



Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Lembar Balik terhadap Peningkatan Personal Hygiene Remaja

Salsabila Nur Faridah¹, Prassanti Widya Pravitasari²

^{1,2}Universitas Sali Al-Aitaam

E-mail: salsabilanurfarah2@gmail.com

Article Info

Article history:

Received May 29, 2026

Revised May 31, 2026

Accepted June 01, 2026

Keywords:

Personal Hygiene, Edukasi Kesehatan, Lembar Balik

ABSTRACT

Menstrual personal hygiene is a crucial component in maintaining adolescent girls' reproductive health; however, the level of understanding regarding proper practices remains relatively low. This study aimed to evaluate the effectiveness of flipchart-based education in improving knowledge of menstrual personal hygiene among adolescents. A quantitative approach was employed using a pre-experimental one group pretest-posttest design. The study was conducted at SMAN 1 Ciparay with 63 female students selected through accidental sampling. Data were collected using structured questionnaires administered before and after the intervention. Data analysis included univariate and bivariate analysis using a paired t-test with a significance level of 0.05. The results showed that prior to the intervention, the majority of respondents had poor knowledge (58.7%) and none were categorized as having good knowledge (0%). After the intervention, there was a substantial improvement, with 98.4% of respondents categorized as having good knowledge. The mean score increased from 39.84 to 59.17, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). These findings indicate that flipchart-based education is effective in improving adolescents' knowledge of menstrual personal hygiene. This medium can be considered a practical and strategic approach for delivering reproductive health education in school settings.

This is an open access article under the CC BY-SA license.



Article Info

Article history:

Received May 29, 2026

Revised May 31, 2026

Accepted June 01, 2026

Keywords:

Personal Hygiene, Health Education, Flipchart

ABSTRACT

Personal hygiene menstruasi merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri, namun tingkat pemahaman terkait praktik tersebut masih tergolong rendah. Riset ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi menggunakan media lembar balik terhadap peningkatan pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pra-eksperimental one group pretest-posttest. Riset dilaksanakan di SMAN 1 Ciparay dengan jumlah responden sebanyak 63 siswi yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data meliputi uji univariat dan bivariat menggunakan paired t-test dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi,



mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan kurang (58,7%) dan tidak terdapat kategori baik (0%). Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan dengan 98,4% responden berada pada kategori baik. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 39,84 menjadi 59,17 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media lembar balik efektif dalam meningkatkan pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja. Media ini dapat menjadi alternatif strategis dalam upaya promosi kesehatan reproduksi yang lebih komunikatif dan aplikatif di lingkungan sekolah.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Salsabila Nur Faridah

Universitas Sali Al-Aitaam

Email: salsabilanurfaridah2@gmail.com

PENDAHULUAN

Personal hygiene selama menstruasi merupakan aspek krusial dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri (Sita Febriany et al., 2024). Periode menstruasi ditandai dengan keluarnya darah dari uterus yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat menjadi media pertumbuhan mikroorganisme (Erlina Dewi Anggita & Esitra Herfanda, 2026). Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran reproduksi, iritasi kulit, hingga gangguan kenyamanan dalam beraktivitas sehari-hari (Listiana Ningsih et al., 2025).

Meskipun demikian, praktik kebersihan diri saat menstruasi di kalangan remaja masih menunjukkan berbagai kendala. Tidak sedikit remaja yang belum memahami cara mengganti pembalut secara tepat, menjaga kebersihan area genital, maupun pentingnya mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan perawatan diri (Rici Gusti et al., 2025). Situasi ini tidak hanya dipengaruhi oleh keterbatasan informasi, tetapi juga oleh faktor budaya, rasa malu, serta minimnya media edukasi yang menarik dan mudah dipahami. (Revinel et al., 2025).

Dalam upaya meningkatkan pemahaman tersebut, pendekatan edukatif yang inovatif menjadi kebutuhan yang tidak dapat diabaikan (Keni Novanto Mira Higa et al., 2024). Media lembar balik (flipchart) hadir sebagai salah satu alternatif sarana penyampaian informasi yang bersifat visual dan interaktif (Siti Fatimah et al., 2025). Penyajian materi melalui kombinasi gambar dan narasi singkat dinilai mampu mempermudah remaja dalam menangkap pesan kesehatan, sekaligus meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran (Risma Oktaria & Evi Martha, 2023).

Berbagai hasil kajian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media visual memiliki peran signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku kesehatan. Namun, pemanfaatan media lembar balik secara khusus dalam konteks personal hygiene menstruasi pada remaja masih relatif terbatas dan belum banyak dikaji secara komprehensif di lingkungan sekolah (Aura Salsabila Wahyu Trisnian et al., 2026).



Bertolak dari uraian tersebut, riset ini difokuskan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi menggunakan media lembar balik terhadap peningkatan praktik personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Luaran dari kajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengembangan strategi edukasi kesehatan reproduksi yang lebih komunikatif, kontekstual, dan mudah diaplikasikan di lapangan.

METODE PENELITIAN

Riset ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental melalui desain *one group pretest-posttest*. Rancangan ini digunakan untuk mengidentifikasi perubahan praktik personal hygiene menstruasi pada remaja putri sebelum dan setelah diberikan intervensi edukasi menggunakan media lembar balik.

Kegiatan riset dilaksanakan di SMAN 1 Ciparay, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Populasi dalam kajian ini mencakup seluruh siswi di sekolah tersebut. Penentuan responden dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan siapa saja yang ditemui saat kegiatan berlangsung dan memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan teknik tersebut, diperoleh sebanyak 63 responden.

Kriteria inklusi meliputi siswi yang telah mengalami menstruasi, hadir selama kegiatan berlangsung, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian edukasi. Responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap tidak diikutsertakan dalam analisis.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner terstruktur untuk mengukur praktik personal hygiene menstruasi. Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu pretest sebelum intervensi untuk mengetahui kondisi awal, serta posttest setelah pemberian edukasi guna menilai perubahan yang terjadi. Intervensi diberikan dalam bentuk penyuluhan menggunakan media lembar balik yang memuat materi tentang kebersihan diri selama menstruasi.

Sebelum dilakukan analisis, data diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Analisi Univariat

Table 1 Gambaran Tingkat Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi Menggunakan Lembar Balik

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	26	41.3
kurang	37	58.7
Total	63	100

Tabel 1 memperlihatkan bahwa sebelum diberikan edukasi menggunakan media lembar balik, distribusi tingkat pengetahuan responden masih didominasi oleh kategori kurang. Dari total 63 responden, sebanyak 37 orang (58,7%) berada pada kategori kurang, yang



menunjukkan bahwa sebagian besar belum memiliki pemahaman yang memadai terkait materi yang disampaikan. Sementara itu, 26 responden (41,3%) berada pada kategori cukup, menandakan adanya pemahaman dasar namun belum optimal. Menariknya, tidak terdapat responden yang mencapai kategori baik (0%), sehingga dapat diasumsikan bahwa sebelum intervensi, belum ada individu yang memiliki penguasaan materi secara komprehensif. Kondisi ini menggambarkan adanya celah pengetahuan yang cukup signifikan dan menjadi dasar penting perlunya pemberian edukasi yang lebih efektif.

Table 2 Gambaran Tingkat Pengetahuan Setelah Diberikan Edukasi Menggunakan Lembar Balik

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	62	98.4
Cukup	1	1.6
kurang	0	0
Total	63	100

Tabel 2 menunjukkan perubahan yang sangat mencolok setelah diberikan edukasi menggunakan media lembar balik. Hampir seluruh responden mengalami peningkatan hingga mencapai kategori baik, yaitu sebanyak 62 orang (98,4%), yang mencerminkan bahwa materi edukasi dapat dipahami secara optimal oleh mayoritas responden. Hanya 1 orang (1,6%) yang berada pada kategori cukup, sementara tidak ada lagi responden yang berada pada kategori kurang (0%). Pola ini mengindikasikan bahwa setelah intervensi, terjadi pergeseran tingkat pengetahuan dari yang sebelumnya didominasi kategori kurang menjadi hampir seluruhnya berada pada kategori baik. Hal tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan media lembar balik mampu memperkuat pemahaman responden secara signifikan dan efektif dalam meningkatkan kapasitas pengetahuan.

Analisis Bivariat

Table 3 Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Menggunakan Lembar Balik

Variabel	Mean	Median	SD	SE	p-value	N
Pre Test	39.84	40.00	3.148	0.397	0.000	63
Post Test	59.17	58.00	3.314	0.418		

Analisis bivariat pada Tabel 3 memperlihatkan adanya selisih rerata yang cukup lebar antara sebelum dan sesudah intervensi. Nilai mean pada *pre-test* sebesar 39,84 meningkat menjadi 59,17 pada *post-test*, yang menunjukkan lonjakan skor pengetahuan setelah diberikan edukasi menggunakan lembar balik. Median juga mengalami pergeseran dari 40,00 menjadi 58,00, menandakan bahwa peningkatan tidak hanya terjadi pada rata-rata, tetapi juga merata pada distribusi nilai responden.

Dari sisi sebaran data, standar deviasi pada *pre-test* (3,148) dan *post-test* (3,314) relatif serupa, yang berarti variasi nilai antar responden tetap stabil meskipun terjadi peningkatan skor



secara keseluruhan. Nilai p-value sebesar 0,000 mengindikasikan bahwa perbedaan yang terjadi bersifat signifikan secara statistik ($p < 0,05$).

Artinya, perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi bukan terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan efek dari intervensi yang diberikan. Dengan demikian, penggunaan media lembar balik terbukti memiliki pengaruh yang nyata dalam meningkatkan tingkat pengetahuan responden.

Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari ketiga tabel menunjukkan pola perubahan yang sangat tegas antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian edukasi menggunakan media lembar balik. Pada pengukuran awal (*pre-test*), tingkat pengetahuan responden masih didominasi kategori kurang (58,7%) dan tidak ditemukan responden dengan kategori baik (0%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebelum intervensi, pemahaman remaja terkait personal hygiene menstruasi masih berada pada level dasar bahkan cenderung terbatas. Rendahnya tingkat pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti keterbatasan akses informasi yang benar, kurangnya edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah, serta masih adanya anggapan bahwa topik menstruasi merupakan hal yang sensitif untuk dibahas secara terbuka (Lestari et al., 2024).

Setelah diberikan edukasi menggunakan lembar balik, terjadi perubahan distribusi yang sangat signifikan. Hampir seluruh responden berpindah ke kategori baik (98,4%), dan tidak ada lagi yang berada pada kategori kurang. Pergeseran ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan yang sebelumnya terjadi (Aryani et al., 2024). Media lembar balik berperan sebagai alat bantu visual yang menyajikan informasi secara sistematis, ringkas, dan mudah dipahami (Rizky Fadilasani et al., 2023). Penyajian materi yang terstruktur serta adanya interaksi langsung saat edukasi memungkinkan responden tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memproses dan menginternalisasikannya dengan lebih efektif (Purnama, 2021).

Secara statistik, hasil analisis bivariat memperkuat temuan tersebut. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 39,84 pada *pre-test* menjadi 59,17 pada *post-test*, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menegaskan bahwa peningkatan yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan merupakan dampak nyata dari pemberian edukasi. Selain itu, nilai standar deviasi yang relatif stabil antara *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan terjadi secara konsisten di hampir seluruh responden, bukan hanya pada kelompok tertentu saja.

Temuan ini sejalan dengan konsep bahwa media pembelajaran berbasis visual memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan pemahaman, terutama pada kelompok remaja (Nurchandra et al., 2020). Lembar balik sebagai media edukasi memungkinkan penyampaian pesan kesehatan secara lebih menarik dan tidak monoton, sehingga dapat meningkatkan perhatian dan daya serap informasi (Rizky Fadilasani et al., 2023). Selain itu, penggunaan bahasa yang sederhana dan ilustrasi yang relevan membantu responden dalam memahami materi yang sebelumnya dianggap sulit atau tabu (Dahlan, 2021).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi menggunakan media lembar balik memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan tingkat pengetahuan remaja



mengenai personal hygiene menstruasi. Hasil ini sekaligus menegaskan pentingnya pemilihan media edukasi yang tepat dalam upaya promosi kesehatan, khususnya pada kelompok remaja yang membutuhkan pendekatan komunikatif, interaktif, dan mudah dipahami

KESIMPULAN

Riset ini menunjukkan bahwa tujuan untuk menilai efektivitas edukasi menggunakan media lembar balik dalam meningkatkan pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja telah tercapai, ditandai dengan peningkatan skor dan pergeseran kategori pengetahuan ke tingkat yang lebih baik secara signifikan. Kontribusi utama riset ini adalah memberikan bukti empiris bahwa lembar balik merupakan media edukasi yang efektif, praktis, dan mampu meningkatkan pemahaman secara merata pada remaja. Implikasinya, tenaga kesehatan dan pendidik perlu mempertimbangkan penggunaan media visual interaktif seperti lembar balik sebagai strategi utama dalam kegiatan promosi kesehatan reproduksi, serta mendorong pengembangan media edukasi yang serupa untuk memperkuat intervensi berbasis sekolah maupun komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, D., Mulyani, S., & Ekawaty, F. (2024). Analisis Perbandingan Edukasi Kesehatan Media Video dan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(1), 51–61. <https://doi.org/10.22437/jini.v5i1.33449>
- Aura Salsabila Wahyu Trisnian, Hernandia Distinarista, Apriliani Yuliani W, & Sri Wahyuni. (2026). Hubungan Personal Hygiene terhadap Insiden Pruritus Vulvae pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Mijen Kota Semarang. *Journal of Medical Practice and Research*, 2(1), 65–73. <https://doi.org/10.65310/spyzvc30>
- Dahlan, D. (2021). Prilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi. *Journal of Health Quality Development*, 1(2), 109–115. <https://doi.org/10.51577/jhqdv1i2.362>
- Erlina Dewi Anggita, & Esitra Herfanda. (2026). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Pada Siswi SMK N 2 Pengasih Kulon Progo. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 2227–2235. <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i1.261>
- Keni Novanto Mira Higa, Ribka Limbu, & Tadeus A. L. Regaletha. (2024). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Edukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Perubahan Sikap Bullying Siswa SMP Negeri 5 Kota Kupang. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i1.2283>
- Lestari, R., Realita, F., & Rosyidah, H. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene terhadap Perilaku Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 831–840. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4727>
- Listiana Ningsih, Ayu Puspita, & Dian Mitra D.S. (2025). Hubungan Pengetahuan Tentang Kebersihan Genitalia Dengan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas X-1, X-2, X-3 Di SMAN 4 Palangka Raya. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(2), 749–755. <https://doi.org/10.54100/bemj.v8i2.486>



- Nurchandra, D., Mirawati, M., & Aulia, F. (2020). PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERSONAL HYGIENE PADA REMAJA PUTRI DI SMP 1 MUHAMMADIYAH BANJARMASIN. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 2(1), 31. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v2i1.5368>
- Purnama, N. L. A. (2021). PENGETAHUAN DAN TINDAKAN PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 61–66. <https://doi.org/10.47560/kep.v10i1.264>
- Revinel, R., Ani, R. N., Putri, R. A., & Nuryaningsih, N. (2025). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dan Kebersihan Diri Saat Menstruasi pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.24853/myjm.5.2.129-138>
- Rici Gusti, Yulinda Laska, & Sumiyati. (2025). Efektivitas Media Video Edukasi Tentang Personal Hygiene Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(2), 694–700. <https://doi.org/10.54100/bemj.v8i2.487>
- Risma Oktaria, & Evi Martha. (2023). Analisis Penggunaan Media Belajar Pendidikan Kesehatan Reproduksi Berbasis Aplikasi Android dan Website: Sistematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2397–2404. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.4140>
- 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>
- Sita Febriany, Laura Navika Yamani, & Dini Setyowati. (2024). Analisis Pengetahuan pada Remaja Putri Masa Awal Menstruasi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 964–970. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4911>
- Siti Fatimah, Esti Nur Janah, Putri Dwi Kamala, & Alma Thania Khususna. (2025). Edukasi Pubertas, Menstruasi, dan Perawatan Diri pada Remaja Awal di Sekolah Dasar. *JPMNT JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT NIAN TANA*, 3(4), 30–41. <https://doi.org/10.59603/jpmnt.v3i4.1090>