

**EFFECTIVENESS OF MENSTRUAL PERSONAL HYGIENE EDUCATION THROUGH
THE GIRLS SAN-SANITATION PROGRAM AMONG ADOLESCENT GIRLS AT
FAJAR HARAPAN ORPHANAGE, PEKANBARU**

**EFEKTIVITAS EDUKASI PERSONAL HYGIENE MENSTRUASI MELALUI
PROGRAM GIRLS SAN-SANITATION PADA REMAJA PUTRI DI PANTI
ASUHAN FAJAR HARAPAN PEKANBARU**

Muthia Nabilla¹⁾*, Erlinawati²⁾

¹²⁾ Universitas Pahlawan

e-mail* : muthianabilla09@gmail.com

ABSTRACT

Menstrual personal hygiene is an important component of maintaining reproductive health among adolescent girls. Inadequate knowledge and inappropriate personal hygiene practices during menstruation may increase the risk of health problems and poor sanitation. This study aimed to analyze the effectiveness of menstrual personal hygiene education through the GIRLS SAN-SANITATION Program on menstrual personal hygiene knowledge and practices among adolescent girls at Fajar Harapan Orphanage, Pekanbaru. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The study sample consisted of 100 adolescent girls who participated in all stages of the study. The intervention was delivered through interactive education covering menstruation, genital hygiene, sanitary pad use and replacement, hand hygiene, underwear hygiene, and the proper disposal of used sanitary pads. Data were collected using questionnaires administered before and after the intervention and were analyzed using univariate and bivariate analyses with an appropriate paired statistical test based on data distribution. The results showed an increase in the achievement of menstrual personal hygiene knowledge and practices from 57% at the pretest to 91% at the posttest, representing an increase of 34 percentage points. The statistical analysis showed a p-value of 0.018 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference between the scores before and after the educational intervention. Menstrual personal hygiene education through the GIRLS SAN-SANITATION Program has the potential to serve as a promotive and preventive approach to improving menstrual personal hygiene knowledge and practices among adolescent girls in an orphanage setting.

Keywords : *personal hygiene; menstruation; health education; reproductive health*

ABSTRAK

Personal hygiene menstruasi merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri. Pengetahuan dan praktik personal hygiene yang kurang tepat dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan serta masalah sanitasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas edukasi personal hygiene menstruasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION terhadap pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi pada remaja putri di Panti Asuhan Fajar Harapan Pekanbaru. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental dan rancangan one-group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri atas 100 remaja putri yang mengikuti seluruh tahapan penelitian. Intervensi diberikan melalui edukasi interaktif yang meliputi materi menstruasi, kebersihan

organ genital, penggunaan dan penggantian pembalut, kebersihan tangan, kebersihan pakaian dalam, serta pengelolaan pembalut bekas. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik berpasangan sesuai distribusi data. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan capaian pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi dari 57% pada pretest menjadi 91% pada posttest, dengan peningkatan sebesar 34 poin persentase. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara capaian sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Edukasi personal hygiene menstruasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION berpotensi menjadi pendekatan promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi pada remaja putri di lingkungan panti asuhan.

Kata Kunci : personal hygiene; menstruasi; edukasi kesehatan; kesehatan reproduksi

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Salah satu perubahan biologis penting pada remaja putri adalah menstruasi sebagai bagian dari proses maturasi sistem reproduksi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal, tetapi pengelolaan menstruasi yang tidak memadai dapat menimbulkan berbagai konsekuensi terhadap kesehatan, kenyamanan, aktivitas sosial, dan kesejahteraan remaja putri (Sood et al., 2022). Oleh karena itu, kesehatan dan kebersihan menstruasi merupakan bagian penting dari upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja.

Manajemen kebersihan menstruasi atau Menstrual Hygiene Management (MHM) mencakup kemampuan perempuan dan remaja putri untuk menggunakan bahan penyerap menstruasi yang bersih, menggantinya secara berkala sesuai kebutuhan, menjaga kebersihan tubuh dan area genital, serta memiliki akses terhadap air, sanitasi, dan lingkungan yang mendukung. Kebersihan menstruasi tidak

hanya berkaitan dengan praktik kebersihan secara individual, tetapi juga dipengaruhi oleh pengetahuan, akses terhadap fasilitas sanitasi, ketersediaan produk menstruasi, serta dukungan lingkungan sosial (Sood et al., 2022; Wihdaturrahmah & Chuemchit, 2023).

Permasalahan menstrual hygiene masih ditemukan pada remaja putri di Indonesia. Penelitian yang dilakukan terhadap 1.159 remaja putri berusia 12–19 tahun di empat provinsi di Indonesia menunjukkan bahwa 64,1% responden melaporkan praktik MHM yang kurang baik. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa rendahnya pengetahuan mengenai menstruasi berhubungan dengan praktik MHM yang kurang baik, sedangkan 11,1% responden dilaporkan pernah tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih pada periode menstruasi terakhir (Davis et al., 2018). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai menstruasi dan keterampilan dalam menjaga kebersihan menstruasi masih menjadi kebutuhan penting bagi remaja putri di Indonesia.

Pengetahuan merupakan salah satu komponen penting dalam pembentukan praktik kebersihan menstruasi. Penelitian pada remaja putri di Indonesia menunjukkan bahwa praktik menstrual hygiene dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan mengenai menstruasi, sumber informasi, dan kondisi lingkungan yang mendukung praktik kebersihan (Wihdaturrahmah & Chuemchit, 2023). Dengan demikian, peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memperkuat kemampuan remaja dalam mengelola menstruasi secara tepat.

Edukasi kesehatan menstruasi merupakan salah satu bentuk intervensi yang telah banyak digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri. Systematic review yang dilakukan Evans et al. (2022) terhadap 24 penelitian intervensi menunjukkan bahwa seluruh penelitian yang ditinjau melaporkan adanya peningkatan pada aspek pengetahuan, sikap, atau praktik terkait kesehatan menstruasi. Kajian tersebut juga menunjukkan bahwa intervensi yang mendorong diskusi dan keterlibatan aktif remaja cenderung menghasilkan efek yang lebih besar dibandingkan intervensi yang hanya menggunakan media tertulis. Edukasi dan pelatihan keterampilan dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola menstruasi secara lebih higienis dan nyaman (Evans et al., 2022).

Bukti mengenai efektivitas pendidikan kesehatan menstruasi juga ditemukan dalam konteks Indonesia. Penelitian Nastiti et al. (2023) di Kalimantan menggunakan

desain quasi-experimental untuk mengevaluasi intervensi pendidikan kesehatan mengenai MHM pada remaja putri. Intervensi diberikan melalui dua kali pertemuan menggunakan video conference dan leaflet, sedangkan kelompok kontrol hanya memperoleh leaflet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan mengenai MHM pada kelompok intervensi (Nastiti et al., 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan secara terstruktur dapat menjadi strategi yang potensial untuk meningkatkan kapasitas remaja dalam mengelola kebersihan menstruasi.

Meskipun penelitian mengenai kesehatan dan kebersihan menstruasi telah berkembang, sebagian besar intervensi masih banyak dilakukan pada lingkungan sekolah. Kelompok remaja yang tinggal di lingkungan pengasuhan nonformal, seperti panti asuhan, memiliki konteks sosial dan lingkungan yang berbeda sehingga membutuhkan pendekatan edukasi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Kajian sistematis mengenai intervensi kesehatan menstruasi, seksual, reproduksi, dan mental pada remaja perempuan yang berada di luar sekolah menunjukkan bahwa kelompok tersebut dapat mengalami keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan dan membutuhkan intervensi yang dirancang secara khusus untuk menjangkau mereka (2024).

Panti asuhan dapat menjadi lingkungan yang strategis untuk pelaksanaan pendidikan kesehatan karena remaja tinggal dalam lingkungan pengasuhan yang

relatif terstruktur. Edukasi yang diberikan secara langsung dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus membangun keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan yang melibatkan diskusi dan partisipasi aktif juga sesuai dengan rekomendasi penelitian mengenai intervensi edukasi menstruasi yang menunjukkan bahwa keterlibatan aktif remaja dapat meningkatkan motivasi dan pemahaman terhadap materi yang diberikan (Evans et al., 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu bentuk edukasi personal hygiene menstruasi yang tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai menstruasi, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai praktik kebersihan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Program GIRLS SAN-SANITATION dikembangkan sebagai pendekatan edukasi personal hygiene menstruasi bagi remaja putri dengan materi yang mencakup pemahaman mengenai menstruasi, kebersihan organ genital, penggunaan dan penggantian pembalut, kebersihan tangan, kebersihan pakaian dalam, serta pengelolaan pembalut bekas.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan edukasi personal hygiene menstruasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION pada remaja putri yang tinggal di Panti Asuhan Fajar Harapan Pekanbaru. Penelitian ini menempatkan edukasi personal hygiene menstruasi dalam konteks lingkungan panti asuhan yang masih relatif jarang menjadi lokasi penelitian intervensi MHM. Selain itu, penelitian tidak hanya menilai aspek pengetahuan, tetapi juga

praktik personal hygiene menstruasi sebagai outcome intervensi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi personal hygiene menstruasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION terhadap pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi pada remaja putri di Panti Asuhan Fajar Harapan Pekanbaru.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi-experimental menggunakan pendekatan one-group pretest-posttest. Desain ini digunakan untuk menilai efektivitas edukasi personal hygiene menstruasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION terhadap pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Pengukuran dilakukan terhadap kelompok responden yang sama sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi.

Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

O_1 = pengukuran pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi sebelum intervensi (pretest);

X = pemberian edukasi personal hygiene menstruasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION;

O₂ = pengukuran pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi setelah intervensi (posttest).

Penggunaan desain one-group pretest-posttest memungkinkan peneliti membandingkan kondisi responden sebelum dan sesudah intervensi sehingga dapat diketahui perubahan pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi setelah diberikan edukasi.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Panti Asuhan Fajar Harapan Pekanbaru pada tahun 2026. Pelaksanaan penelitian meliputi tahap persiapan, pengukuran awal (pretest), pemberian intervensi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION, pengukuran akhir (posttest), pengolahan data, dan analisis hasil penelitian.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah remaja putri yang tinggal di Panti Asuhan Fajar Harapan Pekanbaru dan menjadi sasaran Program GIRLS SAN-SANITATION. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 remaja putri. Seluruh responden mengikuti rangkaian penelitian secara lengkap, mulai dari pengukuran pretest, pemberian edukasi, hingga pengukuran posttest.

Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi remaja putri yang tinggal di Panti Asuhan Fajar Harapan Pekanbaru, telah mengalami menstruasi, bersedia menjadi responden, serta mengikuti seluruh tahapan penelitian. Responden yang tidak

mengikuti salah satu tahapan pengukuran atau tidak mengisi instrumen penelitian secara lengkap ditetapkan sebagai kriteria eksklusi.

Variabel Penelitian

Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi personal hygiene menstruasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION. Variabel dependen terdiri atas pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi pada remaja putri.

Pengetahuan personal hygiene menstruasi merupakan tingkat pemahaman responden mengenai menstruasi dan cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Sementara itu, praktik personal hygiene menstruasi merupakan tindakan atau kebiasaan responden dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi, termasuk kebersihan organ genital, penggantian pembalut, kebersihan tangan, kebersihan pakaian dalam, dan pengelolaan pembalut bekas.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi. Kuesioner diberikan pada tahap pretest sebelum intervensi dan posttest setelah intervensi. Instrumen pengetahuan mencakup pertanyaan mengenai konsep menstruasi, kebersihan organ reproduksi, penggunaan pembalut, frekuensi penggantian pembalut, cara membersihkan organ genital, serta pengelolaan pembalut bekas.

Instrumen praktik digunakan untuk mengukur penerapan perilaku personal hygiene menstruasi dalam kehidupan sehari-hari. Aspek yang dinilai meliputi kebiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, membersihkan organ genital dengan benar, mengganti pembalut secara teratur, menjaga kebersihan pakaian dalam, serta membuang pembalut bekas secara tepat.

Intervensi Program GIRLS SAN-SANITATION

Intervensi penelitian berupa edukasi personal hygiene menstruasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION. Program diberikan secara terstruktur kepada 100 responden dengan materi yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja putri. Materi meliputi pemahaman mengenai menstruasi sebagai proses fisiologis, pentingnya menjaga personal hygiene selama menstruasi, cara membersihkan organ genital, penggunaan dan penggantian pembalut yang tepat, kebersihan tangan, kebersihan pakaian dalam, serta pengelolaan dan pembuangan pembalut bekas.

Pelaksanaan edukasi menggunakan metode penyampaian materi secara interaktif yang dilengkapi dengan diskusi dan tanya jawab. Pendekatan tersebut digunakan agar responden tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga memiliki kesempatan untuk mengklarifikasi informasi yang berkaitan dengan menstruasi dan personal hygiene.

Pengukuran pretest dilakukan sebelum edukasi diberikan untuk mengetahui kondisi awal pengetahuan dan praktik responden. Setelah intervensi Program GIRLS SAN-SANITATION selesai dilaksanakan, responden kembali diberikan instrumen yang sama pada tahap posttest untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu pengukuran pretest, pelaksanaan intervensi edukasi, dan pengukuran posttest.

Sebelum pengumpulan data, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta hak responden selama mengikuti penelitian. Setelah memperoleh persetujuan untuk berpartisipasi, responden mengisi kuesioner pretest. Selanjutnya diberikan edukasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION dan setelah intervensi selesai dilakukan pengukuran posttest.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi sebelum dan sesudah intervensi. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, serta ukuran statistik deskriptif sesuai karakteristik data.

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION. Pemilihan uji statistik dilakukan berdasarkan distribusi data. Untuk data berpasangan yang memenuhi asumsi normalitas digunakan paired sample t-test, sedangkan apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas digunakan Wilcoxon signed-rank test.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan capaian dari 57% pada tahap pretest menjadi 91% pada tahap posttest. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,018$. Dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$, nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan edukasi personal hygiene menstruasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 100 remaja putri yang tinggal di Panti Asuhan Fajar Harapan Pekanbaru. Seluruh responden mengikuti rangkaian penelitian secara lengkap, mulai dari pengukuran sebelum intervensi (pretest), pemberian edukasi personal hygiene menstruasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION, hingga pengukuran setelah intervensi (posttest). Dengan demikian, tidak terdapat kehilangan responden selama proses penelitian.

Karakteristik responden digunakan untuk memberikan gambaran mengenai kelompok remaja putri yang menjadi sasaran intervensi. Karakteristik yang dapat disajikan meliputi usia, usia menarche, lama mengalami menstruasi, serta karakteristik lain yang relevan dengan penelitian. Penyajian karakteristik responden penting karena pengalaman menstruasi dan tingkat perkembangan remaja dapat berhubungan dengan pengetahuan serta praktik personal hygiene menstruasi.

Tabel 1 | Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia (Tahun)		
12–14	28	28,0
15–17	52	52,0
18–19	20	20,0
Total	100	100,0
Usia Menarche (Tahun)		
≤12	36	36,0
13–14	57	57,0
≥15	7	7,0
Total	100	100,0
Lama menstruasi (hari)		
≤3	12	12,0
4–7	80	80,0
>7	8	8,0
Total	100	100,0
Sumber informasi menstruasi		
Orang tua/keluarga	24	24,0
Sekolah/guru	31	31,0
Teman sebaya	15	15,0
Media internet/media sosial	22	22,0

Belum pernah mendapat informasi	8	8,0
Total	100	100,0
Pernah mendapatkan edukasi menstruasi sebelumnya		
Ya	38	38,0
Tidak	62	62,0
Total	100	100,0

Berdasarkan Tabel 1, dari 100 responden, sebagian besar berada pada kelompok usia 15-17 tahun sebanyak 52 responden (52,0%), sedangkan kelompok usia 18-19 tahun merupakan kelompok dengan proporsi paling sedikit, yaitu 20 responden (20,0%). Berdasarkan usia menarche, sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 13-14 tahun sebanyak 57 responden (57,0%). Ditinjau dari lama menstruasi, mayoritas responden memiliki lama menstruasi 4-7 hari sebanyak 80 responden (80,0%).

Sumber informasi mengenai menstruasi paling banyak diperoleh dari sekolah atau guru, yaitu sebanyak 31 responden (31,0%), diikuti oleh orang tua atau keluarga sebanyak 24 responden (24,0%) dan media internet atau media sosial sebanyak 22 responden (22,0%). Sementara itu, sebanyak 8 responden (8,0%) menyatakan belum pernah memperoleh informasi mengenai menstruasi. Sebelum pelaksanaan Program GIRLS SAN-SANITATION, sebanyak 62 responden (62,0%) belum pernah mendapatkan edukasi menstruasi sebelumnya, sedangkan 38 responden (38,0%) telah pernah mendapatkan edukasi menstruasi.

Tabel 2 | Capaian Pengetahuan dan Praktik Personal Hygiene Menstruasi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengukuran	Capaian (%)	Perubahan
Pretest	57	-
Posttest	91	+34 poin
Peningkatan		59,65%

Tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan capaian sebesar 34 poin persentase, dari 57% pada pretest menjadi 91% pada posttest. Secara relatif, peningkatan tersebut setara dengan sekitar 59,65% dibandingkan capaian awal. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi setelah responden mendapatkan edukasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION.

Analisis Efektivitas Edukasi

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan capaian pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,018$.

Tabel 3 | Hasil Uji Perbedaan Pretest dan Posttest

Variabel	Pretest	Posttest	p-value	Ket
Pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi	57%	91%	0,018	Sig.

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai p sebesar 0,018, yang lebih kecil dibandingkan tingkat kemaknaan 0,05. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang bermakna antara capaian sebelum dan sesudah pemberian edukasi personal hygiene menstruasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi berhubungan dengan peningkatan capaian pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi pada responden penelitian.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan capaian pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi setelah diberikan edukasi melalui Program GIRLS SAN-

SANITATION. Capaian responden meningkat dari 57% pada tahap pretest menjadi 91% pada tahap posttest, atau mengalami peningkatan sebesar 34 poin persentase. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,018$, sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara capaian sebelum dan sesudah pemberian edukasi pada tingkat kemaknaan 5%. Temuan tersebut menunjukkan adanya perubahan positif setelah responden memperoleh edukasi personal hygiene menstruasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION.

Peningkatan capaian setelah intervensi menunjukkan bahwa edukasi dapat menjadi salah satu pendekatan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja dalam mengelola kebersihan menstruasi. Materi mengenai menstruasi, kebersihan organ genital, penggunaan dan penggantian pembalut, kebersihan tangan, serta pengelolaan pembalut memberikan pengetahuan yang secara langsung berkaitan dengan aktivitas keseharian remaja putri. Kesehatan dan kebersihan menstruasi merupakan aspek yang bersifat multidimensional karena tidak hanya berkaitan dengan kebersihan personal, tetapi juga mencakup pengetahuan, akses terhadap produk menstruasi, fasilitas WASH, serta dukungan lingkungan (Sood et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan systematic review Evans et al. (2022) yang mengidentifikasi 24 penelitian intervensi pendidikan kesehatan menstruasi pada remaja. Seluruh penelitian yang termasuk dalam kajian tersebut melaporkan peningkatan pada salah satu atau beberapa komponen menstrual health literacy, termasuk pengetahuan, sikap, dan praktik. Kajian tersebut juga menunjukkan bahwa edukasi yang memberikan kesempatan kepada remaja untuk berdiskusi dan berpartisipasi aktif cenderung menghasilkan efek yang lebih besar dibandingkan pendekatan yang hanya memberikan materi tertulis (Evans et al., 2022). Temuan tersebut mendukung

pendekatan Program GIRLS SAN-SANITATION yang memberikan edukasi secara langsung dan melibatkan interaksi dengan peserta.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Nastiti et al. (2023) di Kalimantan, Indonesia. Penelitian tersebut menggunakan desain quasi-experimental untuk menilai pengaruh pendidikan kesehatan terhadap MHM pada remaja putri. Kelompok intervensi mendapatkan pendidikan kesehatan melalui video conference dalam dua pertemuan dan leaflet, sedangkan kelompok kontrol hanya mendapatkan leaflet. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada kelompok yang mendapatkan intervensi pendidikan kesehatan (Nastiti et al., 2023). Kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang terstruktur dapat membantu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kebersihan menstruasi.

Peningkatan dari 57% menjadi 91% juga memiliki relevansi dengan kondisi menstrual hygiene pada remaja putri di Indonesia. Davis et al. (2018) menemukan bahwa 64,1% dari 1.159 remaja putri yang diteliti di empat provinsi di Indonesia melaporkan praktik MHM yang kurang baik. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pengetahuan menstruasi yang rendah berhubungan dengan kemungkinan lebih tinggi mengalami praktik MHM yang kurang baik. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengetahuan merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperkuat dalam upaya meningkatkan praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri (Davis et al., 2018).

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan berdasarkan hasil penelitian Wihdaturrahmah dan Chuemchit (2023) mengenai determinan menstrual hygiene pada remaja putri di Indonesia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa praktik kebersihan menstruasi

berkaitan dengan berbagai faktor, termasuk pengetahuan dan sumber informasi yang diterima remaja. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui edukasi merupakan salah satu komponen yang dapat mendukung terbentuknya praktik kebersihan menstruasi yang lebih baik, meskipun perubahan praktik juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan ketersediaan fasilitas pendukung (Wihdaturrahmah & Chuemchit, 2023).

Perubahan praktik dalam penelitian ini menjadi aspek penting karena peningkatan pengetahuan belum tentu secara otomatis menghasilkan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Edukasi yang menghubungkan pengetahuan dengan tindakan praktis dapat membantu remaja memahami bagaimana informasi yang diterima diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Evans et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi yang mengandung unsur pelatihan keterampilan dapat meningkatkan kompetensi remaja dalam mengelola menstruasi secara lebih higienis dan nyaman. Oleh karena itu, edukasi personal hygiene yang tidak hanya bersifat informatif tetapi juga menekankan praktik memiliki relevansi dalam peningkatan kemampuan remaja.

Konteks pelaksanaan penelitian di panti asuhan juga menjadi aspek penting dalam menginterpretasikan hasil. Remaja putri yang tinggal dalam lingkungan panti asuhan memiliki kesempatan untuk memperoleh edukasi secara kelompok dalam lingkungan yang relatif terstruktur. Kondisi tersebut memungkinkan informasi yang diperoleh selama intervensi untuk diperkuat kembali melalui lingkungan pengasuhan. Meskipun demikian, penelitian ini belum mengukur secara khusus peran pengasuh, dukungan teman sebaya, maupun ketersediaan fasilitas sanitasi di panti asuhan, sehingga faktor-faktor tersebut belum dapat dipastikan kontribusinya terhadap perubahan capaian responden.

Hasil penelitian juga sejalan dengan bukti yang lebih luas mengenai efektivitas intervensi kesehatan menstruasi. Tinjauan sistematis yang diterbitkan pada 2025 menunjukkan bahwa berbagai bentuk intervensi kesehatan dan kebersihan menstruasi, termasuk program pendidikan terstruktur, pendidikan sebaya, dan intervensi berbasis komunitas, secara umum dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku terkait kesehatan menstruasi. Namun, efektivitas intervensi dapat dipengaruhi oleh karakteristik program, konteks lingkungan, dan keterlibatan kelompok sasaran.

Meskipun terdapat peningkatan yang bermakna secara statistik, hasil penelitian perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan desain one-group pretest-posttest. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga perubahan antara pretest dan posttest belum dapat sepenuhnya dipisahkan dari kemungkinan pengaruh faktor lain yang terjadi selama periode penelitian. Selain itu, pengukuran dilakukan segera setelah intervensi sehingga belum dapat menunjukkan apakah perubahan pengetahuan dan praktik tersebut dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Keterbatasan serupa perlu diperhatikan dalam penelitian intervensi MHM karena perubahan perilaku membutuhkan dukungan dan penguatan secara berkelanjutan. Kajian mengenai intervensi MHM juga menunjukkan bahwa bukti mengenai dampak jangka panjang masih membutuhkan penelitian lebih lanjut (Sahiledengle et al., 2022).

Secara keseluruhan, peningkatan capaian dari 57% menjadi 91% disertai nilai $p = 0,018$ memberikan bukti adanya perubahan yang bermakna setelah pemberian edukasi personal hygiene menstruasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION. Temuan tersebut memperkuat bahwa edukasi yang terstruktur, interaktif, dan relevan dengan kebutuhan remaja dapat menjadi salah satu strategi promotif untuk meningkatkan pengetahuan dan

praktik personal hygiene menstruasi. Program GIRLS SAN-SANITATION berpotensi dikembangkan sebagai model edukasi kesehatan menstruasi pada remaja putri di lingkungan panti asuhan maupun kelompok remaja dengan karakteristik serupa.

KESIMPULAN

Edukasi personal hygiene menstruasi melalui Program GIRLS SAN-SANITATION menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi pada remaja putri di Panti Asuhan Fajar Harapan Pekanbaru. Capaian responden meningkat dari 57% sebelum diberikan edukasi menjadi 91% setelah diberikan edukasi, dengan peningkatan sebesar 34 poin persentase. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara capaian sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa Program GIRLS SAN-SANITATION berpotensi menjadi pendekatan edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Pendekatan edukasi yang terstruktur dan interaktif dapat menjadi salah satu strategi promotif dalam mendukung kemampuan remaja untuk mengelola menstruasi secara higienis, nyaman, dan tepat.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, Program GIRLS SAN-SANITATION dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk edukasi kesehatan reproduksi dan personal hygiene menstruasi bagi remaja putri di lingkungan panti asuhan. Pengelola panti

asuhan diharapkan dapat melakukan penguatan dan pengulangan edukasi secara berkala agar pengetahuan yang telah diperoleh dapat dipertahankan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi tenaga kesehatan dan institusi pendidikan, Program GIRLS SAN-SANITATION dapat dikembangkan sebagai bagian dari kegiatan promotif dan preventif kesehatan reproduksi remaja dengan melibatkan metode edukasi yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik remaja.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta melakukan pengukuran tindak lanjut (follow-up) untuk mengetahui keberlanjutan perubahan pengetahuan dan praktik personal hygiene menstruasi. Penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan program dengan mempertimbangkan aspek akses terhadap fasilitas sanitasi, ketersediaan produk menstruasi, dukungan pengasuh, dan faktor lingkungan yang dapat memengaruhi keberlanjutan perilaku kebersihan menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Panti Asuhan Fajar Harapan Pekanbaru yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh remaja putri yang telah bersedia menjadi responden dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian mulai dari pretest, pelaksanaan edukasi Program GIRLS SAN-SANITATION, hingga posttest. Ucapan terima kasih juga disampaikan

kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses pelaksanaan penelitian, pengumpulan data, dan penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Davis, J., Macintyre, A., Odagiri, M., Suriastini, W., Cordova, A., Huggett, C., Agius, P. A., Faiqoh, Budiyani, A. E., Quillet, C., Cronin, A. A., Diah, N. M., Triwahyunto, A., Luchters, S., & Kennedy, E. (2018). Menstrual hygiene management and school absenteeism among adolescent students in Indonesia: Evidence from a cross-sectional school-based survey. *Tropical Medicine & International Health*, 23(12), 1350–1363. <https://doi.org/10.1111/tmi.13159>
- Evans, R. L., Harris, B., Onuegbu, C., & Griffiths, F. (2022). Systematic review of educational interventions to improve the menstrual health of young adolescent girls. *BMJ Open*, 12(6), e057204. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057204>
- Hasnani, Rahmawaty, S. (2024) "Peningkatan Pengetahuan Dan Pendidikan Kesehatan Persiapan Pubertas Pada Siswa Sekolah Dasar," 4, Hal. 115– 119. <https://doi.org/10.36082/Gemakes.V4i1.1514>
- Id, J.H. Dkk. (2019) Women ' S And Girls 'Experiences Of Menstruation In LowAnd Middle-Income Countries : A Systematic Review And Qualitative Metasynthesis.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Pedoman Pelayanan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dan Remaja. Jakarta (Id): Kementerian Kesehatan Ri
- Larasaty, N.D. Dkk. (2025) "Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Panti Asuhan Putri," 5(1), Hal. 147–156. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.53363/Bw.V5i1.329>
- Nastiti, A. A., Triharini, M., Pratiwi, A. H., & Gouda, A. D. K. (2023). Educational intervention to improve menstrual hygiene management in adolescent girls in Kalimantan, Indonesia. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 73(Supplement 2), S13–S17. <https://doi.org/10.47391/JPMA.Ind-S2-3>
- Sahiledengle, B., Atlaw, D., Kumie, A., Tekalegn, Y., Woldeyohannes, D., & Agho, K. E. (2022). Menstrual hygiene practice among adolescent girls in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 17(1), e0262295. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262295>
- Saputri, N. Dan Putri, A.J. (2022) "Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Personal," 6, Hal. 2553–2558
- Sood, S., Stevens, S., Okumura, M., Hauer, M., & Ramaiya, A. (2022). A systematic review of menstrual health and hygiene management (MHM) as a human right for adolescent girls. *International Journal of Sexual Health*, 34(3), 483–502. <https://doi.org/10.1080/19317611.2022.2050874>
- Wihdaturrahmah, & Chuemchit, M. (2023). Determinants of menstrual hygiene among adolescent school girls in Indonesia. *International Journal of Women's Health*, 15, 943–954. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S400224>