

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



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

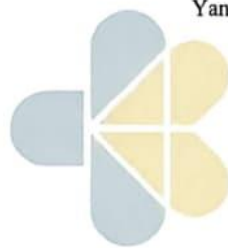
OLEH:

NURZAKIA ZAHRA
P01740325140

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK
KESEHATAN KEMENKES BENGKULU PROGRAM 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:



NURZAKIA ZAHRA
P01740325140
Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

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,



Nurzakia Zahra

(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

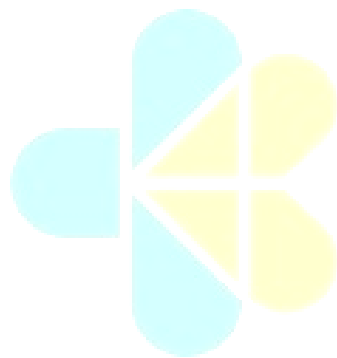
7. Kepada Kedua Orang Tua penulis terima kasih yang tak terhingga penulis ucapkan atas segala kasih sayang, dukungan, motivasi, nasihat, dorongan semangat terus menerus dan doa yang tiada henti-hentinya setiap hari sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah memperjuangkan pendidikan 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)

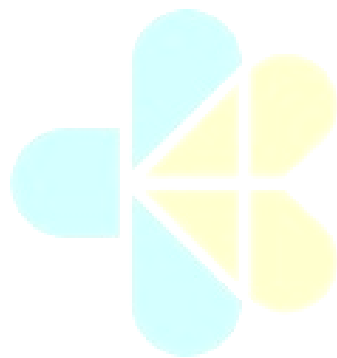


Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

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

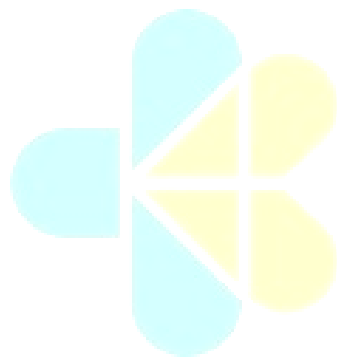
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Alur Penelitian	62
B. Hasil Penelitian	64
C. Pembahasan.....	67
D. Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

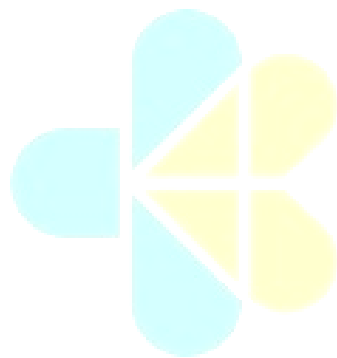
	Halaman
Gambar 1.1 Amenorea	21
Gambar 1.2 Dysminorea	22
Gambar 1.3 Media <i>Flash Card</i>	40
Gambar 1.4 <i>Booklet</i>	44



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

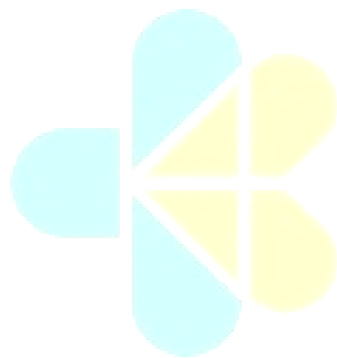
	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Teori	47
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	50



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

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



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

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



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana remaja mengalami masa pubertas dan pematangan seksual dengan cepat karena perubahan hormonal yang mempercepat pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun sekunder, masa remaja yaitu tahap kehidupan dimana orang mencapai proses kematangan emosional, psikososial, dan seksual, yang ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi dan segala konsekuensinya, perkembangan seksual masa remaja pada wanita ditandai dengan menstruasi (Netti et al., 2022).

Menstruasi merupakan tahap yang terjadi secara alami pada seorang wanita, menstruasi juga dapat diartikan sebagai keluarnya darah secara teratur dari rahim setiap bulannya dan sebagai pertanda organ kandungan seseorang sudah berfungsi dengan baik atau sudah siap untuk bereproduksi. Pada umumnya, para wanita yang sedang menstruasi untuk pertama kali (*menarche*) yaitu pada umur 12-16 tahun (Hesty & Nurfitriani, 2023).

Saat menstruasi organ reproduksi sangat rentan terkena infeksi, hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran dan perilaku dalam merawat kebersihan diri terutama pada area genitalia, area genitalia akan lebih lembab sehingga mengakibatkan tumbuhnya jamur dan bakteri yang dapat menyebabkan infeksi saluran reproduksi jika tidak diterapkan dengan baik *hgyiene* saat menstruasi (Amallya Faj'ri et al., 2022).

Secara global, perilaku *personal hygiene* yang buruk saat menstruasi masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat. Data WHO menunjukkan bahwa 33% masalah kesehatan reproduksi yang dialami wanita salah satunya infeksi saluran reproduksi (ISR) dikarenakan *personal hygiene* yang kurang baik. Di Indonesia 75% perempuan pernah mengalami setidaknya satu kali keputihan patologis dan sebanyak 45% dapat mengalami keputihan sebanyak dua kali atau lebih. Perempuan di Indonesia mengalami keputihan sebanyak 90% dan sejumlah 60% dialami oleh remaja putri, jumlah kasus keputihan di Jawa Timur sebanyak 77% karena candidiasis (infeksi jamur pada vagina) terjadi pada remaja putri (Rizky Fadilasani et al., 2023).

Dampak yang terjadi apabila tidak menjaga dan mengabaikan *menstrual hygiene* adalah area genitalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan *pruritis vulvae* yang ditandai dengan adanya rasa gatal, infeksi, dan keputihan pada daerah vagina. Peran perawat dalam membantu memperbaiki kebutuhan *menstrual hygiene* klien antara lain menjaga kebersihan dalam membersihkan bagian area genital agar terhindar dari dampak atau permasalahan lain yang timbul akibat *menstrual hygiene* yang kurang baik (Anisah et al., 2025).

Masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri diantaranya dikarenakan masih rendahnya perhatian maupun pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi, faktor pemicu lain yang menjadi penyebab karena rendahnya daya tahan tubuh, keberishan lingkungan yang tidak terjaga dan perilaku kurang dalam merawat *hygiene* ketika menstruasi, seperti kurang tepatnya menggunakan

pembalut ketika menstruasi. Penyebab timbulnya jamur, bakteri, dan virus adalah karena 44% kurangnya perawatan *hygiene* ketika menstruasi, karena alergen produk kewanitaan berjumlah 30%, serta 26% kelainan patologik pada vulva. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa sebanyak 70% remaja mengalami keputihan / flour albus, hal tersebut terjadi dikarenakan kurangnya pengetahuan *personal hygiene* (Rizky Fadilasani et al., 2023).

Upaya untuk mencegah terjadinya gangguan infeksi pada reproduksi saat menstruasi yaitu dengan membiasakan remaja putri untuk berperilaku bersih dengan dapat mengganti pembalut kurang lebih 4-5 jam dalam sehari serta membersihkan vagina dan sekitarnya dari darah menstruasi, maka dari itu dapat mengurangi dan bahkan mencegah remaja putri dari penyakit infeksi saluran kecing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit serta lainnya (Siti et al., 2025).

Personal hygiene saat menstruasi sangat penting sekali dijaga oleh remaja putri yang dimana dengan tujuan agar kebersihan serta kesehatan reproduksi baik secara fisik maupun mental, *Personal hygiene* saat menstruasi yaitu langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih akan mengurangi terjadinya risiko terjangkit suatu penyakit (Siti et al., 2025).

Pengetahuan tentang kebersihan diri sangatlah penting bagi remaja putri, karena pengetahuan dapat meningkatkan kesehatan reproduksi pada perempuan, remaja putri yang memiliki pengetahuan tentang kebersihan diri selalu memperhatikan kebersihan diri mereka untuk mencegah terjadinya penyakit, pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang kurang dapat menyebabkan

remaja putri tidak berperilaku *higienis* pada saat menstruasi, dan kebersihan diri yang buruk pada remaja bisa menyebabkan gangguan kesehatan reproduksi (Siti et al., 2025).

Berdasarkan pada penelitian Fadilasani et al., 2023 dengan judul Pengetahuan Tentang Menstruasi Membentuk Sikap Positif *Personal Hygiene* Remaja Putri menunjukkan dari 83 responden, sebesar 87,9% responden dengan kategori pengetahuan baik dan 71,4% dengan kategori sikap positif 98,6%, yang artinya hasil penelitian ini menunjukkan remaja putri di SMAN 1 Genteng memiliki pengetahuan menstruasi yang baik dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi positif, jika semakin luas wawasan maka sikap remaja akan semakin terbuka, begitu juga pada saat menstruasi memiliki pemahaman yang benar maka remaja putri akan melalui menstruasi dengan sikap positif (Rizky Fadilasani et al., 2023).

Salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *hygiene genitalia* saat menstruasi adalah melalui pendidikan kesehatan, pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan cara individu maupun kelompok menggunakan media audiovisual, media cetak seperti *leaflet*, *booklet*, poster, *flash card* dan spanduk, serta media elektronik seperti radio dan televisi (Lestari et al., 2022).

Flash card merupakan suatu media pembelajaran seperti kartu yang berisi informasi atau teks dan juga dapat dijadikan sebagai media pembelajaran yang sangat menarik sehingga membuat siswa lebih mudah menghafal kosa kata dengan baik karena dengan media pembelajaran ini dapat menjadikan siswa lebih

efektif dan bisa terlibat langsung pada proses pembelajaran, sehingga dapat merangsang otak sebagai penyimpan informasi menjadi lebih lama (Saputri, 2020).

Booklet merupakan suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar, *booklet* digunakan sebagai media untuk promosi kesehatan sehingga tenaga kesehatan tidak perlu repot lagi melakukan penjelasan secara berturut atau berulang-ulang tentang kesehatan dikarenakan pesan kesehatan tersebut sudah ada pada *booklet*. (Adventus, 2019).

Di Bengkulu belum terdapat data yang spesifik mengenai masalah kesehatan reproduksi salah satunya yaitu keputihan, sehingga kejadian keputihan tidak mudah untuk dilakukan suatu pendataan, dikarekan penderita cenderung malu untuk berobat. Menurut data dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu, jumlah siswi terbanyak yaitu SMP Negeri 2 dengan jumlah siswi 620 yang terdiri dari kelas VII sebanyak 214 siswi, kelas VIII sebanyak 202 siswi dan kelas IX sebanyak 204 siswi pada tahun 2025.

Survey awal yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu pada 10 orang remaja putri ditemukan bahwa 3 orang responden mengalami gatal-gatal pada area *genetalia* saat atau setelah menstruasi, 2 orang responden hanya mengganti pembalut 2 kali dalam 24 jam, 2 orang responden tidak mengetahui cara cebok saat BAK dan BAB yang benar, dan 1 orang responden tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh vagina. Berdasarkan pengakuan dari 10 siswi tersebut, diketahui bahwa 4 orang pernah mengalami

keputihan. Berdasarkan fenomena tersebut menandakan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang kebersihan saat menstruasi . Sehingga peneliti dapat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Media *Flash card* dan *Booklet* Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah pada penelitian ini adalah masih banyaknya siswi yang mengalami keluhan di area genetalia seperti gatal-gatal dan keputihan, maka pertanyaan peneliti “apakah ada efektivitas media *flash card* dan *booklet* terhadap pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui efektivitas media *flash card* dan *booklet* terhadap pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi media *flash card* tentang *personal hygiene* saat menstruasi.
- b. Diketahui rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi media *booklet* tentang *personal hygiene* saat menstruasi.
- c. Diketahui perbedaan rata-rata skor pengetahuan remaja putri tentang

personal hygiene saat menstruasi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

- d. Diketahui efektivitas media *flash card* dan *booklet* terhadap pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Akademik

Penelitian ini sebagai metode mengedukasikan kepada remaja putri dan dapat menjadi motivasi mahasiswa kebidanan untuk lebih tahu tentang pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi sehingga dapat memberi pengetahuan kepada masyarakat.

2. Bagi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu

Dengan adanya penelitian ini dapat jauh lebih baik menambah pengetahuan bagi para siswi mengenai pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan untuk membantu puskesmas dalam meningkatkan penyuluhan mengenai masalah kesehatan reproduksi.

4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar dan referensi untuk penelitian selanjutnya yang mana dapat memperluas pengetahuannya sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran.

E. Keaslian Penelitian

No	Nama dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1	(Shalshabilillah et al., 2023)	Efektivitas media <i>games flash card</i> dalam peningkatan pengetahuan tentang keputihan pada remaja	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi experimental designs	Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa pengetahuan tentang keputihan pada remaja kelompok intervensi rata-rata skor pengetahuan sebelum dilakukan intervensi (66,88) dan sesudah dilakukan intervensi rata-rata meningkat menjadi (95,21). Pengetahuan tentang keputihan pada remaja di kelompok kontrol rata-rata skor pengetahuan sebelum dilakukan intervensi (65,21) dan sesudah dilakukan intervensi rata-rata meningkat menjadi (80,00).	Populasi, sampel, waktu dan tempat penelitian, variabel penelitian
2	(Dina et al., 2025)	Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi menggunakan media <i>flash card</i> terhadap kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi di SDN Cikeruh 1 Kabupaten Sumedang Tahun 2025	Penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain pre-experimental	Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 55 responden, terdapat 31 responden yang mengalami penurunan tingkat kecemasan (negative ranks), 24 responden tidak mengalami perubahan (ties), dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan kecemasan (positive ranks = 0). Nilai mean rank untuk penurunan sebesar 16,00 dengan sum of ranks sebesar 496,00. P-value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi menggunakan media	Populasi, sampel, waktu dan tempat penelitian, variabel penelitian

				flashcard terhadap kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi di SDN Cikeruh 1 Kabupaten Sumedang tahun 2025.	
3.	(Sulistina, 2024)	Efektivitas Media Booklet Terhadap Peningkatan Perilaku Personal Hygiene Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Kulisusu Kabupaten Buton Utara Tahun 2024	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental dengan menggunakan desain one-group pre-test-post-test design.	Hasil yang diperoleh dari media booklet ini sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan kebersihan diri saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 3 Kulisusu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan tanda-tanda tersebut. (p value) Hasil sebelum dan sesudah tes sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga hasilnya signifikan terdapat pengaruh penggunaan media ini sangatlah berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri.	Populasi, sampel, waktu dan tempat penelitian, variabel penelitian
4.	(Anisah et al., 2025)	Edukasi media booklet terhadap perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi	Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyampaian materi, diskusi tanya jawab, dan membagikan kuesioner pre test dan post test untuk menilai tingkat perilaku remaja putri tentang personal hygiene.	Hasil yang diperoleh dari edukasi personal hygiene pada remaja putri yaitu perilaku remaja meningkat sebesar 73% untuk kategori baik, perilaku remaja dalam kategori cukup menurun menjadi 34% dan pengetahuan dalam kategori kurang menurun menjadi 0%. Dengan kata lain, edukasi melalui media booklet berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan sikap personal hygiene remaja putri saat menstruasi.	Jenis penelitian, populasi, sampel, tempat penelitian, variabel penelitian

Tabel 3.1 Keaslian Penelitian

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Teori Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan pemahaman berasal dari bahasa latin *adolensence* yang memiliki arti tumbuh dan berkembang, pertumbuhan dapat diartikan sebagai adanya perubahan secara fisik yang mampu diukur melalui angka seperti bertambahnya berat badan dan tinggi badan. Sedangkan perkembangan meliputi semua proses pematangan yang dialami seseorang sebagai persiapan memulai fase selanjutnya itu masa dewasa (Umi & Tina, 2025)..

Masa remaja adalah masa yang penting dan perlu mendapatkan perhatian khusus karena dalam perjalanan pada setiap fase kehidupan manusia, karena pada masa tersebut menjadi fase peralihan dari masa kanak-kanak yang bebas ke masa dewasa yang menuntut tanggung jawab sehingga mampu membawa diri dalam setiap situasi dan kondisi (Umi & Tina, 2025).

Menurut World Health Organization (WHO) seseorang dikatakan menginjak masa remaja jika sudah berusia 10-18 tahun, sedangkan berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-21 tahun dan belum pernah melewati fase pernikahan, perempuan yang sudah memasuki fase pubertas atau masa remaja ditandai dengan adanya perubahan secara fisiologis dan perubahan

secara psikologis (Umi & Tina, 2025).

2. Tahap Perkembangan Remaja

a. Remaja Awal

Masa remaja awal berusia antara 10 - 13 tahun, pada tahap ini terjadi lonjakan pertumbuhan dan perkembangan ciri² ciri seksual sekunder.

b. Remaja Pertengahan Masa remaja pertengahan antara 14 - 15 tahun, pada tahap ini ditandai dengan terbentuknya hubungan baru dengan lawan jenis dan kelompok teman sebaya serta berkembangnya identitas yang terpisah dari orang tua.

c. Remaja Akhir Masa remaja akhir berusia antara 16 - 21 tahun, pada tahap ini remaja berperilaku serupa dengan orang dewasa dan telah membentuk identitas tersendiri serta mempunyai pendapat dan gagasan tersendiri (Heru et al., 2024).

3. Perubahan Psikologis Remaja

Perubahan secara psikologis remaja yang memasuki masa pubertas mengalami berbagai macam perubahan dalam beberapa ranah yaitu aspek kognitif, moral, sosial dan emosi yang terjadi pada saat seorang manusia berada diantara masa anak-anak sampai dengan masa dewasa. Perubahan psikologis yang berhubungan dengan mental remaja antara lain:

a. Perubahan mental yang dialami oleh remaja putri, sebagian besar memiliki tingkat sensualitas yang cukup tinggi misalnya lebih

mudah memiliki perasaan cemas dan gelisah, bahkan terkadang ada yang sampai tahap frustrasi jika tidak tertangani dengan baik. Tanda lain yang muncul adalah adanya kondisi agresif. Agresif disini dapat diartikan peka terhadap rangsangan atau hal-hal yang mengganggu dan berpengaruh terhadap kondisi mental remaja tersebut, melakukan kegiatan secara tergesa-gesa tanpa memikirkan kembali dampaknya secara jangka panjang dan memiliki pribadi yang suka mencari perhatian.

- b. Perkembangan kecerdasan atau inteligensia, yaitu kemampuan seseorang khususnya remaja untuk mampu belajar dari pengalaman yang sudah terjadi dengan menggunakan pengetahuan untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru atau kita kenal dengan kemampuan beradaptasi.
- c. Memiliki konsep pikir yang abstrak dan lebih gemar memberikan kritik atas semua yang terjadi di lingkungan sekitar remaja tersebut berada.
- d. Memiliki rasa penasaran yang tinggi sehingga berusaha mencoba-coba terhadap hal-hal yang baru (Umi & Tina, 2025).

4. Perubahan Fisiologis Remaja

Perubahan fisiologis atau fisik yang terjadi pada remaja ditandai dengan adanya perubahan fungsi fisiologis dan penampilan fisik terutama pada kelenjar seksual. Perubahan fisiologis merupakan gejala utama dalam pertumbuhan seorang remaja dalam daur siklus

kehidupannya. Perubahan fisik tersebut akan membawa dampak pada perubahan mental atau psikologis. Perubahan yang terjadi dalam dua kategori yaitu perubahan secara eksternal seperti berat badan, tinggi, badan badan, organ seks, proporsi tubuh dan perubahan internal seperti sistem pernafasan, pencernaan, endokrin, peredaran darah, jaringan tubuh. Ada wanita timbul tanda-tanda perubahan fisiologis secara primer dan tanda-tanda perubahan fisiologis secara sekunder.

a. Perubahan primer pada remaja perempuan.

Perubahan primer pada remaja perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi pertama atau yang sering kita kenal dengan menarche.

b. Perubahan sekunder pada remaja perempuan

1) Pinggul

Tulang pinggul dan lemak yang berada di bawah kulit akan bertambah besar sehingga pinggul tampak menjadi lebih lebar, membesar dan membulat.

2) Payudara

Karena pengaruh perubahan hormon tidak hanya pinggul membesar namun diikuti oleh payudara juga membesar dan puting susu yang semakin menonjol, pembesaran pada bagian payudara dipengaruhi oleh kelenjar susu.

3) Rambut

Rambut pada remaja Perempuan merupakan ciri khas dari

pertumbuhan sekunder pada remaja Perempuan. Pertumbuhan rambut tidak hanya di kepala namun di beberapa bagian tubuh lainnya yang sering kita kenal dengan bulu. Bulu kemaluan muncul pada area setelah pinggul dan payudara mulai berkembang. Mulai muncul bulu pada beberapa bagian wajah dan bulu ketiak mulai muncul seiring dengan hadirnya menstruasi pada remaja perempuan.

4) Kulit

Bagian kulit remaja putri tampak menjadi lebih kasar dari sebelumnya, lebih tebal, dan pori-pori menjadi tampak lebih besar, sehingga memungkinkan muncul permasalahan jerawat pada seseorang yang menginjak usia remaja.

5) Otot-otot

pada remaja putri menjadi semakin kuat dan membesar sehingga terbentuk bahu, lengan, serta tungkai kaki (Umi & Tina, 2025).

B. Konsep Dasar Teori Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi sering disebut dengan “haid” yang memiliki pemahaman bahwa jika seorang perempuan mengalami perdarahan dari vagina atau jalan lahir. Pada setiap bulannya sistem reproduksi perempuan akan mempersiapkan sebuah proses penting dalam kehidupan manusia yaitu kehamilan, dimana hal tersebut ditandai dengan ovarium akan menghasilkan sel telur atau yang kita kenal

dengan ovum dan pada bagian endometrium (dinding rahim) mengalami penebalan sebagai persiapan tempat perkembangan janin. Penebalan dinding rahim tersebut berisi pembuluh darah. Jika proses kehamilan tidak berlangsung, maka dinding rahim akan luruh dan keluar bersamaan dengan darah melewati vagina yang kita kenal dengan “Menstruasi” (Umi & Tina, 2025).

Haid/menstruasi merupakan luruhnya lapisan dinding bagian dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah sehingga haid pada remaja ditandai oleh keluarnya darah dari kemaluan. Bila sel telur dalam saluran telur yang sedang dalam perjalanan menuju rahim tidak bertemu dengan sperma maka tidak ada pembuahan dan lapisan dalam rahim bersama sel telur yang tidak dibuahi tersebut akan menjadi luruh/gugur dan keluar melalui vagina. Peristiwa menstruasi yang pertama kali disebut menarche, terjadi pada usia 11-13 tahun (Syamsu, 2021).

2. Usia Menstruasi

Seorang Perempuan, ketika menstruasi datang pertama kali berada pada rentang usia yang bervariasi, sebagian besar ketika mereka menginjak usia remaja yakni pada rentang usia 10 sampai 18 tahun. Tetapi ada pula yang mengalami menstruasi pertama lebih awal atau berada kurang dari rentang usia tersebut. Perempuan yang belum sama sekali mengalami menstruasi pada rentang tersebut sering kita kenal dengan istilah amenorrhea primer, sedangkan seorang perempuan

yang mengalami menstruasi sebelum usia 8 tahun kita kenal dengan istilah menstruasi precok (Umi & Tina, 2025).

Usia terjadinya menstruasi pertama kali dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. Menarche cepat: usia kurang dari 11 tahun
- b. Menarche normal: usia 11 sampai 13 tahun
- c. Menarche lambat: usia lebih dari 13 tahun

3. Tanda dan Gejala Menstruasi

Seorang perempuan yang sudah menginjak fase pubertas akan mengalami proses menstruasi diikuti pertumbuhan fisik yang ditandai adanya pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut pada daerah kemaluan dan pada bagian aksila, serta melebarnya area pinggul. Manifestasi klinis menjelang menstruasi datang akan timbul rasa nyeri di payudara, sakit pinggang, adanya perasaan tidak nyaman seperti pegal linu serta perasaan seperti kembung, mulai timbulnya jerawat di wajah karena adanya peningkatan lemak, memiliki perasaan lebih sensitif, dan mengalami perubahan emosional yang tidak menentu karena disebabkan oleh produksi hormon yang dihasilkan oleh seorang perempuan (Umi & Tina, 2025).

4. Fisiologis Menstruasi

Peningkatan Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) akan merangsang sel target yang terdapat pada bagian ovarium sehingga mengakibatkan terjadinya proses

menstruasi. FSH dan LH melakukan kombinasi atau bersatu dengan reseptor untuk menaikkan laju kecepatan sekresi, pertumbuhan dan proliferasi sel. Proses stimulasi tersebut dihasilkan oleh pengaktifan sistem second messenger adenosine-monophosphate cyclic yang berada di dalam sitoplasma sel ovarium untuk merangsang ovarium agar memproduksi hormon estrogen dan progesterone. Estrogen dan progesterone akan merangsang rahim dan kelenjar payudara agar bersiap ketika terjadi proses ovarium yang menghasilkan ovum atau yang sering kita kenal dengan ovulasi. Hasil dari proses ovulasi berupa ovum yang tidak dibuahi akan luruh menjadi menstruasi. Menstruasi yang pertama ini biasa disebut menarche (Umi & Tina, 2025).

5. Siklus Menstruasi

Menurut Mayasari dkk (2021) siklus menstruasi yang normal akan terjadi sebulan sekali (28-35 hari) proses menstruasi dibagi menjadi 4 fase, yaitu :

a. Fase Menstruasi

Luruhnya dinding endometrium dan keluar melalui vagina. Fase ini dimulai sejak hari pertama siklus menstruasi dari biasanya berlangsung sekitar 4-6 hari. Pada fase ini biasanya seorang perempuan merasakan beberapa gejala, diantaranya ialah nyeri perut bagian bawah dan nyeri pada bagian punggung akibat adanya kontraksi pada otot-otot rahim.

b. Fase Folikular

Fase ini terjadi sejak hari pertama menstruasi sampai memasuki fase ovulasi. Pada tahap ini, ovarium memproduksi folikel yang berisi sel telur. Pertumbuhan folikel pada ovarium menyebabkan lapisan dinding endometrium menebal. Berlangsung pada hari ke 10 setelah hari pertama keluar menstruasi.

c. Fase Ovulasi

Pada fase ini, sel telur matang dilepaskan oleh ovarium. Sel telur ini telah siap dibuahi oleh sperma. Sel telur dilepaskan oleh ovarium menuju saluran tuba fallopi. Sel telur yang matang ini hanya mampu bertahan selama 24 jam. Apabila selama waktu 24 jam tersebut tidak ada sel sperma yang membuahi maka sel telur yang telah matang tersebut akan mati.

d. Fase Luteal

Fase ini juga sering dikenal sebagai fase pramenstruasi. Ketika berada pada fase ini, seorang perempuan akan mengalami tanda dan gejala diantaranya ialah munculnya jerawat, payudara membesar, badan terasa lemas dan ketidakstabilan emosional (Mayasari et al., 2021).

6. Sindrom Sebelum Menstruasi

beberapa saat sebelum menstruasi atau hari-hari menstruasi wanita akan mengalami rasa tidak nyaman atau tidak enak merasakan gejala seperti:

- a. Nyeri payudara
- b. Rasa penuh/kembung di perut bagian bawah
- c. Merasa sangat lelah
- d. Nyeri otot, terutama di punggung bagian bawah dan perut
- e. Perubahan kebasahan wanita
- f. Muka berminyak ataupun tumbuh jerawat
- g. Gangguan emosi, seperti mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, sakit kepala.

Setiap wanita akan mengalami sekurang-kurangnya satu dari gejala-gejala tersebut di atas tetapi ada juga yang mengalami beberapa gejala tersebut bahkan sampai gangguan yang berat seperti: depresi, rasa takut, gangguan konsentrasi dan muntahmuntah karena nyeri perut hebat (Villasari, 2021).

7. Cara Penanggulangan Mengatasi Masalah Menstruasi

Cara mengatasi gangguan atau keluhan-keluhan selama atau sebelum menstruasi setiap wanita berbeda-beda tergantung mana cara yang dapat membuat perasaan menjadi dan merasa lebih baik. Berikut ini cara yang dapat menolong:

- a. Coba hindari caffein yang terdapat dalam teh, kopi dan beberapa minuman ringan seperti cola.
- b. Kurangi garam-garam yang menyebabkan tubuh berusaha menyimpan air di dalam tubuh sehingga menyebabkan rasa penuh di perut bagian bawah.

- c. Coba makan makanan yang berprotein, jenis ini akan menyebabkan lebih banyak air yang keluar tubuh, sehingga mengurangi rasa penuh di perut bagian bawah.
- d. Coba minum ramuan yang biasanya dapat mengatasi masalah ini.

Untuk mengatasi nyeri perut saat menstruasi dapat dilakukan cara-cara berikut ini:

- a. Usap perut bagian bawah untuk mengurangi ketegangan otot perut.
- b. Isi sebuah botol dengan air panas dan letakkan di perut bagian bawah atau bisa digunakan kain tebal atau handuk yang sudah dibasahi dengan air panas.
- c. Minum air teh yang terbuat dari daun raspberry kemudian dicampur dengan jahe.
- d. Tetap menjalankan kegiatan sehari-hari seperti biasa.
- e. Coba berolah raga ringan atau berjalan-jalan.

Bila nyeri sangat dan perdarahan yang banyak dan semua usaha diatas tidak menolong perlu konsultasi dengan dokter kandungan (Villasari, 2021).

8. Hal yang Perlu Diperhatikan Wanita Saat Menstruasi

hal yang perlu diperhatikan oleh wanita pada saat menstruasi yaitu:

- a. Pada saat lahir pembuluh darah rahim mudah terinfeksi oleh sebab itu kebersihan vagina harus dijaga, karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit saluran reproduksi.
- b. Selama haid mungkin timbul rasa nyeri pada pinggang dan otot

panggul, hal ini disebabkan adanya peregangan pada otot rahim.

- c. Untuk menjaga kebersihan, penggunaan pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 2-3 kali sehari atau setelah mandi atau buang air kecil.

Jika memadai pembalut yang sudah dipakai yang akan dibuang sebaiknya dibungkus sebelum dibuang ke tempat sampah. Untuk pembalut lain (dari kain) sebaiknya sebelum dicuci terlebih dahulu direndam memakai sabun pada tempat tertutup (Villasari, 2021).

9. Kelainan Menstruasi

Kelainan haid/menstruasi yang dapat dijumpai berupa kelainan siklus atau kelainan dari jumlah darah yang dikeluarkan dan lamanya perdarahan adalah:

a. Amenorrhea

Tidak haid selama 3 bulan atau lebih. Amenorrhea primer bila wanita belum pernah mendapat menstruasi sampai umur 18 tahun. Amenorrhea sekunder bila wanita pernah mendapat menstruasi tetapi tidak mendapat menstruasi lagi.



Gambar 1.1 Amenorea

b. Psedoamenorrhe

Ada haid tetapi darah haid tidak dapat keluar karena tertutupnya servik, vagina atau hymen.

c. Menstruasi Praecox

Timbulnya haid yang terjadi pada umur yang sangat muda 8- 10 tahun.

d. Hypomenorrhea

Haid teratur tetapi jumlah darahnya sedikit.

e. Oligomenorrhea

Haid yang jarang karena siklusnya panjang lebih dari 35 hari.

f. Polymenorrhea

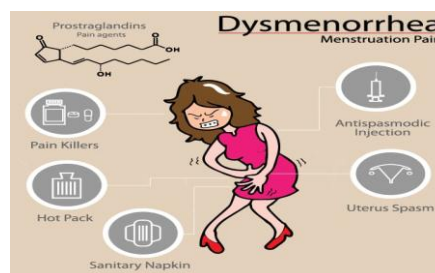
Haid sering datang, siklusnya pendek, kurang dari 25 hari.

g. Metrorragieba

Perdarahan rahim diluar waktu haid.

h. Dysmenorhea

Nyeri sewaktu haid, nyeri terasa pada perut bagian bawah, nyeri terasa sebelum haid, sesudah haid, selama haid dan bersifat kolik atau terus menerus (Villasari, 2021).



Gambar 1.2 Dysminorea

10. Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi

a. Status gizi

Tingkat kematangan seksual pada seorang perempuan salah satunya akan dipengaruhi oleh status gizi sehingga akan berpengaruh pada usia menarche. Tingkat kematangan seksual akan berhubungan dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) yang erat kaitannya dengan status gizi. Sebagian besar perempuan cenderung Indeks Masa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi begitu pula sebaliknya pada Perempuan dengan IMT yang lebih kecil pada usia yang sama akan cenderung memiliki kematangan seksual yang lebih lambat. Hal tersebut Fisiologis Menstruasi 23 disebabkan karena status gizi dengan kategori berlebih atau yang sering kita kenal dengan overweight (OW). Hal tersebut dikarenakan oleh adanya paparan hormon estrogen dan progesteron yang tinggi, Peningkatan kedua hormon tersebut ini akibat adanya pola konsumsi makanan dengan kadar lemak yang tinggi.

b. Berat badan lahir

Terdapat korelasi antara usia menarche dan berat badan lahir, Hal tersebut dapat disebabkan oleh pembahasan sebelumnya yaitu status gizi selama ibu mengalami proses kehamilan. Asupan gizi Ketika ibu hamil dapat dicerminkan dari berat badan lahir pada anak, hal tersebut akan membawa pengaruh pada tahap pertumbuhan dan perkembangan badan anak sehingga berakibat

pada usia menarche seorang perempuan.

c. Sosial ekonomi

Status sosial ekonomi pada suatu keluarga memiliki pengaruh yang cukup penting dalam usia menarche yang dialami oleh seorang perempuan. Status sosial ekonomi pada suatu keluarga dapat membawa pengaruh keluarga dalam hal ketersediaan pemenuhan kebutuhan pangan rumah tangga yang mempunyai pemenuhan cukup gizi. Remaja perempuan dengan status social ekonomi yang cukup tinggi cenderung akan lebih memperoleh gizi dan nutrisi yang tercukupi bahkan lebih sehingga usia menarche akan lebih cepat.

d. Aktifitas fisik

Seorang Perempuan yang melakukan aktifitas secara berlebihan seperti melakukan latihan fisik yang berlebih mampu mengakibatkan kehilangan massa tubuh bersih, hal tersebut disebabkan oleh beberapa factor diantaranya adalah karena kehilangan nafsu makan dan kelelahan. Selain itu, latihan fisik yang berat dapat memperlambat terjadinya menstruasi. Sebaliknya remaja dengan aktifitas fisik yang kurang, seperti lebih banyak menghabiskan waktu untuk tidurtiduran diatas Kasur, menonton TV, malas bergerak cenderung akan mengalami proses menstruasi lebih awal.

e. Rangsangan audio visual

Faktor penyebab datangnya menarche lebih dini juga disebabkan karena ada stimulasi dari rangsangan audio visual, rangsangan tersebut bisa timbul dari percakapan yang dilakukan oleh remaja Perempuan. Bisa juga disebabkan karena adanya tontonan dari film-film atau internet yang berlabel dewasa, mengumbar sensualitas dan bersifat vulgar. Stimulasi ini diterima oleh indra kita pada khususnya adalah indra penglihatan (mata) dan indra pendengaran (telinga) sehingga dapat mempengaruhi fungsi organ reproduksi untuk lebih cepat matang dibandingkan dengan yang lainnya, Hal tersebut berkaitan dengan kecepatan usia pubertas remaja sehingga mengakibatkan remaja putri mengalami proses menstruasi yang lebih cepat (Umi & Tina, 2025).

11. Perawatan diri saat menstruasi

Suatu Intervensi yang dilakukan ketika remaja mengalami menstruasi yaitu menjaga kebersihan terutama pada organ kewanitaan selama masa menstruasi berlangsung dengan mengganti pembalut minimal dua kali sehari, hal tersebut dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi perkembangbiakan bakteri yang bersifat merugikan. Mulai jeli dalam menggunakan pembalut, gunakan pembalut dengan bahan halus dan lembut, bersifat mudah menyerap dengan baik, tidak mengandung bahan yang bisa menyebabkan alergi seperti gel atau

parfum. Selain yang disebutkan diatas remaja lebih disarankan untuk menjaga kebersihan vagina, organ reproduksi terutama vagina karena kuman ataupun bakteri mudah sekali masuk dan dapat beresiko menimbulkan penyakit pada organ reproduksi perempuan (Umi & Tina, 2025).

C. Konsep Dasar Teori *Personal Hygiene*

1. Pengertian *Personal Hygiene*

Personal hygiene merupakan pengetahuan, sikap, dan tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan kewanitaan seseorang pada saat menstruasi untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Hartati et al, 2020). Hygiene pada saat menstruasi memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi (Pemiliana, 2019).

2. Tujuan Personal Hygiene

Personal hygiene yang baik saat menstruasi sangat diperlukan mengingat bahwa pada saat terjadinya menstruasi pembuluh dalam rahim sangat mudah terkena infeksi (Marlina et al., 2021). Personal hygiene sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan benar maka akan menimbulkan infeksi saluran reproduksi, infeksi jamur, dan bakteri (Pemiliana, 2019).

3. Macam-Macam Hygiene

ada berbagai macam kebersihan diri yang dilakukan, yaitu sebagai

berikut:

- a). Perawatan kulit
 - b). Perawatan kaki, tangan dan kuku
 - c). Perawatan gigi dan mulut
 - d). Perawatan Rambut
 - e). Perawatan mata, telinga dan hidung (Yulina & Nasution, 2023).
4. Etiologi, Tanda dan Gejala Membutuhkan Personal Hygiene

Penyebab terjadinya gangguan pemenuhan kebutuhan personal hygiene adalah sebagai berikut:

- a). Gangguan kognitif
- b). Penurunan motivasi
- c). Kendala lingkungan (ketidaksediaan sarana dan prasarana)
- d). Ketidaknyamanan merasakan hubungan spasial
- e). Ansietas
- f). Kelemahan

Adapun gejala klinis dari personal hygiene adalah sebagai berikut:

- a). Kulit kepala kotor, rambut kusam, dan acak-acakan
- b). Hidung dan telinga kotor
- c). Gigi kotor disertai mulut bau
- d). Rambut panjang dan tidak terawat
- e). Kuku panjang dan tidak terawat
- f). Badan dan pakaian kotor
- g). Penampilan tidak rapi (Yulina & Nasution, 2023).

5. Personal Hygiene Saat Menstruasi

Adapun cara pelaksanaan personal hygiene saat menstruasi yang benar antara lain:

a) Menjaga kebersihan diri

Pada saat menstruasi, wanita lebih berkeringat dibanding dengan hari biasa. Oleh karena itu, agar tubuh tetap segar dan bebas dari bau badan harus rajin merawat tubuh dengan mandi yang bersih dan mencuci rambut minimal 2x sehari (Ashari, 2021).

b) Mencuci wajah

Wajah merupakan bagian yang paling sensitif bagi seorang remaja terutama remaja putri. Masalah jerawat pada remaja terkait dengan penampilan mereka. Pada saat menstruasi kerja dari kelenjar sebaseus akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat. Pada saat menstruasi sangat bermanfaat untuk membersihkan muka 2 sampai 3 x sehari guna membantu mencegah timbulnya jerawat (Remiyanti, 2019).

c) Organ Genitalia

Mencuci areaewanitaan dengan air bersih merupakan cara yang baik untuk membersihkannya. Cara membersihkannya dilakukan dari depan ke belakang (dari anus ke vagina).

d) Penggunaan pembalut

Menggunakan pembalut yang bersih, tidak berwarna, bebas pewangi, dan berdaya serap tinggi akan membuat kita merasa

lebih nyaman. Pembalut harus diganti empat sampai lima kali sehari selama menstruasi, atau setiap kali Anda mandi, buang air kecil, atau buang air besar.

e) Memilih pembalut yang baik

Pembalut yang digunakan sebaiknya berbahan lembut, dapat menyerap air/keringat dengan baik, tidak mengandung bahan yang dapat menimbulkan alergi seperti bahan parfum dan gel yang dapat melekat dengan baik di pakaian dalam (Ashari, 2021).

f) Mengganti pembalut secara teratur

Perilaku yang kurang dari perawatan hygiene pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut. Pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari 6 jam dan diganti 4-5 kali atau setiap setelah mandi, buang air kecil dan buang air besar (Pandelaki et al., 2020) jika darah menstruasi sudah penuh maka rentan akan terjadinya infeksi pada genetalia (Astuty & Prodalima, 2022).

g) Mencuci tangan

Mencuci tangan diperlukan sebelum dan sesudah membersihkan area genital atau organ reproduksi.

h) Kebersihan pakaian sehari-hari

Ganti pakaian setiap hari, terutama celana dalam. Pertumbuhan jamur akan difasilitasi oleh pakaian dalam yang basah. Pilih

bahan kaos yang menyerap keringat atau berbahan katun. Memakai celana dalam yang terlalu ketat karena dapat menyebabkan keringat yang dapat mengiritasi kulit dan membuat kulit sulit bernapas. Pakaian dalam diganti dua kali sehari.

i) Penggunaan celana dalam

Pilih bahan kaos yang menyerap keringat atau berbahan katun. Hindari menggunakan celana dalam terlalu ketat karena dapat menyebabkan keringat yang dapat mengiritasi kulit (Yulina & Nasution, 2023).

Personal hygiene saat menstruasi merupakan menjaga kesehatan dan kebersihan diri, khususnya di areaewanitaan pada saat menstruasi. Perawatan saat menstruasi termasuk mencegah gangguan fungsi organ reproduksi merupakan bentuk kebersihan yang memberikan kontribusi nyata pada perilaku kesehatan seseorang. Saat haid pembuluh darah rahim lebih rentan terkena infeksi karena kuman mudah masuk dan menyebabkan penyakit. Maka dari itu, menjaga kebersihan genital yang baik selama menstruasi sangat penting (Yulina & Nasution, 2023).

6. Dampak Personal Hygiene

Secara umum, dampak yang sering terjadi akibat kurang menjaga kebersihan genetalia saat periode menstruasi akan mengakibatkan

area genetalia mengalami infeksi, gatal-gatal, kemerahan pada area sekitar, keputihan, timbulnya bau yang tidak sedap. Akibat lainnya yang muncul jika tidak menjaga kebersihan bagian genetalia pada saat menstruasi, remaja berisiko mengalami demam, terjadi peradangan pada area vagina, mengalami keputihan, dan bagian bawah perut akan terasa sakit serta terasa panas (Zubaidah, 2021).

7. Dampak Keputihan Pada Remaja

Keputihan akan berdampak negatif pada kesehatan organ reproduksi bahkan pada organ lainnya. Keputihan dapat menjadi pencetus mikroorganisme patogen masuk ke dalam tubuh manusia dengan pintu masuk dari vagina yang dapat naik ke uterus. Keputihan dapat pula memasukkan mikroorganisme patogen melalui Orifisium Uretra Eksterna yang akan naik ke kandung kemih. Kondisi ini dapat menyebabkan infeksi di tempat mikroorganisme tersebut berada atau berkumpul, termasuk peradangan di panggul, bahkan dampak lebih lanjutnya yakni infertilitas. Beberapa penyakit yang dapat timbul karena mengalami keputihan diantaranya Vulvitis, Vaginitis, Serviksitis, dan Pelvic Inflammatory Discase (Sukmawati et al., 2024).

Dampak yang ditimbulkan dari keputihan berpengaruh pula pada segi psikologis remaja. Remaja yang mengalami keputihan biasanya merasa tidak nyaman sehingga mengganggu kegiatannya dalam sehari-hari. Remaja merasakan gatal pada daerah vagina dan

vagina menjadi berbau. Kondisi ini menyebabkan remaja merasa terganggu untuk melaksanakan rutinitasnya dan menimbulkan rasa tidak percaya diri. Hubungan sosial remaja menjadi lebih sempit karena adanya pembatasan aktivitas dan interaksi satu sama lain (Sukmawati et al., 2024).

8. Faktor Yang Mempengaruhi Personal Hygiene

Personal hygiene sebagaimana dimaksud dipengaruhi oleh unsur-unsur sebagai berikut:

a) Budaya

Preferensi seseorang untuk kebersihan pribadi, seperti bagaimana mereka mandi atau menggunakan produk perawatan tubuh, dapat dipengaruhi oleh budaya. Dalam beberapa budaya, kebersihan pribadi sangat penting, dan orang yang tidak mandi atau hanya mandi sekali sehari merasa kotor.

b) Sosial Ekonomi

Personal hygiene dipengaruhi oleh status sosial ekonomi seseorang. Mungkin tidak semua orang mampu membeli pasta gigi, deodoran, parfum, sabun, atau sampo.

c) Praktik Spritual

Sebelum makan atau berdoa, kepercayaan agama tertentu mengharuskan mandi. Wanita diharuskan melakukan ritual mandi setelah melahirkan dan menstruasi.

d) Tingkat Perkembangan

Seiring bertambahnya usia, frekuensi mandi biasanya berkurang. Ini karena kulit secara alami mengering seiring bertambahnya usia dan mobilitasnya terbatas. Selain itu, untuk mencegah kulit kering, orang tua dapat memilih untuk tidak menggunakan sabun deodoran.

e) Status Kesehatan

Kemampuan seseorang untuk menjaga kebersihan pribadi dapat dikompromikan oleh penyakit, cedera, atau pembedahan.

Kemampuan seseorang untuk menjaga kebersihan diri juga dapat terhambat oleh nyeri akut atau kronis. Perawatan kaki diperlukan ketika ada penyakit seperti diabetes.

f) Pilihan Pribadi

Orang dewasa dapat menggunakan produk perawatan kulit untuk menghindari keriput dan tanda-tanda penuaan lainnya. Dalam hal kebersihan pribadi, seperti mandi, menggunakan sabun batangan atau sabun cair, setiap orang memiliki preferensi yang berbeda.

g) Bodi Image

Persepsi subyektif seseorang tentang tubuh dan penampilannya sendiri dikenal sebagai citra tubuh mereka. Emosi, suasana hati, sikap, dan nilai semuanya terkait dengan citra tubuh seseorang. Jenis kebersihan pribadi yang dilakukan secara langsung

dipengaruhi oleh citra tubuh, dan jika citra tubuh seseorang dipengaruhi oleh suatu penyakit atau prosedur pembedahan, hal ini dapat berubah.

h) Pengetahuan

Hubungan antara kebersihan dan kesehatan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang. Kurangnya pemahaman tentang konsep kebersihan diri seringkali disebabkan oleh penyakit atau prosedur pembedahan. Selama sakit, adalah tanggung jawab bidan untuk memberikan instruksi yang diperlukan dalam kebersihan pribadi.

i) Praktik Sosial

Sebagai makhluk sosial, orang dengan kondisi ini mungkin merasa kesulitan untuk berhubungan, berinteraksi, dan bersosialisasi dengan orang lain. Kebiasaan sosial seseorang secara signifikan dipengaruhi oleh perawatan diri dan kebersihan pribadi. Selama masa kanak-kanak, rutinitas keluarga berdampak pada praktik kebersihan seperti frekuensi, durasi, dan jenis (Yulina & Nasution, 2023).

D. Konsep Dasar Teori Pengetahuan

Kecerdasan tentang sesuatu, atau mengetahui sesuatu dan kecerdasan yang berkaitan dengannya, keduanya merupakan komponen pengetahuan. "pengetahuan" meliputi segala sesuatu yang belum disusun secara sistematis, belum diperiksa keabsahannya

dengan metode ilmiah, atau dinyatakan otentik atau valid. Tingkat pendidikan seseorang memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan mereka. Orang yang berpendidikan rendah akan berbeda dengan orang yang berilmu.

1. Tingkat Pengetahuan

ada enam tingkatan pengetahuan, yaitu:

a. Tahu

"Mengetahui" didefinisikan sebagai mengingat memori yang tersimpan sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Anda dapat menggunakan pertanyaan untuk mengetahui apakah seseorang mengetahui sesuatu.

b. Pemahaman

Untuk memahami objek yang diketahui, seseorang tidak hanya harus dapat menamainya tetapi juga menafsirkannya dengan benar.

c. Aplikasi (application)

Orang yang telah memahami materi pelajaran dengan memanfaatkan atau menerapkan prinsip-prinsip yang ditetapkan dalam konteks lain disebut sebagai "aplikasi".

d. Analisis

Analisis merupakan kemampuan dalam mendeskripsikan atau mengisolasi suatu masalah atau objek yang diketahui dan kemudian mencari hubungan antar komponennya. Ketika

seseorang mampu membedakan, memisahkan, mengklasifikasikan, dan membuat diagram pengetahuannya tentang objek, maka pengetahuannya telah mencapai tingkat analisis.

e. Sintetis

Istilah "sintetik" mengacu pada kemampuan seseorang untuk membuat hubungan logis antara berbagai bagian pengetahuan mereka.

f. Evaluasi

Evaluasi berkaitan terhadap kemampuan seseorang untuk membenarkan atau mengevaluasi item tertentu yang menjadi subjek evaluasi. Kriteria atau standar yang diberlakukan oleh masyarakat menjadi dasar penilaian itu sendiri (Yulina & Nasution, 2023).

2. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Faktor Internal

1) Pendidikan

Orang dapat memperoleh perspektif baru berkat komponen pendidikan. Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya memiliki jangkauan pengetahuan dan wawasan yang lebih luas daripada mereka yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah.

2) Pengalaman

Baik pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain dapat merupakan pengalaman seseorang. Meskipun pengalaman seseorang tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh usianya, namun sering dikaitkan dengan usianya. Bagaimana menggunakan apa yang telah dipelajari di masa lalu untuk digunakan di masa depan untuk memecahkan masalah adalah contoh pengalaman sebagai sumber pengetahuan. Pengalaman belajar berbasis kerja akan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional serta kemampuan untuk mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan, yang merupakan manifestasi dari integrasi ilmiah dan etika yang berasal dari permasalahan tempat bekerja.

3) Kepercayaan

Keyakinan positif dan negatif, yang dapat diturunkan melalui keluarga dan terkadang tanpa bukti sebelumnya, dapat berdampak pada tingkat pendidikan seseorang.

b. Faktor Eksternal

1) Fasilitas

Informasi yang diberikan oleh fasilitas dapat berdampak pada keahlian seseorang. Fasilitas seperti literatur, radio, televisi, surat kabar, dan bentuk media lainnya dapat

mempengaruhi pengetahuan.

2) Pendapatan / Ekonomi

Secara tidak langsung, pendapatan yang dihasilkan memungkinkan seseorang memperoleh sumber daya untuk melanjutkan pendidikannya.

3) Sosial Budaya

Pengetahuan, pendapat, dan sikap seseorang tentang sesuatu dapat dipengaruhi oleh budaya setempat dan kebiasaan keluarga (Yulina & Nasution, 2023).

3. Cara Memperoleh Pengetahuan

Pengetahuan dapat diperoleh dengan berbagai cara, seperti yang dinyatakan dalam. Ada dua metode yang berbeda untuk memperoleh pengetahuan, yaitu sebagai berikut:

a. Cara Tradisional

Sebelum penemuan metode ilmiah, metode penemuan pengetahuan awal dapat dilakukan dengan cara:

1) Cara mencoba dan gagal (trial and error)

Gagasan di balik pendekatan coba-coba ini adalah mencoba opsi lain jika opsi pertama gagal. Jika gagal sekali lagi, opsi lain akan dicoba sampai hasilnya menunjukkan bahwa itu benar.

2) Berdasarkan pengalaman pribadi

Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali

pengalaman yang diperoleh dalam melakukan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu. Apabila dengan cara yang digunakan tersebut orang dapat memecahkan masalah yang sama, orang dapat pula menggunakan cara tersebut.

3) Cara kekuasaan atau otoritas

Di mana pengetahuan didasarkan pada otoritas, atau kekuatan tradisi, seperti dari pemuka agama, ilmuwan, atau pemerintah.

4) Melalui pikiran

Manusia dapat kemampuan menggunakan penalarannya untuk memperoleh pengetahuan. Dengan kata lain, manusia mengandalkan cara berpikirnya untuk menemukan kebenaran tentang pengetahuan.

b. Cara Modern

Karena disusun secara sistematis, metode pembelajaran modern telah memudahkan kita untuk belajar di zaman sekarang ini. Metode ini dikenal dengan metode penelitian ilmiah (Yulina & Nasution, 2023).

4. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Dalam penelitian ini, data pengetahuan dikumpulkan dari hasil kuesioner yang telah dijawab oleh responden pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi media. Kuesioner

pengetahuan berisi 15 pertanyaan dengan 3 pilihan jawaban, Jika jawaban benar diberi nilai 1 dan jika jawaban salah diberi nilai 0. Perhitungan skor menggunakan skala ukur rasio dengan rentang nilai 0-15.

E. Konsep Dasar Teori Media *Flash Card*

1. Pengertian Media *Flash Card*

Flash Card didefinisikan sebagai kartu berukuran kecil, biasanya berukuran 8 x 12 cm, dan dapat digunakan sebagai proses pembelajaran yang mana akan memudahkan atau mempercepat pemahaman siswa. Flash Card adalah sebuah media pembelajaran yang praktis dan aplikatif yang menyajikan pesan singkat dalam bentuk materi sesuai dengan kebutuhan pengguna. Flash Card memiliki ragam bentuk, seperti: Flash Card membaca, Flash Card menghitung, animal Flash Card, dll (Safithri, 2022).



Gambar 1.3 Media *flash card*

Penggunaan media Games Flash Card adalah suatu proses dalam pembelajaran, biasanya penggunaan kartu pembelajaran ini

berisi gambar, kata atau simbol untuk membantu mengingatkan atau mengarahkan perhatian siswa terhadap hal-hal yang berkaitan dengan gambar, kata atau simbol pada kartu, yang dapat membantu merangsang siswa berpikir sesuatu yang berhubungan dengan gambar atau simbol pada kartu tersebut sehingga diharapkan siswa dapat memahami makna yang terkandung dalam bahan tulis (Safithri, 2022).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa media Games Flash Card memang media yang sangat menarik dan baik untuk diterapkan dalam pembelajaran, mengingat Games Flash Card ini mengaktifkan semua siswa dan membuat mereka lebih aktif serta mampu menghafal kosa kata dengan baik (Safithri, 2022).

2. Ciri-ciri Flash Card

Ciri-ciri Flash Card dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Flash Card berupa sebuah kartu bergambar.
- b. Flash Card memiliki dua sisi yaitu sisi depan dan belakang.
- c. Sisi depan Flash Card berisi gambar atau tanda simbol.
- d. Sisi belakang Flash Card berisi definisi, keterangan gambar, jawaban, atau uraian.
- e. Flash Card sederhana dan mudah dalam membuatnya.

3. Kelebihan Flash Card menurut (Safithri, 2022):

- a. Praktis: Flash Card merupakan sebuah media yang sangat praktis dari segi pembuatan dan cara penggunaannya, karena

pada penggunaan Flash Card guru tidak memerlukan keahlian khusus untuk menggunakannya. Setelah digunakan, Flash Card dapat disimpan dengan cara diikat atau dimasukkan ke dalam kotak agar tidak tercecer.

- b. Ekonomis: Dari segi biaya, Flash Card merupakan media yang tergolong murah untuk diproduksi dan digunakan.
- c. Mudah dibawa-bawa: Ukuran Flash Card yang kecil membuat Flash Card menjadi lebih mudah dimasukkan kedalam tas atau bahkan saku.
- d. Menyenangkan: Flash Card dapat digunakan sambil bermain sehingga membuat pembelajaran dapat menjadi lebih menyenangkan.

4. Kekurangan Flash Card menurut (Safithri, 2022):

- a. Small Student. Games Flash Card cocok digunakan untuk kelompok belajar yang anggotanya relatif sedikit.
- b. Flash Card menuntut penataan ruang yang cukup baik dan kondusif

5. Langkah-langkah penggunaan Flash Card

Flash Card adalah sebuah media edukasi dengan cara belajar sambil bermain, permainan ini dapat mengajarkan remaja mengenai keputihan. Kelebihannya dapat mendorong remaja untuk belajar sambil bermain dengan teman sebayanya (Safithri, 2022).

6. langkah-langkah penggunaan Games *Flash Card* dapat dilakukan

sebagai berikut:

- a. Pemandu memberikan penjelasan aturan permainan yang akan di laksanakan.
- b. Peserta akan dibagi menjadi 5 kelompok, masing-masing kelompok berisikan 10 orang, dan setiap kelompok memiliki 1 ketua tim.
- c. Pemandu menyiapkan 5 kotak kartu yang berisi 15 kartu, dan diberikan oleh ketua tim.
- d. Permainan dimulai oleh masing-masing kelompok kecil dengan masing-masing anggota kelompok bergantian mengambil kartu yang ada diketua tim dan menjawab pertanyaan yang tertera dikartu.
- e. Permainan teman sebaya dilakukan kurang lebih selama 10 menit.

F. Konsep Dasar Teori Booklet

1. Pengertian

Booklet merupakan suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar. Booklet digunakan sebagai media untuk promosi kesehatan sehingga tenaga kesehatan tidak perlu repot lagi melakukan penjelasan secara berturut atau berulang-ulang tentang kesehatan dikarenakan pesan kesehatan tersebut sudah ada pada *booklet*. Faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar dengan

booklet ada beberapa halaman antara lain *booklet* itu sendiri dan kondisi lingkungan juga kondisi individual penderita. Oleh karena itu, dalam pemakaiannya perlu mempertimbangkan kemampuan membaca seseorang, kondisi fisik, psikologis penderita dan juga faktor lingkungan dimana penderita itu berada (Adventus, 2019).



Gambar 1. 4 Booklet

2. Manfaat *Booklet*

Berikut ini merupakan manfaat booklet bagi tenaga kesehatan :

a. Harga terjangkau

Pembuatannya tidak membutuhkan biaya yang mahal sehingga tenaga kesehatan tidak perlu mengeluarkan uang yang besar namun memberikan manfaat besar. Harga terjangkau dapat terjadi karena tidak memerlukan kertas yang mahal sehingga biaya produksi booklet juga menjadi kecil.

b. Informasi lengkap

Booklet sebagai media promosi kesehatan dapat dicetak dalam bentuk ukuran kecil dan dan sedang. Pemberian informasi kesehatan dapat dilakukan secara lengkap sesuai dengan

kebutuhan dan keinginan tenaga kesehatan yang ingin memberikan promosi kesehatan.

c. Desain menarik dan mudah dipahami masyarakat

Desain dari sebuah media berperan penting untuk menarik perhatian masyarakat sebagai calon konsumen yang akan mendapatkan informasi kesehatan. Masyarakat yang tertarik dari desain sebuah media akan menimbulkan rasa penasaran untuk membaca media tersebut hingga akan mengambil *booklet* tersebut untuk dibawa kerumah dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kata-kata yang digunakan pada *booklet* tidak berbeli-belit dan sangat sederhana. Masyarakat dengan cepat akan memahami isi dari *booklet*.

d. Membentuk keyakinan

Kelengkapan isi serta informasi yang sangat detail didalam *booklet* akan membuat persepsi masyarakat terhadap kesehatan menjadi lebih positif. Masyarakat akan lebih yakin dengan promosi kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Akhirnya masyarakat akan percaya bahwa perubahan perilaku yang ditawarkan oleh tenaga kesehatan tersebut sangat baik untuk masyarakat dan dibutuhkan oleh masyarakat.

e. Promosi masyarakat ke masyarakat lainnya

Memberikan *booklet* kepada salah satu masyarakat akan dapat menarik perhatian masyarakat lainnya. Masyarakat yang

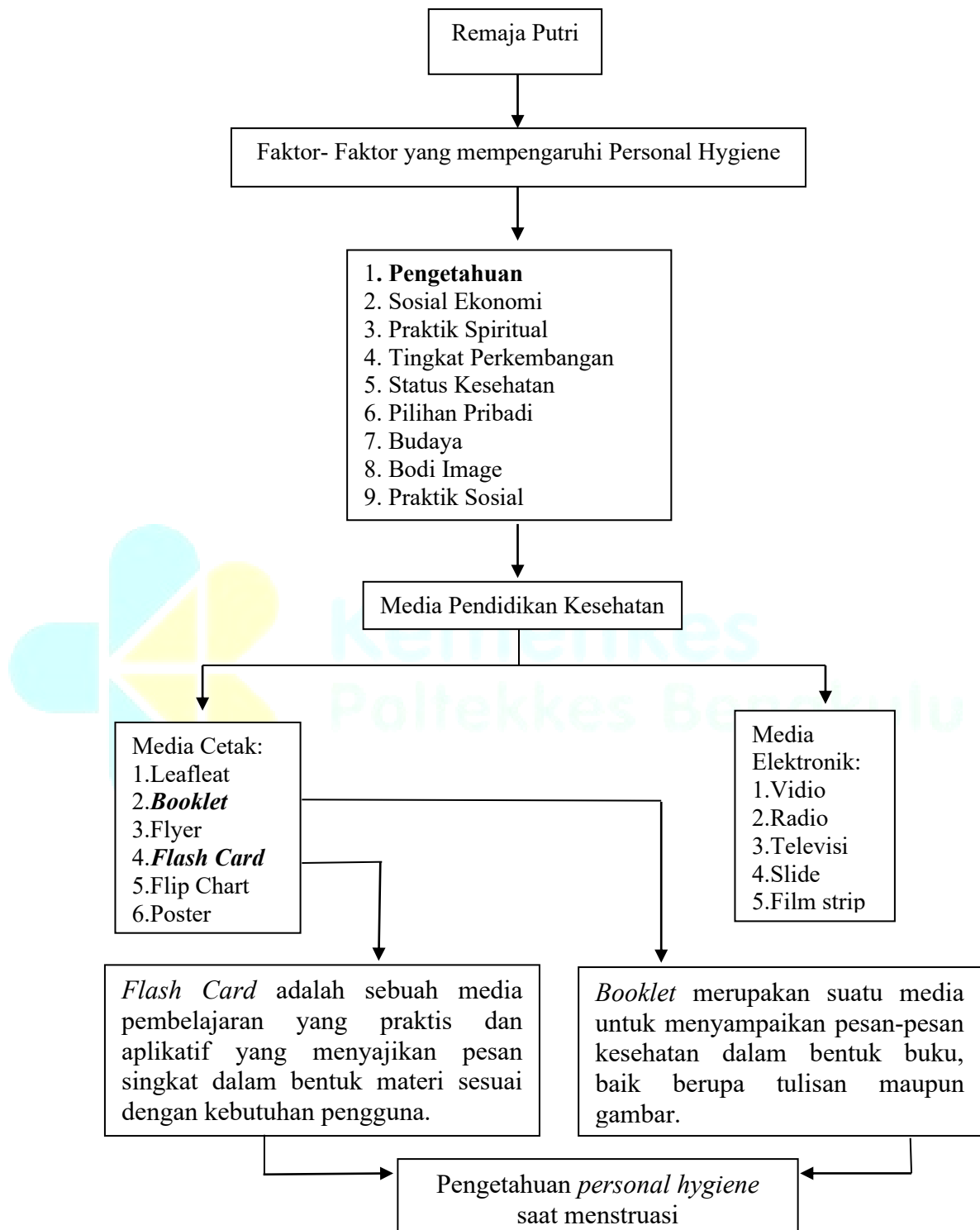
membaca informasi didalam *booklet* dapat menyebarkan informasi yang didapatkannya dari *booklet* kepada teman atau keluarganya dengan membawa *booklet* yang telah dibacanya (Adventus, 2019).

3. Kelemahan

Booklet sebagai media promosi kesehatan juga memiliki kelemahan dibandingkan media promosi kesehatan lainnya yaitu :

- a. *Booklet* tidak bisa menyebar ke seluruh masyarakat, karena disebabkan keterbatasan penyebaran *booklet*.
- b. Umpan balik obyek kepada penyampai pesan tidak secara langsung tertunda, karena proses penyampaiannya tidak dilakukan secara langsung
- c. Memerlukan banyak orang dalam penyebarannya
- d. Tidak dapat menstimulir efek suara, gerak dan mudah terlipat, rusak dan koyak (Adventus, 2019).

G. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Yulina & Nasution (2023), Safithri (2022), Adventus (2019).

H. Hipotesis Penelitian

Ada perbedaan efektivitas pendidikan kesehatan dengan media *flash card* dan *booklet* terhadap pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menghubungkan variabel satu dan yang lainnya. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan menggunakan *Two Group Pretest and Posttest with control group Design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *media edukasi flash card* dan *booklet* terhadap pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. Adapun desain penelitian sebagai berikut :

Kel. Intervensi	: O1	→	X	→	O2
Kel. Kontrol	: O3	→	X	→	O4

Keterangan :

O1 = *pre test* pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi dengan *media flash card*

O2 = *post test* pada kelompok intervensi sesudah dilakukan intervensi dengan *media flash card*

O3 = *pre test* pada kelompok kontrol sebelum diberikan *media booklet*

O4 = *post test* pada kelompok kontrol sesudah diberikan *media booklet*

X = kelompok intervensi dengan *media flash card*

X = kelompok kontrol dengan *media booklet*

B. Kerangka Konsep

Variabel pada penelitian ini meliputi variabel *independent* (variabel bebas) yaitu pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi melalui media *flash card* dan *booklet* sedangkan variabel *dependent* (variabel terikat) kemampuan pengetahuan remaja putri SMP Negeri 2 Kota Bengkulu tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

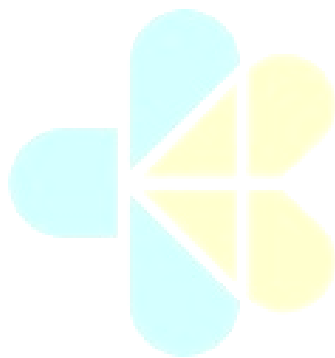
Variabel Independen

Media *Flash Card*
Media *Booklet*



Variabel Dependen

Pengetahuan remaja
putri tentang *personal
hygiene* saat menstruasi



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

C. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Dependen					
Pengetahuan tentang <i>personal hygiene</i> saat menstruasi	Segala sesuatu yang diketahui oleh remaja putri tentang <i>personal hygiene</i> saat menstruasi	Kuesioner	Mengisi kuesioner berisi 15 pertanyaan dengan 3 pilihan jawaban. Jika jawaban Benar = 1 Salah = 0	0-15	Rasio
Variabel Independen					
Media <i>flash card</i>	Pemberian pendidikan kesehatan reproduksi remaja tentang <i>personal hygiene</i> saat menstruasi dengan <i>games flash card</i>	Media <i>flash card</i>	Edukasi tentang <i>personal hygiene</i> saat menstruasi dengan media <i>flash card</i>	Simulasi Permainan media <i>flash card</i>	Nominal
Media <i>Booklet</i>	Media yang digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku berisi tulisan maupun gambar	Media <i>Booklet</i>	Edukasi tentang <i>personal hygiene</i> saat menstruasi dengan media <i>booklet</i>	Pendidikan kesehatan dengan media <i>booklet</i>	Nominal

Tabel 3.2 Definisi Operasional

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian atau objek yang diteliti. Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai maka yang menjadi populasi adalah seluruh siswi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu tahun 2025 dengan jumlah 620 siswi.

2. Sampel

a. Besar Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu pada kelas VII dan kelas VIII yang telah mengalami menstruasi. Teknik penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus *lamesow* yaitu:

$$n = \frac{Z^2 \frac{\alpha}{2} \cdot p(1-p)N}{d^2(N-1) + Z^2 \frac{\alpha}{2} \cdot p(1-p)}$$

Keterangan :

N = Besar sampel

$Z^2 \frac{\alpha}{2}$ = Nilai pada distribusi normal standar yang sama pada tingkat kepercayaan 95% adalah 1,96

P = Proporsi dalam populasi (0,5)

N = Besar Populasi (620)

D = Tingkat kepercayaan / kepatuhan yang diinginkan (0,1)

Perhitungan sampel adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{(1,96). (0,5). (1 - 0,5). (620)}{(0,1)^2. (620 - 1) + (1,96). (0,5). (1 - 0,5)} \\
 &= \frac{(1,96). (0,5). (0,5). (620)}{(0,01). (619) + (1,96). (0,5). (1 - 0,5)} \\
 &= \frac{(1,96). (0,25). (620)}{(6,19) + (1,96). (0,25)} \\
 &= \frac{303,8}{6,68} \\
 n &= 45
 \end{aligned}$$

Jumlah sampel tersebut akan ditambahkan 10% untuk mengantisipasi kemungkinan *drop out* sehingga sampel keseluruhannya adalah :

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{n}{1 - f} \\
 n &= \frac{45}{1 - 0,1} \\
 n &= 50
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan diatas, jumlah sampel sebanyak 45 orang dan ditambah 10% untuk mengantisipasi kemungkinan *drop out* sehingga didapatkan total sampel sebanyak 50 orang. Jadi, sampel pada penelitian ini terdiri dari 50 orang kelompok intervensi (media *flash card*) dan 50 orang kelompok kontrol (*booklet*).

b. Teknik Pengambilan Sampel

Kelompok Intervensi

No	Kelas	Jumlah siswi	Rumus	Sampel
1.	VII A	22	$22/214 \times 50$	5
2.	VII B	22	$22/214 \times 50$	5
3.	VII C	20	$20/214 \times 50$	5
4.	VII D	20	$20/214 \times 50$	5
5.	VII E	18	$18/214 \times 50$	4
6.	VII F	19	$19/214 \times 50$	5
7.	VII G	20	$20/214 \times 50$	5
8.	VII H	17	$17/214 \times 50$	4
9.	VII I	18	$18/214 \times 50$	4
10.	VII J	18	$18/214 \times 50$	4
11.	VII K	17	$17/214 \times 50$	4
Jumlah seluruh responden kelompok intervensi				50

Kelompok Kontrol

No	Kelas	Jumlah siswi	Rumus	Sampel
1.	VIII A	25	$25/202 \times 50$	6
2.	VIII B	25	$25/202 \times 50$	6
3.	VIII C	23	$23/202 \times 50$	6
4.	VIII D	16	$16/202 \times 50$	4
5.	VIII E	21	$21/202 \times 50$	5
6.	VIII F	13	$13/202 \times 50$	3
7.	VIII G	19	$19/202 \times 50$	5
8.	VIII H	16	$16/202 \times 50$	4
9.	VIII I	19	$19/202 \times 50$	5
10.	VIII J	14	$14/202 \times 50$	3
11.	VIII K	14	$14/202 \times 50$	3
Jumlah seluruh responden kelompok kontrol				50

Tabel 3.3 Perhitungan Sampel

Pengambilan sampel per kelas menggunakan teknik kelipatan atau dengan rumus :

$$X = \frac{\text{Jumlah per kelas}}{\text{Jumlah seluruh kelas}} \times \text{Jumlah sampel yang dibutuhkan}$$

Maka hasil tersebut akan menjadi angka yang akan di ambil sesuai dengan kelipatannya untuk dijadikan sampel penelitian di kelas tersebut. Jadi sampel dalam penelitian ini terdiri dari 50 orang untuk kelompok intervensi (kelas VII) dan 50 orang untuk kelompok kontrol (kelas VIII). Teknik sampling yang digunakan yaitu *nonprobability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan memilih sampel sesuai dengan yang diinginkan. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* diambil dari populasi penelitian yaitu siswi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

a. Kriteria Inklusi :

- 1) Siswi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu
- 2) Siswi yang telah mengalami menstruasi
- 3) Siswi yang bersedia menjadi responden penelitian

b. Kriteria eksklusi :

- 1) Siswi yang bukan merupakan SMP Negeri 2 Kota Bengkulu
- 2) Siswi yang belum mengalami menstruasi
- 3) Siswi yang tidak bersedia menjadi responden penelitian
- 4) Siswi yang sedang sakit atau sedang berhalangan

E. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini telah dilakukan di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu, dengan responden siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Kota Bengkulu yang telah menstruasi.

2. Waktu

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei 2026.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat ukur dalam penelitian ini yaitu kuesioner yang berupa 15 pertanyaan tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Lembar kuesioner ini memiliki 3 pilihan alternatif jawaban yaitu a,b atau c. Setiap soal yang dijawab dengan benar mendapat skor 1, apabila salah mendapat skor 0, sedangkan soal yang kosong dianggap salah dan mendapat skor 0. Instrumen digunakan pada saat *pre test* dan *post test* untuk mengukur apakah terdapat efektivitas media *flash card* dan *booklet* tentang *personal hygiene* saat menstruasi yang digunakan sebagai media edukasi. Kuesioner yang digunakan oleh peneliti diadopsi dari kuesioner skripsi Anita Dwi Wahyuni (Poltekkes Kemenkes Bengkulu, 2023). Sedangkan bahan penelitian berupa media *flash card* dan *booklet*, yang digunakan untuk memberikan edukasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri.

G. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan jenis data primer dan sekunder:

1. Data Primer

Data primer penelitian ini didapatkan dengan cara membagikan lembar kuesioner kepada responden untuk mendapatkan data mengenai pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi.

2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah jumlah remaja putri, yang meliputi nama dan kelas yang didapatkan dari TU SMP Negeri 2 Kota Bengkulu.

H. Teknik Pengolahan Data

Langkah-langkah pengolahan data pada penelitian ini dapat diketahui sebagai berikut:

1. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Merupakan tahap pengecekan kelengkapan, kesinambungan dan keseragaman data yang telah didapatkan. Kegiatan memeriksa data meliputi perhitungan, penjumlahan dan pengkoreksian data.

2. *Coding* (Pengkodean Data)

Merupakan tahap pemberian kode (simbol-simbol) pada hasil yang didapatkan, lalu diinput kedalam lembar kerja untuk memudahkan dalam menganalisis data yang diperoleh.

3. *Entry* (Pemasukan Data)

Data yang telah dikodekan kemudian masuk ke komputer untuk diproses

melalui program spss for window.

4. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Merupakan proses pemeriksaan ulang data yang sudah diinput ke komputer sehingga dapat mengetahui kemungkinan-kemungkinan terjadinya kesalahan kode, ketidak lengkapan data dan sebagainya.

I. Teknis Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis ini bertujuan menggambarkan mean, standar deviasi dan nilai minimal dan maksimal masing-masing variabel penelitian. Variabel yang dianalisis adalah pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol. Data dianalisis untuk menguji hipotesis dari sampel yang diberikan intervensi dan melihat rata-rata yang didapatkan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

2. Analisis Bivariat

Digunakan untuk mengetahui hubungan atau korelasi setiap variabel independen (pendidikan kesehatan melalui media edukasi.) dengan variabel dependen (pengetahuan). Jika data berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji T-dependen (paired sample T-test) namun jika data tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji Wilcoxon untuk melihat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol terhadap peningkatan pengetahuan tentang *personal*

hgyiene saat menstruasi. kemudian untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap pengetahuan tentang *personal hgyiene* saat menstruasi menggunakan uji T-Independen jika data berdistribusi normal sedangkan jika data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Mann Whitney. Keputusan hasil uji statistik sebagai berikut:

- a) Jika nilai signifikansi uji $t > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Artinya tidak ada efektivitas antara variabel independen (pendidikan kesehatan melalui media *flash card* dan *booklet*), terhadap variabel dependen (pengetahuan).

- b) Jika nilai signifikansi uji $t < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Artinya terdapat efektivitas antara variabel independen (pendidikan kesehatan melalui media *flash card* dan *booklet*), terhadap variabel dependen (pengetahuan).

J. Alur Penelitian

1. Hari pertama

- a) Membagikan responden penelitian yaitu siswi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu yang di bagi menjadi kelompok media *Flash Card* 50 responden dan kelompok media *Booklet* 50 responden.
- b) Mengajukan permintaan kepada responden yang telah terpilih agar dapat bersedia mengikuti proses penelitian hingga selesai. Setelah responden bersedia selanjutnya responden diminta mengisi lembar *informed consent*.

- c) Melakukan *pre test*, kemudiam dilanjutkan edukasi materi tentang *personal hygiene* saat menstruasi kepada responden.
2. Satu minggu setelah *pre test*
 Memberikan edukasi pada kelompok intervensi menggunakan media *Flash Card* dan kelompok kontrol pada media *Booklet*.
3. Satu minggu setelah diberikan edukasi
 Melakukan *posttest* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol kepada responden.

K. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting dalam penelitian, dikarenakan penelitian yang dilakukan akan berhubungan langsung dengan manusia (Hidayat, 2014). Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh KEPK Poltekkes Kemenkes Bengkulu berdasarkan surat keterangan layak etik No. KEPK.BKL/407/05/2026 telah mempertimbangkan hal sebagai berikut:

1. Informed Concent

Informed concent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Informed concent tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan menjadi responden. Tujuan informed concent adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, serta mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia maka mereka harus menanda tangani lembar persetujuan,

jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak responden. Beberapa informasi yang harus ada dalam informed consent tersebut adalah partisipasi responden, tujuan dilakukan penelitian, jenis data yang dibutuhkan, komitmen, prosedur pelaksanaan, potensial masalah yang akan terjadi, manfaat, kerahasiaan, dan sebagainya.

2. Tanpa Nama (Anonymity)

Tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan. Ini dilakukan untuk menjaga privacy responden.

3. Kerahasiaan (Confidentiality)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Alur Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental* menggunakan *pretest-posttest with control group design* untuk mengetahui efektivitas media *Flash Card* dan *Booklet* terhadap pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 7–25 Mei 2026.

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan Nomor KEPK.BKL/407/05/2026 yang disetujui pada tanggal 5 Mei 2026. Selain itu, peneliti mengurus seluruh perizinan penelitian melalui Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (KESBANGPOL), Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu, serta SMP Negeri 2 Kota Bengkulu.

Penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu tahap persiapan media, persiapan penelitian, dan pelaksanaan penelitian. Pada tahap persiapan media, peneliti menyiapkan media *Flash Card* sebagai media intervensi dan *Booklet* sebagai media kontrol. Kedua media telah melalui uji validasi oleh ahli media dan dinyatakan layak digunakan.

Pada tahap persiapan penelitian, peneliti melakukan pemilihan responden menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan pendekatan *purposive*

sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel penelitian berjumlah 100 siswi kelas VII dan VIII yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 50 siswi pada kelompok *Flash Card* dan 50 siswi pada kelompok *Booklet*.

Tahap pelaksanaan penelitian terdiri atas tiga kegiatan. Tahap pertama dilaksanakan pada 11 Mei 2026 dengan memberikan penjelasan mengenai penelitian, meminta persetujuan (*informed consent*), serta melakukan *pre-test* menggunakan kuesioner pengetahuan. Setelah itu, kedua kelompok memperoleh pendidikan kesehatan menggunakan media *Power Point* yang berisi materi tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

Tahap kedua dilaksanakan pada 18 Mei 2026, satu minggu setelah *pretest*. Kelompok intervensi mendapatkan pendidikan kesehatan menggunakan media *Flash Card*. Responden dibagi menjadi lima kelompok yang masing-masing terdiri atas 10 orang dan mengikuti kegiatan pembelajaran secara bergiliran menggunakan *Flash Card*. Sementara itu, kelompok kontrol memperoleh pendidikan kesehatan menggunakan media *Booklet*.

Tahap terakhir dilaksanakan pada 25 Mei 2026 dengan memberikan *post-test* kepada kedua kelompok menggunakan kuesioner yang sama. Hasil *post-test* digunakan untuk mengetahui efektivitas media *Flash Card* dan *Booklet* terhadap pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk melihat rata-rata nilai pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yang disajikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.4 Rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan media *Flash Card* terhadap pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 2 Kota Bengkulu

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pengetahuan					
- Sebelum	50	8,08	2,165	5	13
- Sesudah	50	14,14	1,195	11	15

**Descriptive Statistics*

Berdasarkan tabel 3.4 menunjukkan bahwa remaja pada kelompok intervensi rata-rata skor pengetahuan sebelum dilakukan intervensi (8,08) dan sesudah dilakukan intervensi rata-rata meningkat menjadi (14,14).

Tabel 3.5 Rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan media *Booklet* terhadap pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 2 Kota Bengkulu

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pengetahuan					
- Sebelum	50	7,26	2,354	4	12
- Sesudah	50	13,10	1,359	10	15

Berdasarkan tabel 3.5 menunjukkan bahwa remaja pada kelompok kontrol rata-rata skor pengetahuan sebelum dilakukan intervensi (7,26) dan sesudah dilakukan intervensi rata-rata meningkat menjadi (13,10).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat efektivitas pengetahuan setelah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol pada remaja putri di SMPN 2 Kota Bengkulu dan perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol pada remaja putri di SMPN 2 Kota Bengkulu. Sebelum melakukan uji statistik dependen dilakukan dahulu uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*, dengan hasil uji normalitas masing-masing variabel yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.6 Uji normalitas data kelompok intervensi media *flash card* dan kelompok kontrol media *booklet* tentang *personal hygiene* saat menstruasi

Kelompok	<i>Shapiro Wilk</i>		
	statistic	Df	<i>p-value</i>
<i>Flash Card</i> (Pre Test)	0,175	50	0,002
<i>Flash Card</i> (Post Test)	0,313	50	0,000
<i>Booklet</i> (Pre Test)	0,224	50	0,001
<i>Booklet</i> (Post Test)	0,231	50	0,000

**Shapiro Wilk*

Berdasarkan Tabel 3.6 hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai *p-value* pada kelompok *Flash Card pre-test* sebesar 0,002 dan *post-test* sebesar 0,000, sedangkan pada kelompok *Booklet pre-test* sebesar 0,001 dan *post-test* sebesar 0,000. Seluruh nilai *p-value* < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua kelompok, baik sebelum maupun sesudah intervensi, tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data selanjutnya menggunakan uji *nonparametrik*, yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test*.

Tabel 3.7 Perbedaan rata-rata skor pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kelompok	Pengetahuan		$\Delta\bar{x}$	<i>P-Value</i>
	Sebelum	Sesudah		
Intervensi	5-13	11-15	6,06	0,000
	$8,08 \pm 2,165$	$14,14 \pm 1,195$		
Kontrol	4 – 12	10-15	5,84	0,000
	$7,26 \pm 2,354$	$13,10 \pm 1,359$		
<i>P-Value</i>	0,000	0,000		
<i>a. Wilcoxon Signed Rank Test</i>			<i>b. Mann-Whitney U Test</i>	

Berdasarkan Tabel 3.7 rata-rata skor pengetahuan pada kelompok intervensi (*flash card*) meningkat dari $8,08 \pm 2,165$ sebelum intervensi menjadi $14,14 \pm 1,195$ setelah intervensi, dengan selisih rata-rata ($\Delta\bar{x}$) sebesar 6,06 dan nilai *p-value* = 0,000. Pada kelompok kontrol (*booklet*), rata-rata skor pengetahuan meningkat dari $7,26 \pm 2,354$ menjadi $13,10 \pm 1,359$, dengan selisih rata-rata ($\Delta\bar{x}$) sebesar 5,84 dan nilai *p-value* = 0,000. Hasil uji *Mann-Whitney* juga menunjukkan nilai *p-value* = 0,000, sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dengan peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi pada kelompok *flash card*.

Tabel 3.8 Efektivitas media *flash card* dan *booklet* terhadap pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi

Kelompok	n	Mean Rank	Sum Of Ranks	Beda Mean	Selisih Beda Mean	<i>P-Value</i>
Intervensi (Media Flash Card)	50	62,87	3143,50	6,06	0,22	0,000
Kontrol (Media Booklet)	50	38,13	1906,50	5,84		

Berdasarkan Tabel 3.8 Berdasarkan Tabel 3.8, hasil uji *Mann-Whitney U Test* menunjukkan bahwa kelompok intervensi (*flash card*) memiliki *mean rank* sebesar 62,87 dengan *sum of ranks* sebesar 3143,50, sedangkan kelompok kontrol (*booklet*) memiliki *mean rank* sebesar 38,13 dengan *sum of ranks*

sebesar 1906,50. Kelompok *flash card* memiliki beda *mean* sebesar 6,06, lebih tinggi dibandingkan kelompok *booklet* sebesar 5,84, dengan selisih beda *mean* 0,22. Nilai *p-value* = 0,000 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa media *flash card* lebih efektif dibandingkan media *booklet* dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

C. Pembahasan

1. Rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan media *flash card* terhadap pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 2 Kota Bengkulu

Peneliti menemukan dari 15 pertanyaan pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi, sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media *flash card* terdapat 1 pertanyaan dengan jawaban yang paling terendah yaitu 7 orang menjawab dengan benar, pertanyaan pengetahuan soal nomor 6 dengan pertanyaan (pada saat menstruasi sangat dianjurkan untuk menjaga kebersihan tubuh dengan cara mandi teratur yaitu sebanyak). Dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media *flash card* mengalami peningkatan pengetahuan yaitu 39 orang menjawab dengan benar.

Hal ini dikarenakan sebagian besar responden menjaga kebersihan saat menstruasi dengan mandi 1 x sehari. Padahal Pada saat menstruasi, wanita lebih berkeringat dibanding dengan hari biasa. Oleh karena itu, agar tubuh tetap segar dan bebas dari bau badan harus rajin merawat tubuh dengan mandi yang bersih dan mencuci rambut minimal 2x sehari (Ashari, 2021).

Pengetahuan adalah hasil kognisi, yang dihasilkan setelah orang mempersepsikan objek tertentu. Pengetahuan merupakan hasil utama, yang

penting dalam pembentukan perilaku manusia. Pengetahuan yang ada pada orang akan membuat orang melihat lebih banyak cara dan Peluang untuk memperbaiki suatu taraf hidup seseorang (Munthe & Manoppo, 2022).

Rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum diberikan media *Flash Card* terhadap pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi adalah (8,08) dengan standar deviasi (2,165) dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan *Flash Card* meningkat menjadi (14,14) dengan standar deviasi (1,195). Hal ini sejalan dengan penelitian Kelrey et al tahun 2021 yang menyatakan bahwa rata-rata sebelum diberikan pendidikan kesehatan *Flash Card* adalah (8,70) dengan standar deviasi 2,261 dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan *Flash Card* meningkat menjadi (12,87) dengan standar deviasi (2,240). Data tersebut menggambarkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *Flash Card* (Kelrey et al., 2021).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dari (Shalshabilillah, 2023) yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum diberikan intervensi media *flash card* 66,88 dan mengalami peningkatan menjadi 95,21. Penelitian dari (Kusrini, 2024) menyebutkan sebelum diberikan intervensi didapat rata-rata pengetahuan 5,89 dan meningkat menjadi 9,39. Begitu juga pada penelitian (Saadah & Yulia, 2022) menyebutkan nilai rata-rata yang diperoleh dari *pre-test* yaitu 47,8, dan nilai rata-rata yang diperoleh dari *post-test* yaitu 62,4.

Demikian pula penelitian (Rahajeng, 2024) yang menyebutkan terjadi peningkatan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi dengan media *flash card*

yaitu dari 72 menjadi 89. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi dengan media *flash card* dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

2. Rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan media *booklet* terhadap pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 2 Kota Bengkulu

Peneliti menemukan dari 15 pertanyaan pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi, sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media *flash card* terdapat 1 pertanyaan dengan jawaban yang paling terendah yaitu 6 orang menjawab dengan benar, pertanyaan pengetahuan soal nomor 14 dengan pertanyaan (untuk menjaga kebersihan, berapa kali harus mengganti pembalut dalam sehari). Dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media *flash card* mengalami peningkatan pengetahuan yaitu 32 orang menjawab dengan benar.

Hal ini juga dikarenakan responden kurang mendapatkan informasi mengenai frekuensi penggantian pembalut. Responden sebagian besar mengaku mengganti pembalut 2x sehari padahal seharusnya pembalut tidak boleh dipakai lebih dari 6 jam, karena jika darah menstruasi sudah penuh maka rentan akan terjadinya infeksi pada genitalia (Astuty & Prodalima, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata pengetahuan sebelum diberikan *Booklet* terhadap pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi adalah (7,26), sesudah diberikan *Booklet* terhadap pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi meningkat menjadi

(13,10). Hal ini sejalan dengan penelitian (Anisah et al., 2025) menyatakan bahwa sebelum dan sesudah pemberian media *booklet* terkait kebersihan dalam menstruasi yang ditunjukkan oleh perbedaan rata-rata pretest sebesar 8,29 meningkat menjadi 10,64. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media *booklet* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri (Anisah et al., 2025). Penelitian (Lubis & Kasjono, 2022) mengatakan nilai rata-rata terdapat peningkatan pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan dengan media *booklet*. Sikap siswi sebelum dilakukan penyuluhan sebesar $5,13 \pm 1,100$ dan setelah dilakukan penyuluhan post test1 sebesar $9,83 \pm 1,930$, sesudah sebesar $12,61 \pm 1,764$. Dimana nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh penyuluhan menstruasi menggunakan media *booklet* terhadap sikap responden.

Pada peneliti (Nurti et al., 2021) mengatakan rata-rata sebelum diberikan media *booklet* adalah 7,53 dan rata-rata setelah diberikan media *booklet* adalah 10,74. Begitu juga pada penelitian (Yelianti & Murni, 2021) mengatakan pad hasil *pre-test* kelas eksperimen (*booklet*) dengan rata-rata 30,83 dan hasil *post-test* dengan rata-rata 79,58. Peneliti (Sulistina, 2024) mengatakan Penggunaan media *booklet* sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan kebersihan diri saat menstruasi pada remaja putri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan tanda-tanda tersebut (p value) Hasil sebelum dan sesudah tes sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga hasilnya signifikan. terdapat pengaruh penggunaan media ini sangatlah

berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri.

3. Perbedaan rata-rata skor pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata skor pengetahuan pada kelompok intervensi (*Flash Card*) didapatkan beda mean (6,06), kelompok kontrol (*Booklet*) dengan beda mean (5,84) dengan nilai *P-Value* $0,000 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan rata-rata media *Flash Card* dan *Booklet* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. Hal ini sesuai dengan penelitian Kelrey et al tahun 2021 yang menunjukkan ada perbedaan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan melalui *Flash Card*, dengan *p-value* 0,0000 ($\alpha < 0,05$). Nilai pengetahuan setelah penyuluhan kesehatan melalui *flash card* lebih tinggi dibandingkan sebelum penyuluhan kesehatan dengan *flash card* (Kelrey et al., 2021).

Berdasarkan penelitian susanti (Rahajeng et al., 2024) menunjukan bahwa dari 33 responden mengalami perkembangan yang lebih baik. setelah di beri terapi bermain *flashcard*. Perkembangan sebelum. diberi terapi bermain *flashcard* normal (30.3%), suspect (51.5%) dan untestable (18.2%). Perkembangan setelah diberi terapi bermain *flash card* adalah normal (45.5%), suspect (54.5%) dan untestable (0%). Beberapa kelebihan *flash card* yaitu mudah dibawa, praktis, gambar menarik sehingga mudah diingat anak dan juga dapat diterapkan dalam berbagai permainan yang menyenangkan.

Menurut Puspitaningrum et al tahun 2022 peningkatan pengetahuan remaja juga dipengaruhi oleh jarak intervensi dengan posttest. Hal ini karena berkaitan dengan memori dalam hal menyimpan informasi (retensi). Semakin pendek jarak antara waktu intervensi dengan *posttest* maka hasil posttest akan semakin baik, karena daya ingatnya masih sangat kuat. Jika interval antara waktu intervensi dan posttest panjang, daya ingat seseorang tidak akan bertahan lama (Puspitaningrum et al., 2022).

Media *Flash Card* merupakan media pembelajaran berbentuk kartu berisi informasi atau teks yang dapat dijadikan media pembelajaran yang sangat menarik dan dapat membuat siswa lebih mudah menghafal kosa kata dengan baik karena media pembelajaran ini dapat membuat siswa lebih aktif dan terlibat langsung dalam proses pembelajaran, sehingga dapat merangsang otak sebagai penyimpan informasi menjadi lebih lama (Saputri, 2020).

Booklet adalah buku berukuran kecil (setengah kuarto) dan tipis, tidak lebih dari 30 lembar bolak balik yang berisi tentang tulisan dan gambar-gambar. Istilah *booklet* berasal dari buku dan *leaflet* artinya. media *booklet* merupakan perpaduan antara buku dan *leaflet* dengan format (ukuran) yang kecil seperti *leaflet*. Struktur isi *booklet* menyerupai buku hanya saja cara penyajian isinya lebih singkat dari pada buku (Melati et al., 2021).

4. Efektivitas media *flash card* dan *booklet* terhadap pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMPN 2 Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok media *flash card* mengalami peningkatan pengetahuan dengan beda mean sebesar 6,06, sedangkan kelompok media *booklet* mengalami peningkatan pengetahuan dengan beda mean sebesar 5,84. Selisih beda mean antara kedua kelompok adalah 0,22, yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan pada kelompok *flash card* lebih tinggi dibandingkan kelompok *booklet*.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara media *flash card* dan *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Media *flash card* terbukti lebih efektif dibandingkan media *booklet* dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai *personal hygiene* saat menstruasi.

Pendidikan kesehatan dengan media *Flash Card* dapat menambah pengetahuan, karena anak-anak secara langsung ikut serta dalam penggunaan media *Flash Card* pada saat proses pembelajaran sehingga pembelajaran menjadi lebih menyenangkan (Madyastuti R & Fariastutik, 2022). Media *Flash Card* memang media yang sangat menarik dan baik untuk diterapkan dalam pembelajaran, mengingat *Flash Card* ini mengaktifkan semua siswa dan membuat mereka lebih aktif serta mampu menghafal kosa kata dengan baik (Safithri, 2022).

Pembelajaran menggunakan media *flashcard* berjalan dengan sangat baik antusias dari siswa dan siswi menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan media *flashcard* ini dapat merubah situasi kelas dari yang sebelumnya pembelajaran monoton dan membosankan, menjadi lebih menyenangkan siswa dan siswi bisa lebih aktif dalam pembelajaran suasana kelas yang lebih ramai dari sebelumnya mengartikan bahwa penggunaan media ini sangat efektif. Siswa terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka aktif berdiskusi, berkolaborasi, dan berkomunikasi dengan baik satu sama lain. Hal ini membuat pembelajaran tidak hanya efektif namun juga meminimalisir kebosanan (Khansa et al., 2024).

Booklet sebagai media untuk menyampaikan pesan kesehatan melalui teks dan gambar dinilai lebih menarik bagi pasien. *Booklet* juga memiliki kelebihan dalam fleksibilitasnya, sehingga pasien bisa membaca kembali informasi kapan saja sesuai kebutuhan mereka, menjadikannya alat yang bagus untuk mendukung pendidikan kesehatan secara berkelanjutan (Nurnaningsih et al., 2026).

Penggunaan media *booklet* dalam melakukan edukasi sangatlah efektif, dilihat dari keunggulan media ini dibandingkan dengan media lain adalah segi komunikasi bahwa media *booklet* dapat digunakan berbagai golongan masyarakat. Saat menggunakan media *booklet* siswa-siswi cenderung lebih mudah untuk memahami tentang muatan informasi karena informasi yang tercantum di dalam *booklet* ringkas dan mudah dipelajari sendiri (Safitri &

Faridi, 2024).

Flash Card lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan karena media ini berisi gambar, dan teks yang dapat membantu membimbing dan mengingatkan siswa tentang konten yang terkait dengan gambar dan teks pada kartu tersebut. Melalui media *flash card* ini, para remaja akan menyampaikan argumentasi atau pendapatnya berdasarkan hasil analisis dan interpretasi informasi gambar dan teks yang terdapat dalam media *flash card* untuk digunakan sebagai salah satu media pembelajaran, termasuk memberikan pendidikan kesehatan.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu penelitian hanya dilakukan di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian hanya mengukur tingkat pengetahuan responden dan belum menilai perubahan sikap maupun perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari tujuan dan hasil penelitian Efektivitas Media *Flash Card* dan *Booklet* Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMPN 2 Kota Bengkulu tahun 2026 yang telah diuraikan pada pembahasan yang terpapar pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan :

1. Rata-rata pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu sebelum diberikan intervensi media *Flash card* (8,08) dan sesudah diberikan intervensi media *Flash card* (14,14).
2. Rata-rata pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu sebelum diberikan intervensi media *Booklet* (7,26) dan sesudah diberikan intervensi media *Booklet* (13,10).
3. Perbedaan rata-rata skor pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, diketahui rata-rata skor pengetahuan pada kelompok intervensi didapatkan beda mean (6,06), dan kelompok kontrol dengan beda mean (5,84).
4. hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara media *flash card* dan *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Dapat

disimpulkan media *flash card* terbukti lebih efektif dibandingkan media *booklet* dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 2 Kota Bengkulu.

B. Saran

1. Bagi Akademik

Disarankan bagi akademik dapat menggunakan media *Flash Card* dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi pada Praktik Klinik Komunitas dan Pengabdian Masyarakat.

2. Bagi SMP Negeri 2 Kota Bengkulu

Hasil penelitian dengan menggunakan media edukasi ini diharapkan dapat diterapkan secara terus menerus dan dijadikan bahan pembelajaran untuk kedepannya bagi remaja putri tentang pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Disarankan bagi pelayanan kesehatan khususnya puskesmas dapat menggunakan media *Flash Card* dalam salah satu kegiatan pendidikan Kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti lain agar dapat menggunakan media *flash card* untuk meningkatkan kualitas dalam melakukan pendidikan kesehatan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adventus, Jaya, I. M. M., & Mahendra, D. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan. Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi Uki*, 1–107. [Http://Repository.Uki.Ac.Id/2759/1/Bukumodulpromosikesehatan.Pdf](http://Repository.Uki.Ac.Id/2759/1/Bukumodulpromosikesehatan.Pdf)
- Amallya Faj'ri, R., Sunirah, & H Wada, F. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi. Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 8(1), 78–85.
- Anisah, M. T., Pitri, S., Helleri, F., Heni, A., & Melza, A. (2025). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kebidanan Optimal Edukasi Media Booklet Terhadap Perilaku Personal Hygiene*. 2(2), 39–43.
- Ariani, Ayu Putri. (2021). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ashari, Z. (2021). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Tentang Menstruasi Pada Siswi Smp. Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 1(2), 8-15. [Https://Doi.Org/10.36656/Jpkm.V1i2.78](https://doi.org/10.36656/jpkm.v1i2.78)
- Astuty, D. A., & Prodalima. (2022). *Personal Hygiene Remaja Putri Selama Menstruasi. Prosiding Forum Ilmiah Tahunan (Fit) Iakmi*, 25-26. [Http://Jurnal.Iakmi.Id/Index.Php/Fitiakmi/Article/View/41](http://jurnal.iakmi.id/index.php/fitiakmi/article/view/41)
- Dina, N. P., Herlina, L., A, S. H., & Hernawati, Y. (2025). *Media Flashcard Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Di Sdn Cikeruh 1 Kabupaten Sumedang*. 000.
- Hartati, I., Junaidi, & Atriani, L. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisula Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Mts Swasta Terpadu Kota Langsa Tahun 2019. Jurnal Pendidikan Dan Praktik Kesehatan*, 3(1), 44-53. [Http://Stikescond.Ac.Id/Jurnal/Index.Php/Smart/Article/View/38/27](http://stikescond.ac.id/jurnal/index.php/smart/article/view/38/27)
- Heru, P., Evi, Agustin Avicenna, Wiwi, Priliana Kustio, Daniel, R., Ni, Citrawati Ketut, Rahmi, Yanti Dwi, Hesty, Yufdel, Rakhmanto, Heryana Nur, Yulien, A., J, Warouw Herman, Sri, S., Muzaroh, E., Budi, S., Ayu, Yuniyanti Tri, & Mardiani, M. (2024). *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya* (La Ode Alifariki (Ed.)).
- Hesty & Nurfitriani. (2023). *Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Smp Negeri 25 Kota Jambi*. 5(1), 24–30. [Https://Doi.Org/10.36565/Jak.V5i1.398](https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.398)
- Kelrey, F., Kombong, R., & Hatala, T. N. (2021). *Efektifitas Media Permainan Flashcard Dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Anak Usia Prasekolah*.

- Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung, 5(2), 56-60.
<https://doi.org/10.33862/citradelima.v5i2.239>
- Khansa, S. A., Helmia, A. T., & Fauziyatul, H. (2024). *Efektivitas Penggunaan Media Flashcard Pada Materi Sistem Pernapasan Manusia Mata Pelajaran Ipa Kelas Vb Di Sdn Nagrak 01 Kabupaten Bogor*. 3, 10821–10827.
- Kusrini, N. E., & Febrina, L. (2024). Media Flash Card Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Perilaku Seksual dalam Upaya Pendewasaan Usia Perkawinan (PU). 8(2): 224-223.
- 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.
- Lubis, M. S., & Kasjono, S. (2022). *Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Menghadapi Menarche Di Sekolah Dasar*. 26(1), 270–276.
<https://doi.org/10.46984/Sebatik.V26i1.1544>
- Marlina, Wahab, A., Susidamaiyanti, Ramadana, Nikmah, Z., Wibowo, E., Indianasari, Syarifuddin, Putriawati, W., & Ramdhayani, E. 2021. Pengembangan Media Pembelajaran Sd/Mi (Z. Alfud (Ed.)). Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Mayasari, T., Febrianti, H., & Primadevi, I. 2021. Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur Kehidupan (D. Alia (Ed.); 1st Ed.). Syiah Kuala University Press.
- Melati, S., Sri, H., & Ali, U. (2021). Efektivitas Media Booklet Dan Vidio Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan Ispa Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12, 149–158.
- Munthe, D. P., & Manoppo, J. E. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Pencegahan Keputihan Di Sman 2 Tondano. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 142-150. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v6i3.172>
- Netti, H., Pauline, K., & Ajeng, W. G. (2022). *Audio Visual Dan Power Point Sebagai Media Edukasi Dalam Merubah Pengetahuan Dan Perilaku Remaja*. 6, 145–152.
- Nurnaningsih, H., Nurjanah, N., Widyastuti, T., Dewi, T. K., & Att-Thorf, M. A. (2026). *Efektivitas Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut Penderita Diabetes Effectiveness Of Booklets On Knowledge And Attitudes Towards Oral Health Care Among Diabetes Mellitus Patients Jurusan Kesehatan Gigi , Polit*. 8(1).
- Nurti, T., Heryani, N., & Aisy, R. R. (2021). *Efektivitas Media Audiovisual Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dalam Pencegahan Kekurangan*

Energi Kronis. 42.

- Pandelaki, L., Rompas, S., & Bidjuni, H. 2020. Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada. *Jurnal Keperawatan*, 8, <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/28413/27782> 68-74.
- Pemiliana, P. D. 2019. Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Etidlandia Medan Tahun 2018. *Gaster*, 17(1), 62. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.341>
- Puspitaningrum, W., Agushubana, F., Mawarni, A., & Nugroho, D. (2022). Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan Dalam Menstruasi Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak Triwulan Ii Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(4), 274-281.
- Rahajeng, K., Supriatiningrum, D. N., & Rahma, A. (2024). Efektivitas Penggunaan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Dan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Pra Sekolah. *Ghidza Media Journal*, 5(September), 27–37.
- Remiyanti. (2019). Pengaruh Penyuluhan Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Pada Saat Menstruasi Di Kelas X Sma Negeri 1 Kaway Xvi Kecamatan Kaway Xvi Kabupaten Aceh Barat Tahun 2019 [Medan: Institut Kesehatan Helvetia Medan] http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2359/7/skripsi_Remiyanti_1801032240.pdf
- Rizky Fadilasani, Hariadji Sugito, & Purnamasari, D. (2023). Pengetahuan Tentang Menstruasi Membentuk Sikap Positif Personal Hygiene Remaja Putri. *Womb Midwifery Journal*, 2(1), 16–22. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v2i1.119>
- Saadah, B., & Yulia, C. (2022). *Efektivitas Media Flashcard Untuk Meningkatkan*. 8(2), 572–579.
- Safithri, V. (2022). Pengaruh Media Games Flash Card Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Pendewasaan Usia Perkawinan Di Sman 04 Kota Bengkulu.
- Safitri, R., & Faridi, A. (2024). *Efektivitas Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Smp Tentang Jajanan Sehat*. 3(3), 79–83.
- Saputri, S. W. (2020). Pengenalan Flashcard Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Bahasa Inggris. *Abdikarya: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 56–61. <https://doi.org/10.47080/abdikarya.v2i1.1061>
- Shalshabilillah, P. D., Ratna, D., & Septiyanti. (2023). *Efektifitas Media Games Flash Card Dalam Peningkatan Pengetahuan Tentang Keputihan Pada Remaja*.
- Siti, Q., Sofia, S. A., Sara, H., & Wiwi, S. (2025). *Hubungan Tingkat Pengetahuan*

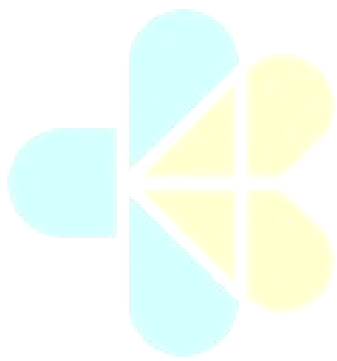
Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah Pekanbaru. 9(1), 68–75.

- Sukmawati, O., Anisa, D. N., & Handayani, D. S. (2024). *Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Leukhorea (Keputihan) Pada Remaja Putri Usia 13-19 Tahun : Literature Review Factors That Cause Leukhorea (Vaginal Discharge) In Adolescent Girls Aged 13- 19 Years : Literature Review.* 2(September), 659–668.
- Sulistina, R. (2024). Efektivitas Media Booklet Terhadap Peningkatan Perilaku Personal Hygiene Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 3 Kulisusu Kabupaten Buton Utara Tahun 2024. *Preventif Journal*, 9(1), 7–15.
- Syamsu, K. (2021). B-Kespro Bimbingan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Umi, A., & Tina, M. (2025). *Menstrual Hygiene Management Pada Remaja.*
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi* (T. S. Press (Ed.)).
- Yelianti, U., & Murni, P. (2021). *Efektifitas Media Booklet Terhadap Pengetahuan Jenis Tumbuhan Paku Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi (The Effectiveness Of Booklet Media On Knowledge Types Of Ferns In Students Biology Education Study Program).* 7, 23–32.
- Yulina & Nasution (2023). *Pengetahuan Dan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi.* Kota Jambi: Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Zubaidah. (2021). Perilaku Remaja Putri Dalam Pelaksanaan Kebersihan Genetalia Saat Menstruasi Di Desa Krayan Bahagia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), 1-4, [Http://Jurnalstikesintanmartapura.Com/Index.Php/Jikis/Article/View/14](http://Jurnalstikesintanmartapura.Com/Index.Php/Jikis/Article/View/14).

L

A

M



P
Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

I

R

A

N

Lampiran 1 : Organisasi Penelitian

ORGANISASI PENELITIAN

A. Pembimbing I

Nama : Nispi Yulyana, SST., M. Keb
NIP : 197807212008012002
Pekerjaan : Dosen Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Jabatan : Pembimbing I

B. Pembimbing II

Nama : Sri Yanniarti, SST., M. Keb
NIP : 197501122001122001
Pekerjaan : Dosen Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Jabatan : Pembimbing II

C. Peneliti

Nama : Nurzakia Zahra
NIM : P01740325140
Pekerjaan : Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Jabatan : Peneliti

Lampiran 2 : Jadwal Kegiatan Penelitian

JADWAL KEGIATAN PENELITIAN

[illegible]

Lampiran 3 : Lembar Bimbingan



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I : Nispi Yulyana, SST., M. Keb
NIP : 197807212008012002
Nama : Nurzakia Zahra
NIM : P01740325140
Judul : " Efektivitas Media *Flash Card* dan *Booklet* Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu "

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1	Kamis, 18 Desember 2026	Pengajuan Judul Skripsi	Usulkan Judul Lain	7
2	Senin, 22 Desember 2026	ACC Judul Skripsi	Lanjut buat BAB I	7
3	Jumat, 23 Januari 2026	Konsultasi BAB I	- Perbaiki Penulisan Judul Skripsi - Perbaiki rumusan masalah - Tambahkan data dan jurnal - Lanjut bab II dan III	7
4	Selasa, 3 Februari 2026	Konsultasi BAB I, II dan III	- Tambahkan materi - Perbaiki tulisan - Buat kuesioner dan media	7
5	Kamis, 19 Februari 2026	Konsultasi BAB I, II dan III	-Perbaiki BAB I, II dan III	7
6	Senin, 02 Maret 2026	Konsultasi BAB I, 2 dan III	-Perbaiki BAB I, II dan III -Perbaiki media	7
7	Kamis, 12 Maret 2026	Konsultasi BAB I-III, dan kelengkapan proposal	ACC Proposal	7
8	Jumat, 13 Juni 2026	Konsultasi BAB IV dan V	- Perbaiki kata-kata penulisan bab I-IV	7
9	Senin, 15 Juni 2026	Konsultasi BAB IV dan V	- Perbaiki Alur penelitaan	7
10	Selasa, 16 Juni 2026	Konsultasi BAB IV dan V	-Perbaiki pembahasan	7
11	Rabu, 17 Juni 2026	Konsultasi BAB IV dan V	-Perbaiki hasil penelitian -Perbaiki kerapian penulisan	7
12	Kamis, 18 Juni 2026	Konsultasi BAB IV dan V	-ACC Seminar Hasil	7

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Pembimbing II : Sri Yanniarti, SST., M. Keb
 NIP : 197501122001122001
 Nama : Nurzakia Zahra
 NIM : P01740325140
 Judul : " Efektivitas Media *Flash Card* dan *Booklet* Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu "

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1	Jumat, 22 Desember 2025	Pengajuan Judul Skripsi	ACC Judul Skripsi	h
2	Kamis, 19 Februari 2026	Konsultasi BAB I, II dan III	-Perbaikan latar belakang -Cari data pendukung	h
3	Senin, 02 Maret 2026	Konsultasi BAB I, II dan III	-Perbaikan rumusan masalah -Perbaikan tujuan penelitian	h
4	Rabu, 11 Maret 2026	Konsultasi BAB I, II dan III	-Perbaikan kerapian penulisan -Perbaikan kerangka teori	h
5	Jumat, 13 Maret 2026	Konsultasi BAB I, II dan III	-Perbaikan desain penelitian -Perbaikan Defisi Operasional -Perbaikan daftar Pustaka	h
6	Selasa, 31 Maret 2026	Konsultasi BAB I, II dan III	ACC Proposal	h
7	Senin, 15 Juni 2026	Konsultasi BAB IV, dan V	-Perbaikan kata-kata penulisan bab I-IV	h
8	Selasa, 16 Juni 2026	Konsultasi BAB IV, dan V	-Perbaikan alur penelitian -Perbaikan hasil penelitian	h
9	Rabu, 17 Juni 2026	Konsultasi BAB IV, dan V	-Perbaikan pembahasan -Perbaikan Master tabel	h
10	Senin, 22 Juni 2026	Konsultasi BAB IV, dan V	-Perbaikan Master tabel	h
11	Selasa, 23 Juni 2026	Konsultasi BAB IV, dan V	-Perbaikan tabel di hasil penelitian -Perbaikan kerapian penulisan	h
12	Rabu, 24 Juni 2026	Konsultasi BAB IV, dan V	-ACC Seminar Hasil	h

Lampiran 4 : Surat Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN RESPONDEN

Dengan Hormat,

Saya mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Saat ini sedang melakukan penelitian dengan judul **“Efektivitas Media Flash Card dan Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026”**.

Sehubungan dengan judul tersebut saya mohon sekiranya kesediaan responden untuk mengisi kuesioner yang telah saya sediakan. Saya menjamin kerahasiaan dan tidak akan saya gunakan diluar kepentingan penelitian ini serta hasilnya dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengembangan ilmu pengetahuan. Atas kesediaannya saya mengucapkan terima kasih.

Bengkulu, Mei 2026

Nurzakia Zahra

Lampiran 5 : Surat Persetujuan Penelitian

**SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Kelas :

Menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Nurzakia Zahra, mahasiswi RPL Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan judul penelitian “Efektivitas Media *Flash Card* dan *Booklet* Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026”.

Persetujuan ini saya buat secara sukarela, tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun karena saya mengetahui bahwa keterangan yang akan saya berikan sangat besar manfaatnya bagi kelanjutan penelitian peneliti, dan saya percaya apa yang saya buat dijamin kerahasiannya.

Bengkulu, Mei 2026

Responden

(.....)

Lampiran 6 : Daftar Hadir Responden

LEMBAR DAFTAR HADIR RESPONDEN

DAFTAR HADIR KELOMPOK INTERVENSI (FLASH CARD)

No	Nama	Kelas	Kode	u	f	h	u	f	h	u	f	h
1.	Orosan Mulhada Edyan Putri	VII A	101	✓	✓	✓						
2.	Rani Julia Aqila	VII A	102	✓	✓	✓						
3.	Kikandra Rakhandrina	VII A	103	✓	✓	✓						
4.	Ghea Haraya Yonisa	VII A	104	✓	✓	✓						
5.	Aqila Putri Arel	VII A	105	✓	✓	✓						
6.	Oblesya Gahania Putri	VII B	106	✓	✓	✓						
7.	Aqila Princessa Defanish	VII B	107	✓	✓	✓						
8.	Neyla Ayudia Humaira	VII B	108	✓	✓	✓						
9.	Fakhira Dian Zhaifira	VII B	109	✓	✓	✓						
10.	Aminia Camila Febrianti	VII B	110	✓	✓	✓						
11.	Raudhatul Azmi	VII C	111	✓	✓	✓						
12.	Alya Rama Dumi	VII C	112	✓	✓	✓						
13.	Khanza Usabitha Darwin	VII C	113	✓	✓	✓						
14.	Pitra Azzahra	VII C	114	✓	✓	✓						
15.	Arenka Septiana P	VII C	115	✓	✓	✓						
16.	Zahwa Putri Yosella	VII D	116	✓	✓	✓						
17.	Zaneta Cellysta Putri	VII D	117	✓	✓	✓						
18.	Khayla Adeeva	VII D	118	✓	✓	✓						
19.	Novi Rossaini	VII D	119	✓	✓	✓						
20.	Fresila Natasyah Putri	VII D	120	✓	✓	✓						
21.	Cheyra Alansha Alodie	VII E	121	✓	✓	✓						
22.	Tasya Enggela Rihana	VII E	122	✓	✓	✓						
23.	Utaira Khalifa Salehi	VII E	123	✓	✓	✓						
24.	Bella Frikzia N	VII E	124	✓	✓	✓						
25.	Fabyola Fidela P	VII F	125	✓	✓	✓						
26.	Adala Yuli Zahra	VII F	126	✓	✓	✓						
27.	Queensha Aqillah Irawan	VII F	127	✓	✓	✓						
28.	Pirati Rasanisa	VII F	128	✓	✓	✓						
29.	Khanza Shidqia	VII G	129	✓	✓	✓						
30.	Fresya Hermadila	VII G	130	✓	✓	✓						
31.	Zizi Nabila Syaqi	VII G	131	✓	✓	✓						
32.	Faura Anggun Oktayiani	VII G	132	✓	✓	✓						
33.	Ayu Meisya Rahmadani	VII G	133	✓	✓	✓						
34.	Melinda Sari Nourion	VII G	134	✓	✓	✓						
35.	Reiva Inrosatul Afifah	VII H	135	✓	✓	✓						
36.	Adicca Nuradilah	VII H	136	✓	✓	✓						
37.	Kheifiah Indra Parawansyah	VII H	137	✓	✓	✓						

LEMBAR DAFTAR HADIR RESPONDEN

DAFTAR HADIR KELOMPOK KONTROL (BOOKLET)

No	Nama	Kelas	Kode	u	f	h	u	f	h	u	f	h
1.	Fira Ananda Cantika	VIII A	201	✓	✓	✓						
2.	Widya Teresia	VIII A	202	✓	✓	✓						
3.	Fresila Asyfa	VIII A	203	✓	✓	✓						
4.	Najwa Alya G	VIII A	204	✓	✓	✓						
5.	Yareen Chis Berliana	VIII A	205	✓	✓	✓						
6.	Aprilia Anggrainie	VIII A	206	✓	✓	✓						
7.	Qairreen Putri	VIII B	207	✓	✓	✓						
8.	Amside Ollis Utami	VIII B	208	✓	✓	✓						
9.	Dinie Desyka Putry	VIII B	209	✓	✓	✓						
10.	Kennit Dwi M	VIII B	210	✓	✓	✓						
11.	Marsha Grilin	VIII B	211	✓	✓	✓						
12.	Dira Syafitri	VIII B	212	✓	✓	✓						
13.	Fitri Agustina	VIII C	213	✓	✓	✓						
14.	Nesya Khansa Amira	VIII C	214	✓	✓	✓						
15.	Dewi Zahrana	VIII C	215	✓	✓	✓						
16.	Aura Cantika Hastiti	VIII C	216	✓	✓	✓						
17.	Intan Akbarilah Putri	VIII C	217	✓	✓	✓						
18.	Yasmin Airra S. P	VIII C	218	✓	✓	✓						
19.	Chanza Lufifa Anva P	VIII D	219	✓	✓	✓						
20.	Naailah Alya Fitri A	VIII D	220	✓	✓	✓						
21.	Adella Indah Saputri	VIII D	221	✓	✓	✓						
22.	Vanita Khansa Wiyarti	VIII D	222	✓	✓	✓						
23.	Nur azzizah	VIII E	223	✓	✓	✓						
24.	Khaira Queensha Cantiga	VIII E	224	✓	✓	✓						
25.	Ohana Donela C	VIII E	225	✓	✓	✓						
26.	Rahmaisa Putri	VIII E	226	✓	✓	✓						
27.	Astilla Raga Nurrahma	VIII E	227	✓	✓	✓						
28.	Livya Maesya Saputri	VIII F	228	✓	✓	✓						
29.	Fitriyah Tri Lestari	VIII F	229	✓	✓	✓						
30.	Shinta Nurhidayah Ayusi	VIII F	230	✓	✓	✓						
31.	Vhyana Tri Aniora	VIII G	231	✓	✓	✓						
32.	Yelsa Setia Amelia	VIII G	232	✓	✓	✓						
33.	Zahra Agustina	VIII G	233	✓	✓	✓						
34.	Anissa Putri	VIII G	234	✓	✓	✓						
35.	Genit Alkaini Agata F	VIII G	235	✓	✓	✓						
36.	Vanceya Aurelia	VIII H	236	✓	✓	✓						
37.	Mina Nasyywa	VIII H	237	✓	✓	✓						

38.	Queenshaqillah H	VIII H	238	✓	✓	✓						
39.	R. Aziah Arzya L	VIII I	239	✓	✓	✓						
40.	Melodi Cinta	VIII I	240	✓	✓	✓						
41.	Afiqa Nindya Sabela	VIII I	241	✓	✓	✓						
42.	Khanza Kazurnis	VIII I	242	✓	✓	✓						
43.	Kerzy Balqis W. P	VIII J	243	✓	✓	✓						
44.	Aqila Safira Putri	VIII J	244	✓	✓	✓						
45.	Husniyah Permata Astrie	VIII J	245	✓	✓	✓						
46.	Syifa Dian S	VIII J	246	✓	✓	✓						
47.	Nadhifa Mursyatiqa	VIII K	247	✓	✓	✓						
48.	Bilqis Dzakiyah Madani	VIII K	248	✓	✓	✓						
49.	Aqila Safira R	VIII K	249	✓	✓	✓						
50.	Revalina Putri A	VIII K	250	✓	✓	✓						

38.	Raudhatul Iflah	VIII H	238	✓	✓	✓						
39.	Putri Adira	VIII H	239	✓	✓	✓						
40.	Malaika Khadija	VIII I	240	✓	✓	✓						
41.	Khaira Adilla B. N	VIII I	241	✓	✓	✓						
42.	Fika Yita Asyrah	VIII I	242	✓	✓	✓						
43.	Aulia Azzahra Zahidah	VIII I	243	✓	✓	✓						
44.	Talia Aya Kaunia	VIII I	244	✓	✓	✓						
45.	Silva Outa Rini	VIII J	245	✓	✓	✓						
46.	Laura Nadhifa Hutagalung	VIII J	246	✓	✓	✓						
47.	Aqillah Maura S	VIII J	247	✓	✓	✓						
48.	Khairunnisa K. N	VIII K	248	✓	✓	✓						
49.	Hana Khalilah H	VIII K	249	✓	✓	✓						
50.	Aulia Putri	VIII K	250	✓	✓	✓						

Lampiran 7 : Lembar Kuesioner Pengetahuan

KUISIONER

**EFEKTIVITAS MEDIA *FLASH CARD* DAN BOOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG *PERSONAL*
HYGIENE SAAT MENSTRUASI**

A. Identitas Responden

Tanggal Pengambilan Data :
Nama :
Umur :
Kelas :
No HP :
Alamat :

B. Kuisisioner Pengetahuan

Petunjuk pengisian :

1. Isilah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda (x) pada jawaban yang dianggap benar.
2. Isilah kuisisioner sesuai pendapat anda.
3. Dimohon untuk tidak berdiskusi dengan teman selama mengisi kuisisioner.
4. Jika ada pertanyaan, silahkan bertanya kepada peneliti

Selamat Mengerjakan

1. Apakah yang kamu ketahui tentang menstruasi?
 - a. Darah yang pertama keluar pada remaja perempuan
 - b. Darah yang keluar dari alat reproduksi perempuan setiap bulan**
 - c. Cairan keputihan yang keluar dari alat reproduksi Perempuan
2. Berapakah normalnya siklus menstruasi ?
 - a. 28-35 hari**
 - b. 2 minggu
 - c. 40 hari

3. Apa yang dimaksud dengan personal hygiene saat menstruasi?
- a. Menjaga alat kelamin saat menstruasi untuk menambah kepercayaan diri.
 - b. Menjaga kebersihan pembalut selama menstruasi agar terhindar dari penyakit genetalia
 - c. Suatu tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan kewanita seseorang pada saat menstruasi untuk kesejahteraan fisik dan psikis.**
4. Mengapa kita diharuskan untuk rajin membersihkan diri disaat mengalami menstruasi ?
- a. Agar terhindar dari kuman penyebab penyakit**
 - b. Agar tampak lebih cantik
 - c. Agar tampak lebih menarik
5. Apabila kita ingin menjadi seorang perempuan yang sehat, maka kita harus bagaimana?
- a. Bisa menjaga kebersihan diri**
 - b. Mengikuti tren/mode
 - c. Mengonsumsi makanan instan
6. Pada saat menstruasi, sangat dianjurkan untuk menjaga kebersihan tubuh dengan cara mandi teratur yaitu sebanyak ...
- a. 1x sehari
 - b. 2x sehari**
 - c. 3x sehari
7. Wajah juga merupakan bagian yang penting dijaga kebersihannya saat menstruasi karena pada saat menstruasi kalenjar subscus meningkat sehingga produksi keringat juga meningkat, oleh sebab itu mencuci muka 2x sampai 3x sehari sangat dianjurkan untuk dapat membantu mencegah...
- a. Wajah kusam
 - b. Timbulnya komedo
 - c. Timbulnya jerawat**
8. Apa yang sebaiknya dilakukan pertama kali sebelum membasuh alat genetalia?
- a. Membersihkan tangan menggunakan tissue
 - b. Langsung membasuh kelamin
 - c. Mencuci tangan**
9. Berikut adalah cara membersihkan alat genetalia yang benar...
- a. Membasuh alat genetalia dengan bersih dengan sabun antiseptik
 - b. Membasuh dari arah depan ke belakang setelah buang air kecil/buang air besar untuk mencegah masuknya mikroorganisme dari anus**
 - c. Membasuh dari arah belakang ke depan setelah buang air kecil/buang air besar
10. Pada saat membersihkan alat genetalia, sebaiknya...
- a. Menggunakan sabun antiseptik
 - b. Menggunakan sabun mandi
 - c. Menggunakan air yang mengalir**

11. Apakah akibat jika alat genetalia lembab ?

a. Pertumbuhan bakteri atau jamur

b. Pendarahan pada vagina

c. Kerusakan alat kelamin atau lecet

12. Ketika mengalami menstruasi, kuman mudah masuk melalui area kewanitaannya kita. Maka dari itu kita harus bagaimana?

a. Memperlakukan diri seperti hari-hari biasa

b. Rajin mengganti pembalut

c. Mengonsumsi obat untuk melawan kuman

13. Apakah ciri-ciri pembalut yang tidak baik untuk digunakan?

a. Menyebabkan alergi

b. Dapat menyerap dengan baik

c. Berbahan lembut

14. Untuk menjaga kebersihan, berapa kali harus mengganti pembalut dalam sehari ?

a. Satu kali sehari

b. Dua kali sehari

c. Setiap empat jam sekali

15. Apa yang terjadi jika tidak mengganti pembalut pada saat menstruasi ?

a. Bakteri tidak dapat berkembang biak di vagina

b. Bakteri mudah berkembang biak di vagina

c. Bakteri akan mati saat berada di vagina

Sumber : Anita, 2023

Lampiran 8 : Media Flash Card

Kartu	Sisi Depan	Sisi Belakang
Kartu 1	 APA ITU MENSTRUASI ?	 Menstruasi merupakan darah yang keluar dari alat reproduksi perempuan setiap bulan
Kartu 2	 BERAPAKAH NORMAL SIKLUS MENTRUASI?	 normal siklus mentruasi 28-35 hari
Kartu 3	 APA ITU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI?	 APA ITU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI? Personal hygiene saat menstruasi yaitu suatu tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan kewanitaan seseorang pada saat menstruasi untuk kesejahteraan fisik dan psikis

Kartu 4	 Mengapa harus rajin membersihkan diri saat mengalami menstruasi? 	 Saat menstruasi kita harus rajin membersihkan diri agar dapat terhindar dari kuman penyebab penyakit 
Kartu 5	 APABILA INGIN MENJADI SEORANG PEREMPUAN YANG SEHAT MAKA KITA HARUS? 	 untuk menjadi perempuan yang sehat maka kita harus bisa menjaga kebersihan diri 
Kartu 6	 PADA SAAT MENSTRUASI DIANJURKAN MENJAGA KEBERSIHAN TUBUH DENGAN MANDI SECARA TERATUR SEBANYAK? 	 Saat menstruasi dianjurkan untuk menjaga kebersihan tubuh dengan mandi secara teratur sebanyak 2x sehari 

Kartu 7



Kartu 8



Kartu 9



Kartu 10	 PADA SAAT MEMBERSIHKAN ALAT GENETALIA SEBAIKNYA?	 Saat membersihkan alat genitalia sebaiknya menggunakan air yang mengalir
Kartu 11	 APA AKIBAT JIKA ALAT GENETALIA LEMBAB?	 Jika alat genitalia lembab dapat adanya pertumbuhan bakteri atau jamur
Kartu 12	 KETIKA MENGALAMI MENSTRUASI KUMAN MUDAH MASUK MELALUI AREA KEWANITAAN KITA MAKA DARI ITU KITA HARUS?	 agar kuman tidak mudah masuk melalui area kewanitaan kita maka kita harus rajin mengganti pembalut

Kartu 13	 APAKAH CIRI-CIRI PEMBALUT YANG TIDAK BAIK DIGUNAKAN?	 ciri-ciri pembalut yang tidak baik untuk digunakan yaitu pembalut yang menyebabkan alergi
Kartu 14	 UNTUK MENJAGA KEBERSIHAN BERAPA KALI HARUS MENGGANTI PEMBALUT DALAM SEHARI?	 mengganti pembalut dapat dilakukan pada setiap 4 jam sekali
Kartu 15	 APA YANG TERJADI JIKA TIDAK MENGGANTI PEMBALUT PADA SAAT MENSTRUASI?	 JIKA TIDAK MENGGANTI PEMBALUT PADA SAAT MENSTRUASI MAKA BAKTERI MUDAH BERKEMBANG BIAK DI VAGINA

Lampiran 9 : Media Booklet



Waktu 00:10 Level 23 Emas X25

MENGAPA KITA DIHARUSKAN UNTUK RAJIN MEMBERSIHKAN DIRI DISAAT MENGALAMI MENSTRUASI?

agar dapat terhindar dari kuman penyebab penyakit

APABILA KITA INGIN MENJADI SEORANG PEREMPUAN YANG SEHAT MAKA KITA HARUS BAGAIMANA?

Agar menjadi perempuan yang sehat kita harus bisa menjaga kebersihan diri



Waktu 00:10 Level 23 Emas X25

BERAPA KALI MENJAGA KEBERSIHAN TUBUH DENGAN CARA MANDI TERATUR PADA SAAT MENSTRUASI?

Saat menstruasi sangat dianjurkan untuk menjaga kebersihan tubuh dengan mandi 2x sehari

MENCUCI MUKA 2X SAMPAI 3X SEHARI SANGAT DIANJURKAN UNTUK DAPAT MEMBANTU MENCEGAH?

Mencuci muka dapat membantu mencegah timbulnya jerawat



Waktu 00:10 Level 23 Emas X25

APA YANG SEBAIKNYA DILAKUKAN PERTAMA KALI SEBELUM MEMBASUH ALAT GENETALIA?

Sebelum membasuh alat genitalia sebaiknya mencuci tangan terlebih dahulu

PADA SAAT MEMBERSIHKAN ALAT GENETALIA SEBAIKNYA MENGGUNAKAN?

Saat membersihkan alat genitalia sebaiknya menggunakan air yang mengalir



Waktu 00:10 Level 23 Emas X25

BAGAIMANA CARA MEMBERSIHKAN ALAT GENETALIA YANG BENAR?

membasuh dari arah depan ke belakang setelah buang air kecil atau buang air besar untuk mencegah masuknya mikroorganisme dari anus



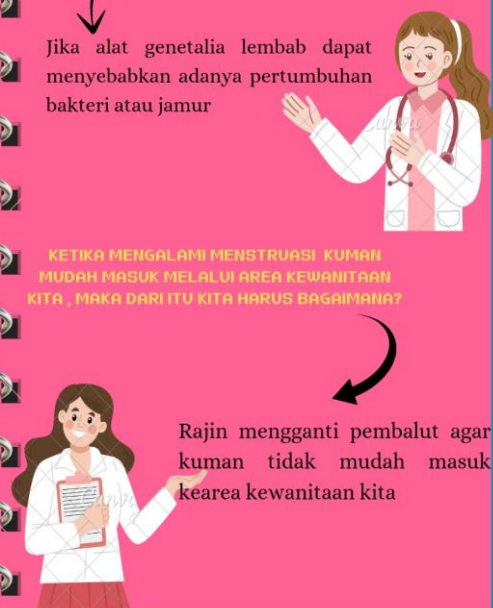
Waktu 00:10 Level 23 Emas X25

APAKAH AKIBAT JIKA ALAT GENETALIA LEMBAB?

Jika alat genitalia lembab dapat menyebabkan adanya pertumbuhan bakteri atau jamur

KETIKA MENGALAMI MENSTRUASI KUMAN MUDAH MASUK MELALUI AREA KEWANITAAN KITA, MAKA DARI ITU KITA HARUS BAGAIMANA?

Rajin mengganti pembalut agar kuman tidak mudah masuk ke area kewanitaan kita



Waktu 00:10 Level 23 Emas X25

APA CIRI-CIRI PEMBALUT YANG TIDAK BAIK UNTUK DIGUNAKAN?

Yaitu pembalut yang dapat menyebabkan alergi

BERAPA KALI HARUS MENGGANTI PEMBALUT DALAM SEHARI?

Untuk menjaga kebersihan maka dianjurkan mengganti pembalut setiap empat jam sekali

APA YANG TERJADI JIKA TIDAK MENGGANTI PEMBALUT PADA SAAT MENSTRUASI?

Jika tidak mengganti pembalut pada saat menstruasi maka Bakteri mudah berkembang biak di vagina



Lampiran 10 : Uji Validasi Media

LEMBAR VALIDASI AHLI MEDIA

Judul Penelitian : Efektivitas Media Flash Card dan Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026

Sasaran Penelitian : Siswi Kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Kota Bengkulu

Peneliti : Nurzakia Zahra

Ahli Media : Delfan Eko Putra, M.I.Kom

Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak selaku ahli media terhadap kelayakan media Flash Card dan Booklet yang bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media pembelajaran ini. Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Bapak memberikan respon pada setiap pertanyaan dalam lembar kuesioner ini dengan memberikan tanda check list (✓) pada kolom angka.

Keterangan skala:

Sangat baik : 5
Baik : 4
Cukup : 3
Kurang : 2
Sangat kurang : 1

Komentar atau saran Bapak dimohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

A. PENILAIAN MEDIA

No	Aspek	Kriteria	Penilaian				
			1	2	3	4	5
1.	Keefektifan dan keefisienan	1. Media dapat digunakan secara efektif					✓
		2. Jenis media pembelajaran yang dikembangkan cukup efisien					✓
2.	Reliabel	3. Media yang dikembangkan tergolong media yang reliabel					✓
3.	Maintainable	4. Media dapat dipelihara atau dikelola dengan mudah					✓
4.	Usabilitas	5. Media dapat dengan mudah digunakan					✓

5.	Ketepatan pemilihan media	6. Ketepatan pemilihan media dengan materi yang dikembangkan					✓
6.	Dokumentasi	7. Kejelasan petunjuk penggunaan media					✓
7.	Reusabilitas	8. Media yang dikembangkan dapat digunakan kembali					✓
8.	Komunikatif	9. Media dapat dengan mudah dipahami serta menggunakan bahasa yang baik, benar dan efektif					✓
9.	Kreatif dan inovatif	10. Media unik, menarik dan luwes					✓
10.	Sederhana	11. Tidak menyulitkan siswi					✓
11.	Tipografi (Huruf dan susunannya)	12. Pemilihan jenis huruf					✓
		13. Ukuran huruf yang digunakan					✓
		14. Pengaturan jarak (huruf, baris, karakter)					✓
		15. Keterbacaan teks jelas					✓
12.	Gambar	16. Tampilan gambar yang disajikan					✓
		17. Ketepatan penempatan gambar					✓
		18. Keseimbangan proporsi gambar				✓	
		19. Kesesuaian gambar yang mendukung materi					✓
13.	Warna	20. Menggunakan komposisi warna yang tepat					✓
		21. Keserasian pemilihan warna					✓
		22. Penggunaan warna yang dapat membawa perasaan nyaman saat melihatnya					✓
14.	Desain	23. Kerapian desain					✓
		24. Kemenarikan desain					✓

Sumber : Ria Sartikaningrum (2013)

B. KESALAHAN, KOMENTAR, DAN SARAN PERBAIKAN

Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan
	- Warna booklet sebaiknya lebih dikontraskan lagi biar tambah eye catching dan menarik.

Komentar
Media Booklet dan Flash Card Sangat Interaktif dan komunikatif. Desain dan tampilan media sangat menarik. Gradasi warna, klaimnya flashcard sangat eye catching dan menarik. Alur Baca (Eye Flow) mudah dipahami, pesan dan informasi yg disajikan sangat jelas terdengar. Icon/Gambar/animasi sangat tepat dan menarik. Pesan/pengantar yg ingin disampaikan media sangat mudah digunakan user/peserta. Usability, Reliability dan maintainable sehingga aset Kesimpulan secara umum tentang media penilaian Ahli Media Layak diupayakan di lapangan. Terlihat dan menarik dan paham di lapangan.

C. KESIMPULAN

Item	Kelayakan
Layak untuk diujicobakan	✓
Layak untuk diujicobakan dengan revisi dan saran	✓
Tidak layak untuk diujicobakan	-

Bengkulu, 13 April 2025
Ahli Media



(Delfan Eko Putra, M.I.Kom)
NIP. 198805172025211052

Lampiran 11 : Surat Etik Penelitian



**Kemenkes
Poltekkes Bengkulu**

**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu**

Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://poltekkesbengkulu.ac.id>

No : PP.01.01/F.XXXI.15/130/2026
Lampiran : 1 Berkas
Hal : Permohonan *Ethical Clearance*

Bengkulu, 23 April 2026

Yth.

Ketua Komite Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan Tahun 2026, maka bersama ini kami sampaikan surat pengantar *ethical clearance* untuk penelitian sebagai berikut:

Nama : Nurzakia Zahra
NIM : P01740325140
Program Studi/Institusi : RPL Sarjana Terapan Kebidanan
Judul Penelitian : Efektivitas Media Flash Card dan Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026

Demikianlah surat pengantar ini disampaikan, atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Ka. Program Studi Sarjana Terapan
Kebidanan



Lusi Andriani, SST, M.Kes
NIP. 198008192002122002

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/407/05/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Nurzakia Zahra
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Efektivitas Media Flash Card dan Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026"

"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"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 05 Mei 2026 sampai dengan tanggal 05 Mei 2027.

This declaration of ethics applies during the period May 05, 2026 until May 05, 2027.



May 05, 2026
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 12 : Surat Izin Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu



**Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan**

Politeknik Kesehatan Bengkulu

Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan

Bengkulu 38225

(0736) 341212

<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

05 Mei 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/3108 /2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Progam Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : NURZAKIA ZAHRA
NIM : P01740325140
Tempat Penelitian : SMP Negeri 2 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : Mei - Juni
Judul : Efektivitas Media Flash Card Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri
Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu
Tahun 2026
No Handphone : 081383722240

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd





PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/1160/KESBANGPOL-REK/2026

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/3708/2026 tanggal 05 Mei 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : Nurzakia Zahra
NPM : P01740325140
Pekerjaan : Mahasiswa/i
Prodi/ Fakultas : Kebidanan Program Sarjana Terapan
Judul Penelitian : Efektivitas Media Flash Card Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026

Tempat Penelitian : SMP Negeri 2 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 7 Mei 2026 s.d 7 Juni 2026
Penanggung Jawab : Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
- 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 - 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 - 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 - 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 7 Mei 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Saipul, S.Sos
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 197207091992021001

Lampiran 13 : Surat Izin Penelitian SMP Negeri 2 Kota Bengkulu



**Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan**

Politeknik Kesehatan Bengkulu

Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan

Bengkulu 38225

(0736) 341212

<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

05 Mei 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/ 3106/2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala SMP Negeri 2 Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : NURZAKIA ZAHRA
NIM : P01740325140
Tempat Penelitian : SMP Negeri 2 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : Mei - Juni
Judul : Efektivitas Media Flash Card Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026
No Handphone : 081383722240

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.



a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd



Lampiran 14 : Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu



**Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan**

Politeknik Kesehatan Bengkulu

Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan

Bengkulu 38225

(0736) 341212

<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

05 Mei 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/3301 /2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Progam Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : NURZAKIA ZAHRA
NIM : P01740325140
Tempat Penelitian : SMP Negeri 2 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : Mei - Juni
Judul : Efektivitas Media Flash Card Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026
No Handphone : 081383722240

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd





PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jl. Mahoni Nomor 57 Kota Bengkulu 38227, Telp (0736) 21429, Fax (0736) 345444
Website: disdik.bengkulu.go.id, email: disdikbengkulu@gmail.com

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 421.2/ 93 /II.DIKBUD/2026

Dasar : Surat Direktur Politeknik Kesehatan Bengkulu nomor:
PP.01.01/FXXIII.1/3708/2026 tanggal 5 Mei 2026 Tentang Izin Penelitian.

Mengingat untuk kepentingan penulisan Ilmiah dan Pengembangan Pendidikan dalam wilayah Kota Bengkulu, maka dapat memberikan izin Penelitian kepada:

Nama : Nurzakia Zahra
NPM : P01740325140
Jurusan :
Prodi : Kebidanan

Judul Penelitian : "Efektivitas media flash card dan booklet terhadap pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026"

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. a. Tempat Penelitian : SMPN 2 Kota Bengkulu
b. Waktu Penelitian : 7 Mei 2026 s.d 7 Juni 2026
2. Penelitian tersebut khusus dan terbatas untuk kepentingan studi ilmiah tidak untuk dipublikasikan.
3. Setelah selesai penelitian untuk menyampaikan laporan ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu.

Demikian surat izin ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 11 Mei 2026

An. Kepala Dinas Pendidikan
Dan Kebudayaan Kota Bengkulu
Kabid Pembinaan Pendidikan Dasar


JULI ANDONO, ST
NIP. 198307012015011002

Tembusan :

1. Walikota Bengkulu
2. Ketua Politeknik Kesehatan Bengkulu
3. Kepala Sekolah SMP N 2 Kota Bengkulu
4. Arsip

Lampiran 15 : Surat Izin Selesai Penelitian SMP Negeri 2 Kota Bengkulu



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 2 KOTA BENGKULU
Akreditasi A (Amat Baik)

Jalan Cendana No. 1 Kel. Padang Jati Kec. Ratu Samban Kota Bengkulu Telpn (0736) 21707
Pos-el : smpnduakotabengkulu@gmail.com

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 070 / 584 /SMPN.2/2026

Berdasarkan Surat Dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Kementerian Kesehatan Poltekkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/3706/2026 Tanggal 05 Mei 2026, Kepala SMP Negeri 2 Kota Bengkulu menerangkan bahwa :

n a m a : NURZAKIA ZAHRA
nim : P01740325140
prodi : Kebidanan

Telah selesai Melaksanakan Penelitian pada tanggal 07 s.d 25 Mei 2026 di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun Pelajaran 2025 – 2026, dengan Judul Penelitian "Efektivitas Media Flash Card Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada Tanggal : 26 Mei 2026
Kepala Sekolah,



MADA HARTATI, M.Pd.
Pembina Utama Muda / IV c
NIP 196809041992032004

Lampiran 16 : Output Pengolahan Data

1. Descriptive rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah :

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRE_FLASHCARD	50	5	13	8.08	2.165
POST_FLASHCARD	50	11	15	14.14	1.195
PRE_BOOKLET	50	4	12	7.26	2.354
POST_BOOKLET	50	10	15	13.10	1.359
Valid N (listwise)	50				

2. Normalitas :

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE_FLASHCARD	.175	50	.001	.919	50	.002
POST_FLASHCARD	.313	50	.000	.676	50	.000
PRE_BOOKLET	.224	50	.000	.907	50	.001
POST_BOOKLET	.231	50	.000	.898	50	.000

a. Lilliefors Significance Correction

3. Wilcoxon :

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST_FLASHCARD - PRE_FLASHCARD	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	50 ^b	25.50	1275.00
	Ties	0 ^c		
	Total	50		
POST_BOOKLET - PRE_BOOKLET	Negative Ranks	0 ^d	.00	.00
	Positive Ranks	50 ^e	25.50	1275.00
	Ties	0 ^f		
	Total	50		

a. POST_FLASHCARD < PRE_FLASHCARD

b. POST_FLASHCARD > PRE_FLASHCARD

c. POST_FLASHCARD = PRE_FLASHCARD

d. POST_BOOKLET < PRE_BOOKLET

e. POST_BOOKLET > PRE_BOOKLET

f. POST_BOOKLET = PRE_BOOKLET

Test Statistics^a

	POST_FLASH CARD - PRE_FLASH CARD	POST_BOOK LET - PRE_BOOKL ET
Z	-6.184 ^b	-6.177 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

4. Mann-Whitney :

Ranks

	KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PENGETAHUAN_POSTEST	FLASHCARD	50	62.87	3143.50
	BOOKLET	50	38.13	1906.50
	Total	100		

Test Statistics^a

	PENGETAHUAN
Mann-Whitney U	631.500
Wilcoxon W	1906.500
Z	-4.432
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable:
KELOMPOK

Lampiran 17 : Dokumentasi

Pretest Kelompok Flashcard (11/5/26)	Pretest Kelompok Booklet (11/5/26)	Intervensi kelompok Flashcard (18/5/26)
		
		
		
		

Intervensi kelompok Booklet (18/5/26)	Postest Kelompok Flashcard (25/5/26)	Postest Kelompok Booklet (25/5/26)
		
		
		
		