci :

Health education, pocket book, knowledge, *personal hygiene*, menstruation

---

#### ABSTRACT

**Introduction:** Inadequate *personal hygiene* during menstruation may increase the risk of reproductive health problems among adolescent girls. A preliminary assessment at Darussa'adah Islamic Senior High School, Glumpang Tiga, indicated that some students changed sanitary pads only two to three times daily or when they felt full and had limited understanding of appropriate genital hygiene. This study aimed to determine the effect of pocket book-based health education on knowledge of *personal hygiene* during menstruation. **Method:** This quantitative pre-experimental study used a *one-group pretest-posttest* design. The population and sample consisted of all 84 tenth-grade female students selected through total sampling. Data were collected using a knowledge questionnaire and analyzed using the *Wilcoxon Signed-Rank Test*. **Result:** The mean knowledge score increased from 11.51 (SD=2.97) at pretest to 17.14 (SD=1.98) at posttest. The *Wilcoxon* test showed  $Z=-7.997$  and  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ), with all respondents demonstrating increased scores. **Conclusion:** Pocket book-based health education significantly improves knowledge of *personal hygiene* during menstruation. Pocket books may serve as an accessible alternative medium for reproductive health education in Islamic boarding school settings.

Copyright © 2026 JKBD  
All rights reserved

---

#### Corresponding Author:

Muklisa

Email: masthuraazzahir\_psik@abulyatama.ac.id

---

---

**Article history**

Received date : 31 Agustus 2026

Revised date : 22 September 2026

Accepted date : 07 Oktober 2026

---

**PENDAHULUAN**

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial, termasuk kematangan fungsi reproduksi dan menstruasi. Selama menstruasi, penerapan personal hygiene yang tepat penting dilakukan untuk menjaga kebersihan diri dan kesehatan reproduksi. Pengetahuan yang kurang mengenai kebersihan area genitalia, frekuensi penggantian pembalut, dan perawatan diri selama menstruasi dapat menyebabkan praktik kebersihan yang kurang tepat (Aurellia et al., 2024; Lestari et al., 2022). Masalah ini bersifat global, mengingat kajian internasional turut melaporkan hambatan pengelolaan kebersihan menstruasi terutama pada remaja dengan akses informasi dan sumber daya yang terbatas (Wilbur et al., 2019; Pandit et al., 2022), serta dampaknya yang dapat meluas hingga aspek kesehatan mental dan psikososial remaja (Babbar, 2025).

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai *personal hygiene*. Media edukasi yang praktis dan mudah dipahami diperlukan agar informasi dapat diakses secara mandiri. Buku saku memiliki keunggulan karena berukuran ringkas, mudah dibawa, dan dapat dibaca berulang kali. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media buku saku atau pocketbook dapat meningkatkan pengetahuan remaja terkait kebersihan menstruasi (Hasanah et al., 2025; Nisa et al., 2025). Buku saku dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan mengenai perilaku personal hygiene saat menstruasi. Buku saku memiliki kelebihan diantaranya tahan lama, mencakup banyak orang, biaya tidak tinggi, dapat dibawa kemana-mana, mempermudah pemahaman dan meningkatkan gairah belajar (Kholid, 2014).

Pendekatan promosi kesehatan yang terencana dan berkelanjutan diperlukan agar peningkatan pengetahuan dapat diikuti oleh perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2018). Studi lintas negara turut menegaskan bahwa tingkat pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi remaja masih bervariasi dan

memerlukan intervensi edukatif yang berkelanjutan (Al Mutairi & Jahan, 2021; Siddique et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan pada siswi kelas X SMAS Pesantren Darussa'adah Glumpang Tiga, sebagian siswi mengganti pembalut dua hingga tiga kali sehari atau saat terasa penuh dan belum seluruhnya memahami cara membersihkan area genitalia dengan benar. Keterbatasan akses informasi kesehatan juga menjadi tantangan karena siswi tidak diperbolehkan membawa smartphone dan belum tersedia Pos Kesehatan Pesantren (Poskestren). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya media edukasi yang dapat diakses secara mandiri dan sesuai dengan lingkungan pesantren. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan personal hygiene selama menstruasi pada siswi di SMAS Pesantren Darussa'adah Glumpang Tiga.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental *one-group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan pada siswi kelas X SMAS Pesantren Darussa'adah Glumpang Tiga. Populasi sekaligus sampel penelitian adalah seluruh siswi kelas X sebanyak 84 responden dengan teknik total sampling. Seluruh responden terlebih dahulu mengisi pretest untuk mengukur pengetahuan *personal hygiene* selama menstruasi, kemudian diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media buku saku, dan selanjutnya mengisi posttest menggunakan instrumen yang sama.

Instrumen penelitian berupa Kuesioner Pengetahuan *Personal Hygiene* Menstruasi pada Remaja Putri (KPPHM-RP) yang terdiri dari 20 pertanyaan benar-salah. Jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi, persentase, mean, median, standar deviasi, serta nilai minimum-maksimum. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan koreksi *Lilliefors*. Karena salah satu kelompok data

tidak berdistribusi normal, analisis bivariat dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ . Penelitian menerapkan prinsip etika penelitian, termasuk kerahasiaan dan perlakuan yang adil kepada seluruh responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Karakteristik Responden (n=84)**

| Karakteristik                           | n         | %           |
|-----------------------------------------|-----------|-------------|
| Kelas X-1                               | 25        | 29,8        |
| Kelas X-2                               | 29        | 34,5        |
| Kelas X-3                               | 30        | 35,7        |
| Usia: remaja pertengahan (15–17 tahun)  | 84        | 100,0       |
| Menarche 10 tahun                       | 4         | 4,8         |
| Menarche 11 tahun                       | 15        | 17,9        |
| Menarche 12 tahun                       | 35        | 41,7        |
| Menarche 13 tahun                       | 24        | 28,6        |
| Menarche 14 tahun                       | 6         | 7,1         |
| Menarche 15 tahun                       | 1         | 1,2         |
| Menarche 16 tahun                       | 1         | 1,2         |
| Siklus normal (21–35 hari)              | 65        | 77,4        |
| Siklus tidak normal (<21 atau >35 hari) | 19        | 22,6        |
| <b>Total</b>                            | <b>84</b> | <b>100%</b> |

Tabel 1. Di atas mayoritas responden mengalami menarche pada usia 12 tahun (41,7%) dan sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal (77,4%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa responden telah memiliki pengalaman menstruasi yang relevan dengan materi edukasi yang diberikan.

**Tabel 2. Distribusi Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi**

| Kelompok | n  | Mean  | Median | SD   | Min–Maks |
|----------|----|-------|--------|------|----------|
| Pretest  | 84 | 11,51 | 12,00  | 2,97 | 5–17     |
| Posttest | 84 | 17,14 | 17,00  | 1,98 | 12–20    |

Tabel 2. di atas rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 11,51 pada pretest menjadi 17,14 pada posttest. Penurunan standar deviasi dari 2,97 menjadi 1,98 menunjukkan bahwa peningkatan skor terjadi lebih konsisten setelah intervensi.

**Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan Personal Hygiene**

| Kelompok | n  | Mean  | SD   | Z      | P-value |
|----------|----|-------|------|--------|---------|
| Pretest  | 84 | 11,51 | 2,97 | –      | –       |
| Posttest | 84 | 17,14 | 1,98 | –7,997 | 0,000   |

Tabel 3. Di atas hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,05$ ). Seluruh 84 responden menunjukkan peningkatan skor posttest dibandingkan pretest (positive ranks=84, negative ranks=0, ties=0).

Peningkatan pengetahuan setelah pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa media buku saku dapat membantu siswi menerima dan memahami informasi mengenai *personal hygiene* selama menstruasi. Sebelum intervensi, sebagian siswi masih memiliki keterbatasan pemahaman mengenai pentingnya kebersihan menstruasi, cara membersihkan area genitalia, dan penggantian pembalut. Materi yang disajikan secara ringkas dan dapat dibaca kembali memungkinkan buku saku menjadi sumber belajar mandiri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Hasanah et al. (2025), menunjukkan efektivitas pocketbook dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kebersihan menstruasi. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Nisa et al. (2025), bahwa buku saku dapat meningkatkan pemahaman karena informasi disajikan secara singkat dan mudah dipahami. Dalam penelitian ini, media cetak menjadi relevan karena lingkungan pesantren memiliki keterbatasan akses informasi digital. Hal ini sejalan dengan kajian bibliometrik yang menunjukkan peningkatan perhatian ilmiah terhadap edukasi kesehatan menstruasi dalam satu dekade terakhir (Pandey et al., 2024). Pentingnya pemilihan media edukasi yang sesuai dengan konteks dan keterbatasan sumber daya setempat (van Eijk et al., 2021).

Ditinjau dari teori Dorothea E. Orem, *personal hygiene* selama menstruasi merupakan bagian dari kemampuan perawatan diri. Keterbatasan pengetahuan dapat menggambarkan adanya kebutuhan dukungan dalam memenuhi perawatan diri. Pendidikan kesehatan melalui media buku saku dapat dipandang sebagai pendekatan suportif-edukatif yang membantu meningkatkan kemampuan dan pengetahuan siswi untuk

melakukan perawatan diri secara lebih mandiri (Orem, 2001).

Ardiana & Widyastutik, D. (2023), menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku adalah 9,17 (kurang) dan rata-rata pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media buku saku adalah 11,21 (baik). Pemberian pendidikan kesehatan dengan media buku saku dapat meningkatkan pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan, Klaten. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan Asymp. Sig. 2 tailed value 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara pendidikan kesehatan dengan media Buku Saku terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan, Klaten.

Kelebihan media buku saku adalah mudah untuk dipelajari, sehingga peningkatan pengetahuan remaja dapat tercapai. Peningkatan pengetahuan remaja akan diiringi dengan peningkatan perilaku dalam melaksanakan *personal hygiene* saat menstruasi. Pengetahuan yang baik dapat meningkatkan status kesehatan termasuk juga tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Perilaku menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit dapat dilakukan ketika individu memiliki pengetahuan tentang *personal hygiene* (Trisnamiati, 2017). *pocketbook* dengan ukuran kecil dan praktis untuk dibawa kemana-mana selain dirancang sedemikian rupa dengan variasi gambar, huruf dan warna membuat seseorang yang diberikan motivasi merasa tertarik sehingga tujuan dari pendidikan kesehatan dapat tercapai yaitu meningkatkan pengetahuan seseorang dan mengubah perilaku seseorang kearah yang lebih baik (Wahyunita dan Sari, 2021).

Pengetahuan merupakan bagian yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang yaitu tahu (mengingat kembali sesuatu yang spesifik dan rangsangan yang telah diterima), memahami (menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui secara benar), aplikasi (menggunakan materi dengan kondisi yang benar), analisis (kemampuan menjabarkan suatu objek ke

dalam komponen-komponen di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain), sintesis (kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan), evaluasi yaitu kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek (Hasnani, 2019).

## KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan menggunakan media buku saku berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan *personal hygiene* selama menstruasi pada siswi SMAS Pesantren Darussa'adah Glumpang Tiga. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 11,51 (SD=2,97) sebelum intervensi menjadi 17,14 (SD=1,98) setelah intervensi, dengan hasil uji *Wilcoxon Z*=-7,997 dan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ).

Media buku saku dapat dipertimbangkan sebagai media edukasi kesehatan reproduksi yang praktis dan mudah diakses di lingkungan pesantren. Pengetahuan yang baik dapat meningkatkan status kesehatan termasuk juga tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol dan menilai perubahan sikap serta praktik *personal hygiene*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Mutairi, H., & Jahan, S. (2021). Knowledge and practice of self-hygiene during menstruation among female adolescent students in Buraidah city. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(4), 1569–1575. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_2321\\_20](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_2321_20).
- Anand, U., Vithanage, M., Rajapaksha, A. U., Dey, A., Varjani, S., & Bontempi, E. (2022). Inapt management of menstrual hygiene waste (MHW): An urgent global environmental and public health challenge in developed and developing countries. *Heliyon*, 8(7), e09859. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09859>.
- Ardiana & Widyastutik, D. (2023). Pengaruh Media Buku Saku Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Putri Al-

- Manshur Popongan Desa Tegalondo Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten. *Jurnal Universitas Kusuma Husada Surakarta*.  
<https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3816/1/ARTIKEL%20ILMIAH%20ARDIANA.Pdf>
- Aurellia, J. A. Z., Miskiyah, T., & Murbiah. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 35 Palembang. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 12(1), 48.  
<https://doi.org/10.24843/coping.2024.v12.i01.p07>
- Babbar, K. (2025). The hidden burden: Understanding the causal link between menstrual health and hygiene and mental health outcomes in Nepal. *Social Science & Medicine*, 384, 118505.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118505>
- Hasanah, U., Sari, P., Fauziyah, F., Ahmad, R., & Rahmawati, L. (2025). The effectiveness of a menstrual hygiene pocketbook in improving knowledge and hygiene behavior among students at SDN Petuk Ketimpul. *Biomedical Journal of Indonesia*, 11(1), 54–59.
- Hasnani, F. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Akseptor dalam Memilih Alat Kontrasepsi Suntik. *Quality : Jurnal Kesehatan* Vol. 13 No. 1, Mei 2019 e ISSN 2655-2434 (online).Islamaria
- Rista, Aan, D., Widuri, & Mamik. (2023). Promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan. Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Kesehatan reproduksi remaja. Kemenkes RI.
- Kholid, A. (2014). Promosi Kesehatan: Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasinya untuk Mahasiswa dan Praktisi Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lestari, A., Rafi'ah, & Maliga, I. (2022). Pendidikan kesehatan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi di lingkungan Prate. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Radisi*, 2(1), 19–22.  
<https://doi.org/10.55266/pkmradisi.v2i1.95>
- Nisa, K., Khodijah, D., & Lubis, R. (2025). Pendidikan kesehatan menggunakan buku saku digital pada pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. 6, 52–60.  
<https://doi.org/10.36082/jmswh.v6i1.2505>
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). Modul metodologi penelitian keperawatan. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Orem, D. E. (2001). *Nursing: Concepts of practice* (6th ed.). Mosby.
- Pandey, N., Desul, S., Patra, R. K., & Sethy, M. (2024). Menstrual health and hygiene (MHH): A bibliometric analysis. *Global Knowledge, Memory and Communication*, 74(7), 2448–2469.  
<https://doi.org/10.1108/GKMC-07-2023-0234>
- Pandit, K., Hasan, M. J., Islam, T., & Rakib, T. M. (2022). Constraints and current practices of menstrual hygiene among Rohingya adolescent girls. *Heliyon*, 8(5), e09465.  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09465>
- Pratiwi, H., Andriati, S. N., & Maulanza, H. (2025). Hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi MTsN 4 Banda Aceh. 3, 1842–1850.
- Putri, Sumarni, Yulianik, Mustari, Ruqaiyah, & Wardhani. (2022). Kesehatan reproduksi remaja. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Siddique, A. B., Deb Nath, S., Mubarak, M., Akter, A., Mehrin, S., Khatun, M. J., Parvine, L. A., & Amin, M. Z. (2023). Assessment of knowledge, attitudes, and practices regarding menstruation and menstrual hygiene among early-reproductive aged women in Bangladesh: A cross-sectional survey. *Frontiers in Public Health*, 11, 1238290.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1238290>
- Trisnamiati, A., dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta. Global One .

- Van Eijk, A. M., Jayasinghe, N., Zulaika, G., Mason, L., Sivakami, M., Unger, H. W., & Phillips-Howard, P. A. (2021). Exploring menstrual products: A systematic review and meta-analysis of reusable menstrual pads for public health internationally. *PLoS ONE*, 16(9), e0257610.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257610>
- Vatica, J. R., Nursani, E., & Salamah, U. (2024). Hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene pada saat menstruasi di kelas XI SMA Negeri 1 Kembang Tanjong Kabupaten Pidie. Universitas Abulyatama.
- Wahyunita, VD; dan Sari, MHN. (2021). Media Pocket Book dan Pemberian Tablet Fe dalam Menurunkan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Volume 2 Nomor 2 Juli 2021.
- Wilbur, J., Torondel, B., Hameed, S., Mahon, T., & Kuper, H. (2019). Systematic review of menstrual hygiene management requirements, its barriers and strategies for disabled people. *PLoS ONE*, 14(2), e0210974.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210974>