

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS MEDIA *FLASH CARD* DAN *BOOKLET* TERHADAP
PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG *PERSONAL
HYGIENE* SAAT MENSTRUASI DI SMP NEGERI 2
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**



**OLEH:
NURZAKIA ZAHRA
P01740325140**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK
KESEHATAN KEMENKES BENGKULU PROGRAM STUDI
KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
2025/2026**

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS MEDIA *FLASH CARD* DAN *BOOKLET* TERHADAP
PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG *PERSONAL*
HYGIENE SAAT MENSTRUASI DI SMP NEGERI 2
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Mata Kuliah Skripsi**



OLEH:

**NURZAKIA ZAHRA
P01740325140**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK
KESEHATAN KEMENKES BENGKULUPROGRAM STUDI
KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI
EFEKTIVITAS MEDIA FLASH CARD DAN BOOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL
HYGIENE SAAT MENSTRUASI DI SMP NEGERI 2
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan oleh:



Skripsi Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim
Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan
Pada Tanggal 29 Juni 2026

Oleh
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I

Nispi Yulvana, SST., M. Keb
NIP. 197807212008012022

Pembimbing II

Sri Yanniarti, SST., M. Keb
NIP. 197501122001122001

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
EFEKTIVITAS MEDIA FLASH CARD DAN BOOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL
HYGIENE SAAT MENSTRUASI DI SMP NEGERI 2
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026

Yang Dipersiapkan Oleh:

NURZAKIA ZAHRA
P01740325140

Telah Diuji Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Pada Tanggal 29 Juni 2026
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Ketua Dewan Penguji



Elly Wahyuni, SST., M. Pd
NIP. 196603211986012001

Penguji II



Nispi Yulvana, SST., M. Keb
NIP. 197807212008012022

Penguji I



Renta Handika, SST., M. Keb
NIP. 919970128202307201

Penguji III



Sri Yanniarti, SST., M. Keb
NIP. 197501122001122001

Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Lusi Andriani, SST., M. Kes
NIP. 198008192002122002

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT DAN MEMALSUKAN
DATA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurzakia Zahra
Tempat/Tanggal Lahir : Nanjungan, 09 Agustus 2003
NIM : P01740325140
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Terapan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Efektivitas Media *Flash card* dan *Booklet* Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu”

1. Adalah benar-benar hasil karya saya sendiri (tidak hasil plagiasi/ jiplakan)
2. Tidak didasarkan pada data palsu.

Apabila pada kemudian hari terbukti bahwa pernyataan saya tidak benar, saya bersedia menanggung resiko dan siap diperkarakan sesuai dengan aturan yang berlaku.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bengkulu, 2 Juni 2026

Yang Menyatakan,



[Handwritten Signature]

(Nurzakia Zahra)

NIM: P01740325140

BIODATA



Nama : Nurzakia Zahra
Tempat, Tanggal Lahir : Nanjungan, 09 Agustus 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak Ke- : 1 (satu)

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 14 Pasemah Air Keruh : 2009-2015
2. SMP Negeri 1 Pasemah Air Keruh : 2015-2018
3. SMA Negeri 8 Kota Bengkulu : 2018-2021
4. Poltekkes Kemenkes Bengkulu : 2021-2024
Program Studi Diploma III
5. Poltekkes Kemenkes Bengkulu : 2025-Sekarang
Program Studi Diploma IV

Alamat : Jl. Kalimantan Gg Merpati 5, Rt/Rw 016/004, Kel/Desa
Rawa Makmur, Kecamatan Muara Bangkahulu, Kota
Bengkulu, Provinsi Bengkulu
Email : nurzakiazahra12@gmail.com

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO :

“ Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya, dan aku membuat ayahku bekerja setiap hari hingga lelah, jadi aku pastikan lelahnya tidak sia-sia”

(Gefira Dwi Saputri)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses, nikmatilah saja lelah-lelah itu, lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar.

Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”

(Boy Candra)

PERSEMBAHAN :

1. Allah SWT yang senantiasa selalu memberikan rahmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Nabi Muhamad SAW yang insyaAllah menjadi idola serta panutanku.
3. Kepada kedua orang tua penulis yang telah memberikan kasih sayang, nasehat, dukungan, motivasi, semangat dan doa yang tiada hentinya kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini, semua ini atas doa yang tiada henti dari kedua orang tua penulis.
4. Adik penulis yang telah banyak membantu penulis dalam mengerjakan skripsi ini hingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik, semoga penulis bisa

menjadi motivasi yang baik kepada adik di masa depan yang akan datang.

5. Keluarga besar Alm. H. Arifin dan Alm. Jamaludin telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
6. Pembimbing skripsi penulis ibu Nispi Yulyana, SST., M. Keb dan ibu Sri Yanniarti, SST., M. Keb, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga atas waktu yang telah di luangkan untuk membimbing penulis, memberi masukan, saran dukungan serta motivasi kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini selesai dengan baik.
7. Penguji skripsi penulis ibu Elly Wahyuni, SST., M. Pd dan ibu Renta Handika, SST., M. Keb, yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini selesai dengan baik.
8. Kepala sekolah seluruh staf guru SMP Negeri 2 Kota Bengkulu yang telah memberikan izin, dan bantuan kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu.
9. Siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 kota Bengkulu yang telah bersedia menjadi responden, meluangkan waktu hingga penelitian ini selesai.
10. Seluruh dosen dan civitas akademika yang berada di lingkungan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah banyak memberikan ilmu dan juga membimbing selama masa perkuliahan ini.
11. Teman-teman seperjuang dan se-Almamater Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang penulis banggakan.

**Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Jurusan Kebidanan Poltekkes
Kemenkes Bengkulu**

Skripsi, Juni 2026

Nurzakia Zahra

**Efektivitas Media Flash Card Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang
Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026**

XVIII+76 Halaman, 8 Tabel, 2 Bagan, 17 Lampiran

ABSTRAK

Perilaku *personal hygiene* yang buruk saat menstruasi masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat. WHO menunjukkan bahwa 33% masalah kesehatan reproduksi yang dialami wanita salah satunya infeksi saluran reproduksi (ISR) dikarenakan *personal hygiene* yang kurang baik. *Personal hygiene* saat menstruasi merupakan upaya penting dalam menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah terjadinya infeksi. Namun, masih banyak remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media *flash card* dan *booklet* terhadap pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experimental* dan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Sampel penelitian berjumlah 100 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 50 responden pada kelompok *flash card* dan 50 responden pada kelompok *booklet*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 15 pertanyaan dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test* dengan tingkat kemaknaan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kedua kelompok. Pada kelompok *flash card*, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari $8,08 \pm 2,165$ menjadi $14,14 \pm 1,195$ ($p=0,000$). Pada kelompok *booklet*, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari $7,26 \pm 2,354$ menjadi $13,10 \pm 1,359$ ($p=0,000$). Hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p=0,000$), yang menunjukkan bahwa media *flash card* lebih efektif dibandingkan media *booklet* dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

Disimpulkan bahwa media *flash card* dan *booklet* sama-sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri, namun media *flash card* memiliki efektivitas yang lebih tinggi. Penggunaan media *flash card* direkomendasikan sebagai media edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri.

Kata Kunci: Flash Card, Booklet, Pengetahuan, Personal Hygiene, Menstruasi.

32 Daftar Pustaka : 2019-2025.

**Midwifery Study Program, Applied Undergraduate Program, Department of
Midwifery, Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

Thesis, Juni 2026

Nurzakia Zahra

**The Effectiveness Of Flash Card And Booklet Media On Adolescent Girls' Knowledge Of
Personal Hygiene During Menstruation At Smp Negeri 2 Bengkulu City In 2026**

XVIII+76 Pages, 8 Tables, 2 Figures, 17 Appendices

ABSTRACT

Poor personal hygiene practices during menstruation remain a public health concern. The World Health Organization (WHO) reports that 33% of women's reproductive health problems include reproductive tract infections (RTIs), which are associated with inadequate personal hygiene. Maintaining proper personal hygiene during menstruation is essential for preserving reproductive health and preventing infections. However, many adolescent girls still have insufficient knowledge regarding personal hygiene during menstruation. This study aimed to determine the effectiveness of flash card and booklet media in improving adolescent girls' knowledge of personal hygiene during menstruation at SMP Negeri 2 Kota Bengkulu in 2026.

This study employed a quantitative method using a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group design. The sample consisted of 100 respondents divided into two groups: 50 respondents in the flash card group and 50 respondents in the booklet group. Data were collected using a knowledge questionnaire consisting of 15 questions and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann–Whitney U Test with a significance level of 0.05.

The results showed a significant improvement in knowledge in both groups. In the flash card group, the mean knowledge score increased from 8.08 ± 2.165 to 14.14 ± 1.195 ($p = 0.000$). In the booklet group, the mean knowledge score increased from 7.26 ± 2.354 to 13.10 ± 1.359 ($p = 0.000$). The Mann–Whitney U Test revealed a statistically significant difference between the two groups ($p = 0.000$), indicating that flash card media were more effective than booklet media in improving adolescent girls' knowledge of personal hygiene during menstruation.

It can be concluded that both flash card and booklet media were effective in improving adolescent girls' knowledge; however, flash card media demonstrated greater effectiveness. Therefore, the use of flash card media is recommended as a health education tool to enhance adolescent girls' knowledge of personal hygiene during menstruation.

Keywords: Flash Card, Booklet, Knowledge, Personal Hygiene, Menstruation.

References: 32 (2019–2025).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan rahmat dan berkahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Media *Flash card* dan *Booklet* Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu”. Skripsi ini merupakan tugas akhir yang diajukan untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih.

kepada yang terhormat:

1. Ibu Linda, SST., M. Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
2. Ibu Elvi Destariyani, SST., M. Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
3. Ibu Lusi Andriani, SST., M. Keb selaku Ketua Program Studi Diploma IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
4. Ibu Nispi Yulyana, SST., M. Keb selaku Pembimbing I, dan Ibu Sri Yanniarti, SST., M. Keb selaku Pembimbing II, yang telah membimbing, memberi dukungan, motivasi, arahan, saran dan masukan dalam menyusun skripsi ini
5. Ibu Elly Wahyuni, SST., M. Pd selaku Penguji I, dan Ibu Renta Handika, SST., M. Keb selaku Penguji II, yang telah memberikan masukan, serta saran kepada peneliti
6. Segenap Dosen dan Civitas Akademik Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

7. Kepada Kedua Orang Tua penulis terima kasih yang tak terhingga penulis ucapkan atas segala kasih sayang, dukungan, motivasi, nasihat, dorongan semangat terus menerus dan doa yang tiada henti-hentinya setiap hari sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah memperjuangkan pendidikan penulis dengan begitu hebatnya, hanya kalian berdualah tujuan pertama penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini, sehat selalu dan panjang umur untuk toga berikutnya yang penulis raih nanti kedepannya.
8. Kepada adik penulis yang telah memberikan dukungan, motivasi, menemani penulis menyusun skripsi, semoga penulis bisa menjadi contoh yang baik untuk adik kedepannya
9. Kepada seluruh keluarga besar H. Arifin Alm dan Jamaludin Alm yang telah memberikan doa, semangat dan dukungan yang tiada henti-hentinya kepada penulis
10. Kepada sahabat-sahabat penulis yang telah membantu dan mendengarkan keluh kesah penulis selama penulis menyusun skripsi ini
11. Kepada Kepala Sekolah, Guru-guru dan Siswi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu yang telah membantu, memberikan arahan dan bersedia menjadi responden penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini
12. Rekan-rekan seperjuangan RPL dan se-almamater yang telah berjuang bersama dalam suka maupun duka dalam menyusun skripsi ini
13. Terakhir kepada diri sendiri, terima kasih selalu semangat, sudah mau bertahan dalam suka maupun duka dalam mengerjakan skripsi ini demi melihat senyum tawa bahagia kedua orang tua melihat putri sulungnya ini memakai toga yang kedua yang telah diperjuangkan.

Demi kesempurnaan skripsi ini, saran dan kritik yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pihak yang membutuhkan.

Bengkulu, Juni 2026

Penulis,

(Nurzakia Zahra)



DAFTAR ISI

HALAM JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
BIODATA	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 10
A. Konsep Dasar Teori Remaja	10
B. Konsep Dasar Teori Menstruasi.....	14
C. Konsep Dasar Teori Personal Hygiene	26
D. Konsep Dasar Teori Pengetahuan.....	34
E. Konsep Dasar Teori Media Flash card	40
F. Konsep Dasar Teori Booklet	43
G. Kerangka Teori	47
I. Hipotesis Penelitian.....	48
 BAB III METODE PENELITIAN	 49
A. Desain Penelitian	49
B. Kerangka Konsep.....	50
C. Definisi Operasional	51
D. Populasi dan Sampel.....	52
E. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	56
F. Instrumen Penelitian.....	56
G. Teknik Pengumpulan Data.....	57
H. Teknik Pengolahan Data	57
I. Teknis Analisis Data	58
J. Alur Penelitian	59
K. Etika Penelitian	60

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Alur Penelitian	62
B. Hasil Penelitian	64
C. Pembahasan.....	67
D. Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Amenorea	21
Gambar 1.2 Dysminorea	22
Gambar 1.3 Media <i>Flash Card</i>	40
Gambar 1.4 <i>Booklet</i>	44



DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Teori	47
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	50



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.2 Definisi Operasional	51
Tabel 3.3 Perhitungan Sampel	54
Tabel 3.4 Rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan media <i>Flash Card</i>	64
Tabel 3.5 Rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan media <i>Booklet</i>	64
Tabel 3.6 Uji Normalitas kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	65
Tabel 3.7 Perbedaan rata-rata skor pengetahuan.....	66
Tabel 3.8 Efektivitas media <i>flash card</i> dan <i>booklet</i>	66



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Organisasi Penelitian
- Lampiran 2 : Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 3 : Lembar Bimbingan
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Surat Persetujuan Penelitian
- Lampiran 6 : Lembar Daftar Hadir Responden
- Lampiran 7 : Lembar Kuesioner Pengetahuan
- Lampiran 8 : Media *Flash Card*
- Lampiran 9 : Media *Booklet*
- Lampiran 10 : Uji Validasi Media
- Lampiran 11 : Surat Etik Penelitian
- Lampiran 12 : Surat Izin Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota
Bengkulu
- Lampiran 13 : Surat Izin Penelitian SMP Negeri 2 Kota Bengkulu
- Lampiran 14 : Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota
Bengkulu
- Lampiran 15 : Surat Izin Selesai Penelitian SMP Negeri 2 Kota Bengkulu
- Lampiran 16 : Output Pengolahan Data
- Lampiran 17 : Dokumentasi

