

Analisis Pengetahuan pada Remaja Putri Masa Awal Menstruasi

Analysis of Knowledge in Adolescent Girls at the Beginning of Menstruation

Sita Febriany^{1*}, Laura Navika Yamani², Dini Setyowati³

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga| email sita.febriany-2020@fkm.unnair.ac.id

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga| email laura.navika@fkm.unair.ac.id

³Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Airlangga| email dini-s@fkg.unair.ac.id

*Korespondensi Penulis: laura.navika@fkm.unair.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Pendidikan kesehatan reproduksi, khususnya pemahaman tentang menstruasi, merupakan aspek penting dalam perkembangan siswi putri. Penyuluhan mengenai menstruasi memiliki peran krusial dalam meningkatkan pemahaman mereka terhadap proses ini.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak penyuluhan tentang menstruasi terhadap pengetahuan siswi. Fokus utama penelitian adalah untuk mengidentifikasi peningkatan pemahaman siswi sebelum dan setelah sesi penyuluhan.

Metode: Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Dengan sasaran siswi kelas 5 dan 6 yang dilakukan di wilayah Lamongan pada tahun 2023.

Hasil: Penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswi tentang menstruasi setelah sesi penyuluhan. Meskipun demikian, terdapat beberapa area yang masih memerlukan perhatian, seperti pemahaman tentang usia menarche, frekuensi penggantian pembalut, dan ciri-ciri pubertas pada wanita.

Kesimpulan: Penyuluhan mengenai menstruasi berhasil meningkatkan pemahaman siswi secara umum. Oleh karena itu, disarankan untuk terus meningkatkan metode penyampaian informasi guna memperbaiki pemahaman siswi secara menyeluruh tentang menstruasi. Hal ini diharapkan dapat mendukung siswi putri dalam mengelola masa pubertas mereka dengan lebih baik serta membuat keputusan yang lebih bijaksana terkait kesehatan reproduksi mereka.

Kata Kunci: Perilaku; Pengetahuan Mestruasi; Personal Hygiene

Abstract

Introduction: Reproductive health education, especially understanding menstruation, is an important aspect in the development of young women. Education about menstruation has a crucial role in increasing their understanding of this process.

Objective: This study aims to evaluate the impact of education about menstruation on female students' knowledge. The main focus of the research was to identify improvements in female students' understanding before and after the counseling session.

Method: The method used is a descriptive method. Target grade student class 5 and 6 in Lamongan area in 2023

Result: The results showed a significant increase in female students' knowledge about menstruation after the counseling session. However, there are several areas that still require attention, such as understanding the age of menarche, the frequency of changing sanitary napkins, and the characteristics of puberty in women.

Conclusion: Counseling about menstruation has succeeded in increasing female students' understanding in general. Therefore, it is recommended to continue to improve methods of conveying information to improve female students' overall understanding of menstruation. It is hoped that this will support young women in managing their puberty better and making wiser decisions regarding their reproductive health.

Keywords: Behavior; Menstrual Knowledge; Personal Hygiene

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan keluarnya darah dari vagina dimana ini merupakan proses alami, normalnya terjadi pada usia 11-14 tahun, namun bisa terjadi lebih cepat pada usia 9 tahun (1). Pada masa siswi merupakan masa dimana terdapat perubahan pada fisik, psikis dan juga emosi dimana peralihan anak-anak beranjak menuju dewasa dan juga matangnya organ reproduksi yang biasanya disebut pubertas, salah satunya ditandai dengan adanya menstruasi (2). Kesehatan reproduksi merupakan hak masing-masing individu, pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi untuk mencapai kesehatan reproduksi. Pengetahuan itu didapat dari pendidikan, disebutkan dalam penelitian Renonti 3 bahwa survei yang dilakukan WHO pada tahun 2015 siswi usia 10-19 tahun menempati seperlima jumlah penduduk dunia. Dimana usia siswi usia yang paling rawan dalam mengalami masalah reproduksi seperti kehamilan dini, aborsi yang tidak aman, dan terkena infeksi menular seksual, hingga pelecehan dan pemerkosaan.

Pada organ reproduksi merupakan organ tubuh yang membutuhkan perawatan khusus, dimana organ reproduksi merupakan daerah tertutup dan berlipat sehingga mudah berkeringat, lembab dan juga kotor, dalam hal ini maka harus tetap dijaga mengenai kebersihannya. Dalam hal ini dapat dilakukan beberapa cara untuk memberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi pada siswi seperti penyuluhan pada sekolah dengan. Kecemasan akan menjadi bertambah jika orang tua tidak memberi pemahaman mengenai menstruasi oleh karena itu pemberian informasi ini dilakukan agar siswi mendapatkan informasi yang jelas dan tidak perlu mencari tahu informasi sendiri mengenai masalah reproduksi yang dimana belum diketahui kebenarannya (4).

Saat ini siswi Indonesia dalam masa peningkatan kerentanan terhadap berbagai ancaman risiko mengenai kesehatan seksual dan reproduksi salah satunya yakni *personal hygiene* pada saat menstruasi pada penelitian yang dilakukan Handayani S (4,5) menurut WHO 2012 bahwa perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi ini buruk dengan rata-rata lebih dari 50% perempuan tanpa sadar tidak melakukan *hygiene*. Jika perempuan tidak memperhatikan kebersihan saat menstruasi dapat mengalami demam, gatal pada kulit vagina, keputihan panas dan juga sakit pada bagian bawah perut. Yang paling buruk jika tidak melakukan *personal hygiene* yang baik yakni dapat terkena kanker leher rahim.

Kebersihan yang utama dilakukan yakni pada penggunaan pembalut. Dimana dalam penggunaan pembalut yang terlalu lama dengan kondisi kotor dapat menyebabkan tumbuh kembangnya bakteri yang berdampak negatif dan dapat memicu kemerahan, gatal, nyeri hingga ada bisul pada area genitalia. Keringat dan darah yang keluar pada waktu menstruasi menempel pada vulva ini dapat menyebabkan lembab pada area genitalia. Pada kondisi lembab bisa membuat bakteri juga jamur menjadi tumbuh subur, dimana bisa menyebabkan gatal juga iritasi (6). Pada penggunaan pembalut sendiri baiknya diganti secara rutin minimal 3 sampai 4 kali dalam sehari atau bisa disebut juga setiap 4 jam sekali. lalu dalam buang air dianjurkan untuk membasuh vagina dari arah depan ke belakang anus, lalu vagina dikeringkan menggunakan tisu atau handuk dengan harapan tidak lembab pada area vagina. Kemudian dalam pemakaian celana dalam juga harus diperhatikan, dengan menggunakan celana dalam berbahan mudah menyerap keringat. Hal-hal seperti ini harus lebih ditingkatkan lagi bagi kalangan siswi putri.

Dalam penelitian WHO menetapkan angka menstruasi yang mengalami *personal hygiene* kurang begitu baik masih tergolong tinggi di dunia, pada penelitian yang dilakukan di Amerika dari hasil penelitian di Amerika persentase kejadian perilaku *personal hygiene* sekitar 60%, Swedia 72%, Mesir 75% dan di Indonesia 55%, selain itu pada penelitian yang dilakukan di Indonesia 43,3 juta jiwa dengan usia 10-14 tahun memiliki perilaku *hygienen* yang baik. Sebagian siswi juga belum mengetahui mengenai *personal hygiene* disaat menstruasi. Pengetahuan mengenai menstruasi ini harus diberikan sedini mungkin pada anak agar tidak mengalami penyakit-penyakit yang lebih serius. Pada masa sekarang dapat menggunakan berbagai media sosial untuk menyampaikan informasi mengenai menstruasi. Perempuan dengan pengetahuan yang baik mengenai menstruasi mempunyai risiko lebih rendah terkena penyakit yang serius.

Pengetahuan yang paling dasar adalah mengenai konsep dasar menstruasi dan siklus menstruasi. Perdarahan uterus periodik, yang dikenal sebagai menstruasi, diikuti dengan pelepasan endometrium (7) Siklus menstruasi memiliki empat tahap: periode menstruasi, fase proliferasi, fase luteal/sekretori, dan fase iskemia. Tiga tahap siklus menstruasi yang khas adalah ovulasi, fase luteal, dan fase folikular. Siklus menstruasi yang biasa terdiri dari tiga tahap. Pada saat menstruasi, terdapat hormon steroid dan hormon gonadotropin yang menghasilkan perubahan kadar hormon. Estrogen menghasilkan umpan balik negatif pada Follicle Stimulate Hormone (FSH), sedangkan estrogen dapat menginduksi umpan balik negatif jika kadarnya rendah dan umpan balik positif jika kadar Luteinizing Hormone (LH) tinggi (8).

Hasil dari "mengetahui" dari konsep dasar dan siklus menstruasi adalah pengetahuan yang muncul ketika manusia mendeteksi suatu benda tertentu. Penginderaan dicapai melalui panca indera manusia. Mayoritas informasi manusia diperoleh melalui mata dan pendengaran. Setiap orang yang mengaku mempunyai informasi, pertanyaannya adalah dari mana pengetahuan itu berasal atau bagaimana pengetahuan itu diperoleh. Pengetahuan kita dicapai melalui penggunaan beberapa instrumen yang menjadi sumber informasi. Kurangnya informasi dan rasa malu yang dialami siswi putri dapat menyebabkan kesalahpahaman mengenai menstruasi sehingga membuat mereka tidak siap

menghadapi menstruasi (9) Dalam memahami menstruasi, pemahaman dan sikap yang baik tentang perubahan fisik dan psikologis sangatlah penting (10).

Beberapa penelitian mengenai menstruasi telah dilakukan, diantaranya yang dilakukan oleh Sulastri pada tahun 2019 tentang hubungan kesadaran menstruasi dengan kesiapan siswi putri menghadapi menarche di Madrasah Ibtidayah Muhammadiyah. Analisis data menunjukkan adanya hubungan yang cukup besar antara pengetahuan menstruasi dengan kesiapan siswi putri (11). Lebih lanjut, Astuty dan Sinulingga pada tahun 2020 yang menemukan bahwa tingkat pengetahuan wanita tentang menstruasi tinggi, dan tingkat kebersihan diri wanita tinggi (12).

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswi putri tentang menstruasi di sekolah. Dengan semakin meningkatnya akses siswi perempuan terhadap media sosial, upaya penyebaran informasi yang akurat dan terpercaya mengenai menstruasi diharapkan dapat memperkuat pengetahuan mereka dan mengurangi risiko terkena penyakit serius akibat kurangnya pengetahuan tentang isu-isu kesehatan reproduksi, khususnya pada masa rentan ini. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih baik tentang menstruasi kemungkinan besar akan membantu siswi putri dalam mengelola masa pubertas dan menjaga kesehatan reproduksi mereka secara keseluruhan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif yang mencoba menggambarkan pemahaman siswi putri tentang menstruasi. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari hasil kuisioner yang diisi oleh siswi di sekolah X dengan instrumen penelitian berupa kuesioner. Pada penelitian ini menggunakan penyuluhan dengan memberikan materi menstruasi dengan ppt dan juga video. Lalu peneliti membuat kuesioner yang berisi ide dan konsep dengan respon yang benar dan salah tentang pemahaman menstruasi dan kebersihan. Peneliti membandingkan kategori penilaian pre-test dan post-test untuk menghubungkan skor jawaban responden. Dengan kategori nilai baik yakni 91,3% dan kurang yakni 13,0%. Dengan analisis yang digunakan yakni *T-Test*.

HASIL

Pada kegiatan penyuluhan menstruasi ini dengan sasaran siswi di kelas 5 dan kelas 6 SD di sekolah x. penyuluhan ini menggunakan bantuan powerpoint yang berisi mengenai menstruasi seperti apa itu menstruasi hingga apa yang dilakukan jika siswi sedang mengalami menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari kuesioner yang disebar kepada siswi di sekolah x menunjukkan bahwa, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka tentang menstruasi. Dari hasil tabel .1, mayoritas responden menunjukkan peningkatan dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan terkait menstruasi setelah mengikuti tes *post-test*. Pada pengetahuan yang dikategorikan baik menunjukkan presentasi 91,3% sedangkan pada kategori kurang menunjukkan presentasi 13%. Namun, masih terdapat beberapa poin pertanyaan yang tidak dijawab secara tepat oleh sebagian siswi pada *post-test*, seperti mengenai usia rata-rata menarche, estimasi banyaknya darah menstruasi, frekuensi penggantian pembalut per hari, frekuensi menstruasi dalam satu bulan, dan ciri-ciri pubertas pada wanita. Meskipun demikian, terlihat adanya peningkatan dalam persentase jawaban yang benar pada *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Responden Tentang Menstruasi

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase %
Baik	21	91,3%
Kurang	3	13,0%
Total	24	100%

Pada tabel 2 distribusi frekuensi jawaban responden tentang pengetahuan menstruasi menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden menjawab dengan tepat pada beberapa pertanyaan, misalnya mengenai penggunaan pembalut yang sudah digunakan yang seharusnya tidak dibuang ke dalam kloset. Namun, sekitar sepertiga dari responden memberikan jawaban yang kurang tepat terkait pertanyaan-pertanyaan tertentu, seperti persepsi bahwa dismenore merupakan gejala menstruasi, atau keyakinan bahwa menstrual cup dan pembalut kain tidak bisa digunakan berulang kali. Hal ini menunjukkan bahwa ada area-area tertentu dalam pengetahuan menstruasi yang memerlukan perhatian lebih lanjut dalam penyuluhan atau edukasi. Meskipun sebagian besar responden telah memberikan jawaban yang tepat, masih ada ruang untuk meningkatkan pemahaman mereka terutama dalam hal gejala menstruasi, penggunaan produk menstruasi seperti menstrual cup dan pembalut kain, serta cara pembuangan pembalut yang benar.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Tentang Pengetahuan Menstruasi

Pengetahuan	Benar		Salah	
	F	%	F	%
Menstruasi adalah darah dari vagina karena siklus alami buatan	20	87,0	3	13,0
Menstruasi dapat terjadi pada laki-laki dan perempuan	15	65,2	8	34,8
Menstruasi merupakan salah satu tanda pubertas pada perempuan	15	65,2	8	34,8
Fase menstruasi berlangsung selama 3-7 hari	5	21,7	18	78,3
Dismenore adalah salah satu gejala menstruasi	6	26,1	17	73,9
Menstruasi tidak dapat mempengaruhi kondisi fisik dan emosi	18	78,3	5	21,7
Fase menstruasi ditandai dengan luruhnya dinding Rahim yang mengandung pembuluh darah	17	73,9	6	26,1
Menstrual cup dan pembalut kain tidak dapat digunakan berulang kali	10	43,5	13	56,5
Pada saat menstruasi tidak perlu mengganti pembalut	10	43,5	13	56,5
Pembalut yang sudah digunakan dapat dibuang ke dalam kloset/lubang wc	11	47,8	12	52,2

Hasil dari tabel 1 dan tabel 2 yang tampaknya tidak konsisten dalam menggambarkan pengetahuan siswa tentang menstruasi menyiratkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan yang diungkapkan oleh siswa melalui tes pretest dan post-test. Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas siswa menunjukkan pengetahuan yang baik tentang menstruasi, dengan tingkat jawaban yang tepat meningkat setelah mereka mengikuti tes post-test. Namun, Tabel 2 mengungkapkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang menstruasi, di mana sebagian besar dari mereka memberikan jawaban yang kurang tepat terhadap beberapa pertanyaan terkait topik tersebut.

Tabel 3. Pretest dan Posttest

Subject	Pretest	Posttest	Gain
1	7	7	0
2	3	7	4
3	6	7	1
4	5	8	3
5	8	9	1
6	8	9	1
7	5	8	3
8	5	7	2
9	6	8	2
10	7	8	1
11	6	7	1
12	5	8	3
13	4	7	3
14	7	8	1
15	7	8	1
16	6	8	2
17	6	8	2
18	5	6	1
19	6	8	2
20	5	7	2
21	6	8	2
22	5	8	3
23	5	7	2
24	4	7	3

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan siswa setelah menjalani sesi penyuluhan. Meskipun pencapaian ini tidak mencapai target yang diinginkan, peningkatan yang terlihat pada hasil post-test menunjukkan kesuksesan pendekatan penyuluhan yang diberikan. Peningkatan ini adalah indikasi bahwa siswa telah meningkatkan pemahaman mereka tentang menstruasi setelah sesi penyuluhan. Peningkatan pengetahuan siswa setelah sesi penyuluhan ini memberikan bukti bahwa pendekatan penyuluhan yang baik dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang menstruasi. Hal ini penting karena pemahaman yang ditingkatkan ini dapat membantu siswa dalam mengelola menstruasi dengan lebih baik, membuat keputusan yang lebih bijaksana terkait kesehatan reproduksi, dan memperkuat sikap yang positif terhadap masa pubertas mereka.

Tabel 4. Perbedaan Pengetahuan Menstruasi Responden Sebelum dan Sesudah

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean Difference	p-value
Sebelum	5,71	1,233	3	8	1,92	0,000
Sesudah	7,63	0,711	6	9		

Analisis data secara bivariat menggunakan uji Paired Sample *T-Test*. Didapat nilai mean pengetahuan responden sebelum diberikan materi adalah sebesar 5,71 dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 8. Sedangkan nilai mean pengetahuan responden setelah diberikan materi adalah sebesar 7,63 dengan nilai minimum dan maksimum yang berbeda yakni waktu *pre-test* dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 8, dan pada *post-test* yakni dengan nilai minimum 6 dan maksimum 9. Maka dapat hasil uji menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai mean pengetahuan setelah diberikan penyuluhan yaitu sebesar 1,92 lalu didapatkan nilai *p-value* yaitu sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna atau signifikan pada tingkat pengetahuan siswa mengenai menstruasi sebelum dan setelah diberikan penyuluhan.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa setelah sesi penyuluhan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswi tentang menstruasi. Didapatkan hasil rata-rata sebelum adanya penyuluhan adalah 5,71 dan setelah dilakukan penyuluhan didapat rata-rata 7,63. Pada uji *Paired Sample T-Test* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,000 atau *p-value* $< 0,005$ dimana menunjukkan adanya perbedaan Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan mengenai menstruasi. Maka dapat diartikan bahwa penyuluhan ini penting dilakukan agar siswi mengetahui menstruasi. Sebagian besar dari mereka menunjukkan kemajuan dalam menjawab pertanyaan terkait menstruasi pada tes *post-test*, mengindikasikan keberhasilan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan mereka. Namun, terdapat beberapa area di mana sebagian siswi masih belum menjawab dengan tepat dalam *post-test*. Hal ini terlihat dari kesalahan dalam menjawab beberapa aspek, seperti usia menarche, estimasi banyaknya darah menstruasi, frekuensi penggantian pembalut per hari, frekuensi menstruasi dalam satu bulan, dan ciri-ciri pubertas pada wanita. Ditemukan bahwa masih ada ruang untuk peningkatan pemahaman pada topik-topik ini. Penelitian juga menyoroti bahwa meskipun terjadi kemajuan secara keseluruhan, ada aspek-aspek tertentu yang memerlukan perhatian lebih lanjut dalam penyampaian informasi tentang menstruasi. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih terfokus atau metode yang lebih efektif dalam menjelaskan konsep-konsep yang lebih rumit atau kurang dipahami terkait dengan menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Yunita, dkk tahun 2021 yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada siswi putri pada penyuluhan informasi terkait menstruasi (13).

Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan telah berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswi terkait menstruasi setelah mereka mendapatkan informasi tentang topik ini. Walaupun masih ada kekurangan dalam beberapa aspek pengetahuan, hasil *post-test* yang lebih baik menunjukkan efektivitas dari upaya penyuluhan yang diberikan kepada siswi. Perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan telah sukses dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang menstruasi. Rendahnya pengetahuan awal siswa, yang tercermin dalam hasil *pre-test*, memengaruhi pemahaman serta sikap mereka terhadap menstruasi. Kurangnya pengetahuan dapat memengaruhi sikap individu terhadap menstruasi. Seperti yang dijelaskan pada penelitian Ety dkk tahun 2019, salah satu tantangan yang dihadapi siswi saat mendekati menarche adalah kurangnya kesadaran. Kurangnya pemahaman siswi tentang menarche terkadang disebabkan oleh keengganan siswi untuk mencari informasi yang sangat bermanfaat bagi dirinya, serta kurangnya minat orang tua untuk menyampaikan informasi kesehatan. Kurangnya kesadaran siswi putri mengenai reproduksi, khususnya menstruasi, disebabkan oleh kurangnya informasi. Kebersihan diri saat menstruasi dipengaruhi oleh pemahaman siswi putri mengenai menarche (14).

Dari sini, pentingnya penyuluhan yang komprehensif, memperhatikan aspek budaya, lingkungan, serta menggunakan pendekatan yang sensitif dalam memberikan informasi tentang menstruasi, menjadi jelas. Dengan peningkatan pengetahuan siswa tentang menstruasi, diharapkan mereka dapat lebih baik dalam mengelola masa pubertas, membuat keputusan yang lebih bijaksana terkait kesehatan reproduksi, dan menjaga kesehatan mereka secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesi penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswi tentang menstruasi secara keseluruhan. Terdapat perbedaan dengan adanya penyuluhan dimana sebelum ada penyuluhan di dapat rata-rata adalah 5,71 dan setelah dilakukan penyuluhan didapat rata-rata 7,63. Pada uji *Paired Sample T-Test* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,000 atau *p-value* $< 0,005$, yang artinya penyuluhan ini memberikan dampak yang baik dimana siswa yang belum memahami mengenai menstruasi menjadi paham mengenai menstruasi. Namun, perlu

diperhatikan bahwa masih terdapat area-area tertentu di mana pemahaman siswi tidak sepenuhnya terampil, terutama terkait usia menarche, estimasi volume darah menstruasi, frekuensi penggantian pembalut, dan pengetahuan tentang ciri-ciri pubertas pada wanita. Temuan ini mengindikasikan adanya kebutuhan akan pendekatan yang lebih cermat dan detail dalam penyampaian informasi tentang topik-topik spesifik dalam menstruasi guna memperkuat pemahaman siswi. Dalam konteks ini, diperlukan penyempurnaan metode penyuluhan yang lebih terfokus serta perbaikan materi yang disampaikan agar siswa dapat lebih mendalam dalam memahami aspek-aspek yang masih belum begitu jelas. Peningkatan pemahaman ini akan mendukung upaya pendidikan kesehatan reproduksi yang lebih komprehensif, memungkinkan siswa untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang proses fisiologis pada masa pubertas dan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi secara keseluruhan. Dengan demikian, langkah-langkah lanjutan dalam penyuluhan harus memperhatikan perbaikan metode penyampaian informasi agar siswa dapat menguasai pengetahuan yang lebih lengkap dan menyeluruh tentang menstruasi.

SARAN

Penelitian ini merekomendasikan kepada: Institusi Pendidikan, Sekolah dan lembaga pendidikan dapat menggunakan saran ini untuk meningkatkan pendekatan mereka dalam menyampaikan informasi tentang menstruasi kepada siswa.

Orang Tua dan Wali Murid, saran-saran ini juga relevan untuk orang tua atau wali murid. Mereka dapat menggunakan penelitian-penelitian ini sebagai landasan untuk terlibat lebih aktif dalam pendidikan kesehatan reproduksi anak-anak mereka di rumah.

Praktisi Kesehatan, dokter, perawat, atau praktisi kesehatan lainnya dapat mengadopsi penelitian ini sebagai panduan dalam memberikan informasi atau penyuluhan tentang menstruasi kepada siswi yang mereka layani.

Peneliti atau Akademisi, bagi peneliti atau akademisi yang tertarik dalam bidang kesehatan reproduksi, penelitian lanjutan mengenai topik ini berpotensi memberikan sumbangan penting dalam pemahaman kita tentang bagaimana pendidikan kesehatan reproduksi dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prof. Dr. dr. Dwiana Ocviyanti, Sp. OG (K) M, Dr. dr. Fidiansjah SpKjMPH, et al. Manajemen Kebersihan Menstruasi. 2020;
2. Mona J, Simanjuntak L, Siagian N. PENGETAHUAN SIKAP DAN PERILAKU SISWI PUTRI TERHADAP PERSONAL HYGINE PADA SAAT MENSTRUASI DI SMP NEGERI 3 PARONGPONG KABUPATEN BANDUNG BARAT. 2020;4.
3. Renonti Ridha Augesti MSD. Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Meningkatkan Pengetahuan Siswi Mengenai Kebersihan Sewaktu Menstruasi. 2020;
4. Lilis Novitarum, Maria Pujiastuti, Mestiana Br. Karo, Quinta Geledis Sihotang. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN KECEMASAN SISWI PUTRI KELAS VIII DI SMP NEGERI 3 PEMATANG SIANTARTAHUN 2021. 2022;
5. Handayani S. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN PERSONAL HYGIENE DENGAN PERILAKU VULVA HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA SISWI PUTRI DI PONPES AL_GHIFARI GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu* 2019;10.
6. Amallya Faj R, Wada FH, Studi PS, Keperawatan J, Bani Saleh Stik. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN PERSONAL HYGIENE TERHADAP PERILAKU SISWI PUTRI SAAT MENSTRUASI. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA [homepage on the Internet]* 2022;8(1). Available from: <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN>
7. Rosyida DAC. Buku ajar kesehatan reproduksi siswi dan wanita. Yogyakarta: PT Pustaka Baru., 2019;
8. Novitarum L, Pujiastuti M, Karo MBr, Sihotang QG. Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kecemasan Siswi Putri Kelas VIII di SMPN 3 Pematang Siantar 2021. *Jurnal Darma Agung Husada* 2022;9(2):1–9.
9. Nopia E, Lina LF, Angraini W. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri 06 Ipuh Desa Semundam Kecamatan Ipuh Kabupaten Mukomuko. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)* 2020;1(1):1–10.
10. Dwi Wahyuni Ambali D, Banne L, Roreng D. Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Mesntruasi Pertama Pada Siswa Kelas V Dan Vi Di Sdn 1 Denpina Kabupaten Toraja Utara Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif* 2022;6(2):121–133.
11. Sulastrri. Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Siswi Putri Menghadapi Menarche. 2019;
12. Delfriana Ayu Astuty P. Personal Hygiene Siswi Putri Selama Menstruasi. prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia) 2020;1–10.

13. Yunita FA, - H-, Yuneta AEN. Counseling on Pre-Menstrual Syndrome (PMS) In Adolescents. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya* 2021;9(2):55.
14. Ety D, Suriah S, Fairus F. Perilaku Personal Hygiene Siswi Putri Suku Nuaulu Dalam Tradisi Pinamu Di Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 2019;14(1):31–35.