

**EFEKTIVITAS PENDIDIKAN  
KESEHATAN METODE PEER GROUP  
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN  
DAN SIKAP PERSONAL HYGIENE SAAT  
MENSTRUASI**

**Siti Rofi'ah, Sri Widatiningsih, Dessy Vitaningrum**  
*Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi Kebidanan Magelang*

*Email : nandasheeta@yahoo.com*

**ABSTRAKS**

**Kata Kunci : Peer Group, Personal Hygiene saat menstruasi**

## LATAR BELAKANG

Remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja, individu mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Batasan usia remaja adalah 10-24 tahun, ditandai adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja merupakan suatu periode pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas<sup>1</sup>. Masa remaja merupakan persiapan menjadi orang tua, untuk itu perlu memiliki kesehatan reproduksi prima sehingga dapat mencetak generasi yang sehat<sup>2</sup>.

Salah satu penyebab masalah kesehatan yang sering timbul pada remaja adalah personal hygiene yang buruk. Personal hygiene yang sehat saat menstruasi sangat penting dilakukan dalam upaya mencegah gangguan pada saat menstruasi. Dalam upaya melakukan personal hygiene yang sehat diperlukan pengetahuan yang baik tentang personal hygiene saat menstruasi. Pengetahuan diperlukan untuk mendorong seseorang secara psikis dalam menumbuhkan rasa percaya diri. Selain itu pengetahuan akan memberikan motivasi kepada seseorang untuk bersikap dan melakukan perilaku yang sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Putri<sup>3</sup> dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap perilaku personal hygiene menstruasi. Pendidikan tentang kesehatan reproduksi perlu mendapatkan perhatian terutama tenaga kesehatan. Tidak tersedianya informasi yang akurat dan benar tentang kesehatan reproduksi memaksa remaja untuk mencari akses dan melakukan eksplorasi sendiri. Hal ini dapat menyebabkan remaja mencari informasi yang belum tentu benar keakuratannya, akhirnya remaja dapat terjerumus pada kesehatan reproduksi yang tidak sehat<sup>4</sup>. Remaja perlu pendampingan agar tidak menerima informasi yang kurang tepat sehingga berdampak pada kesehatan seksual dan reproduksinya, terutama infeksi saluran reproduksi pada remaja perempuan karena perempuan cenderung lebih rentan dibandingkan dengan pria<sup>5</sup>.

Informasi tentang personal hygiene dapat diperoleh dari teman sebaya atau *peer group*. Pendidikan oleh kelompok sebaya (*peer education*) adalah suatu proses komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) yang dilakukan oleh dan untuk kalangan sebaya. Edukasi *peer group* merupakan upaya perubahan perilaku kesehatan melalui kelompok sebaya yang menekankan pada perubahan perilaku<sup>6</sup>. Pada metode ini terjadi interaksi dalam kelompok, individu akan merasa ada kesamaan satu dengan lain, dan individu akan mengembangkan rasa sosial sesuai dengan perkembangan kepribadian.

Pengetahuan dapat membentuk sikap yang mendukung dan akan mempengaruhi motivasi remaja untuk berperilaku sehat terutama dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Pengetahuan dapat ditingkatkan dengan proses pembelajaran berkelompok bersama teman sebaya (*peer group*). Aisah<sup>7</sup> menyebutkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata nilai pengetahuan, sikap, ketrampilan dalam pencegahan anemia gizi besi pada kelompok yang diberikan edukasi dengan *peer group*.

Survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16 Januari 2016 dengan membagikan kuesioner pada 35 siswi SMP IT Ihsanul Fikri diperoleh tingkat pengetahuan siswi tentang personal hygiene saat menstruasi 28 (80%) sudah cukup baik, namun sikap terhadap personal hygiene saat menstruasi 24 (65,5%) masih kurang mendukung. Sebagian besar 31 (88,7%) remaja juga belum pernah mendapatkan informasi tentang personal hygiene yang sehat. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) SMP IT Ihsanul Fikri menyatakan bahwa belum ada kegiatan untuk meningkatkan kemampuan siswi dalam melakukan personal hygiene sehat saat menstruasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Efektivitas Pendidikan Kesehatan Metode *Peer Group* terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi”.

**TUJUAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pendidikan kesehatan metode peer group terhadap tingkat pengetahuan dan sikap personal hygiene saat menstruasi.

**RANCANGAN/ METODE**

Jenis penelitian ini *Pre Experimental*

penelitian ini telah diuji validitas dan reliabilitas pada siswi SMP Negeri I Mungkid. Pengolahan data menggunakan uji Wilcoxon<sup>9</sup>.

**HASIL**

Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswi tentang Personal *Hygiene* Saat Menstruasi Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Metode *Peer Group*.

**Tabel. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswi tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Metode Peer Group**

| Pend Kes<br>Metode<br>Peer<br>Group | Personal Hygiene Saat Mnstruasi |      |             |      |        |           |      |        |      |        |      |     |
|-------------------------------------|---------------------------------|------|-------------|------|--------|-----------|------|--------|------|--------|------|-----|
|                                     | Tingkat Pengetahuan             |      |             |      |        | Sikap     |      |        |      |        |      |     |
|                                     | Baik                            |      | Kurang Baik |      | Jumlah | Mendukung |      | Kurang |      | Jumlah |      |     |
|                                     | Frek                            | %    | Frek        | %    | Frek   | %         | Frek | %      | Frek | %      | Frek | %   |
| Sebelum                             | 45                              | 66.2 | 23          | 33.8 | 68     | 100       | 34   | 50     | 34   | 50     | 68   | 100 |
| Sesudah                             | 67                              | 98.5 | 1           | 1.5  | 68     | 100       | 64   | 94.1   | 4    | 5.9    | 68   | 100 |

*p value* : 0.0001

*p value* : 0.0001

dengan rancangan *One Group pretest-postest Design*<sup>8</sup>. Penelitian dilakukan bulan Februari-Juni 2016 di SMP IT Ihsanul Fikri, Mungkid, Magelang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII tahun ajaran 2015/2016 sebanyak 107 siswi. Pengambilan sampel dengan teknik Purposive Sampling<sup>8</sup> berdasarkan kriteria inklusi yaitu siswi yang sudah menstruasi, mengikuti keseluruhan proses kegiatan *peer group* dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusinya adalah tidak berada di tempat saat pengambilan data. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh sampel sejumlah 68 responden. Penelitian ini dilakukan dengan mengukur perubahan tingkat pengetahuan dan sikap personal *hygiene* saat mestruasi antara sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan *peer group*. Instrumen

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan metode peer group sebanyak 33,8% siswi memiliki tingkat pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi pada kategori kurang baik dan 50% sikap kurang mendukung. Namun, setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode peer group terjadi peningkatan baik pada tingkat pengetahuan dan sikap yaitu sebanyak 98,5% siswi memiliki tingkat pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi pada kategori baik dan 94,1 % memiliki sikap mendukung.

Peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat mentruasi sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan dengan selisih rata-rata 3,4. Hal ini didukung analisa statistik yang menyebutkan bahwa

ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan terdapat beberapa siswi dengan tingkat pengetahuan kurang. Tingkat pengetahuan yang kurang dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam melakukan personal hygiene saat menstruasi. Remaja perempuan dianjurkan agar selalu berperilaku sehat karena lebih mudah terkena infeksi genital. Perilaku yang kurang baik dalam menjaga organ genitalia akan memberikan efek negatif pada kesehatan reproduksinya. Ada hubungan antara pengetahuan kesehatan reproduksi dengan kejadian iritasi vagina saat menstruasi pada remaja di SMP Negeri 8 Manado<sup>10</sup>. Dalam upaya mencegah kejadian tersebut maka remaja perlu mengetahui cara-cara untuk mengurangi risiko iritasi vagina sehingga mampu berperilaku yang sehat.

Penelitian Maidartati<sup>11</sup> menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku vulva hygiene pada saat menstruasi pada remaja putri. Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan dapat diperoleh dari pendidikan, pengalaman diri dan orang lain, media massa maupun lingkungan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang<sup>12,13</sup>.

Pendidikan kesehatan metode *peer group*/teman sebaya akan memberikan efek yang lebih positif. Dengan teman sebaya, remaja akan lebih terbuka dan lebih mudah berkomunikasi dibandingkan dengan orang tua dan guru<sup>14</sup>. Informasi yang sensitif dan kurang nyaman jika disampaikan oleh orang dewasa dapat tersampaikan oleh teman sebaya dengan menggunakan bahasa sesuai usianya. Dengan demikian, informasi lebih lengkap, mudah dipahami dan pada akhirnya tujuan dapat dicapai. Selain itu, sebagai *peer educator* teman sebaya tidak hanya memberikan informasi namun juga sebagai *role model* dalam berperilaku yang sehat<sup>15,16</sup>. Hal ini sesuai penelitian Amelia<sup>17</sup> yaitu Pendidikan Sebaya Meningkatkan

Pengetahuan Sindrom Premenstruasi pada Remaja.

Perilaku adalah suatu wujud pelaksanaan dari suatu tindakan yang dipengaruhi oleh kehendak, kehendak dipengaruhi oleh sikap sedangkan sikap dipengaruhi oleh keyakinan akan hasil tindakan yang sudah dilaksanakan pada masa lalu<sup>18</sup>. Perilaku dipengaruhi oleh *Predisposing Factors*, *Reinforcing Factors*, dan *Enabling Factor*<sup>19</sup>. Salah satu faktor predisposing adanya perilaku personal hygiene yang sehat saat menstruasi adalah sikap yang mendukung terhadap perilaku tersebut. Peningkatan skor sikap remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan dengan metode *peer group* adalah 2,23. Hasil analisa statistik juga menunjukkan bahwa ada perbedaan sikap remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi antara sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan dengan metode *peer group*.

Sikap adalah tanggapan batin terhadap rangsangan dari luar yang menghendaki respon individual sehingga timbul perasaan suka atau tidak suka. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek<sup>12,13</sup>. Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Teori *Green* menyebutkan bahwa sikap merupakan faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku seseorang<sup>19</sup>. Sikap remaja yang mendukung merupakan perasaan memihak terhadap personal hygiene yang sehat saat menstruasi sehingga akan membentuk perilaku yang sesuai dengan sikapnya tersebut. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Putri<sup>3</sup> yang menyebutkan bahwa ada hubungan sikap tentang personal hygiene menstruasi terhadap perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi di

SMP Patriot Kranji.

Sikap dalam kaitannya dengan pendidikan adalah tanggapan peserta didik dalam hal ini siswi SMP IT Ihsanul Fikri terhadap materi pendidikan kesehatan yang diberikan. Pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri<sup>12</sup>. Pendidikan kesehatan menggunakan metode *peer group* dapat membentuk sikap remaja dalam melakukan personal hygiene saat menstruasi. Sriasih<sup>20</sup> menyebutkan bahwa pendidikan seksualitas remaja oleh pendidik sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap pengetahuan dan sikap remaja terhadap bahaya seks bebas. Dengan adanya perilaku personal hygiene remaja saat menstruasi yang sehat setelah adanya pendidikan kesehatan metode *peer group* merupakan indikasi bahwa responden memiliki pengetahuan dan kesadaran yang baik untuk menghindari dampak negatif dari perilaku personal hygiene yang kurang baik.

Pendidikan kesehatan metode *peer group* dapat memperbaiki pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi sehingga dapat memperbaiki antusiasme remaja untuk melakukan personal hygiene saat menstruasi setelah terjadi perubahan sikap. Hal ini memerlukan kegiatan yang baik dari pihak sekolah khususnya guru BK untuk mendukung terbentuknya sikap mendukung remaja putri dalam melakukan personal hygiene saat menstruasi. Oleh karena itu, guru BK di SMP IT Ihsanul Fikri Kecamatan Mungkid dan petugas kesehatan yang bertugas dalam promosi kesehatan reproduksi di sekolah, berupaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap personal hygiene saat menstruasi, salah satunya metode *peer group*.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan metode

*peer group*, 33,8% tingkat pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada kategori kurang baik dan 50% sikap kurang mendukung. Setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode *peer group*, 98,5% tingkat pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada kategori baik dan 94,1 % memiliki sikap mendukung. Pendidikan kesehatan dengan metode *peer group* efektif terhadap tingkat pengetahuan (p value 0,0001) dan sikap (p value 0,0001) tentang personal hygiene saat menstruasi. Disarankan pada guru BK SMP IT Ihsanul Fikri dan petugas kesehatan yang bertugas dalam promosi kesehatan reproduksi di sekolah agar menggunakan metode *peer group* untuk meningkatkan tingkat pengetahuan dan sikap personal hygiene remaja putri saat menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ramauli, S, dan Vindari, A. V. 2011. *Kesehatan Reproduksi Buat Mahasiswi Kebidanan. Cetakan I. Yogyakarta: Penerbit Nuha Medika.*
2. Proverawati. 2010. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta. Nuha Medika*
3. Putri, Nicky Antika. Ajeng Setianingsih. 2014. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi. Artikel Penelitian. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Vol.5 No. 01 Maret 2016.*
4. Irawati, Nyorong. Riskiyani, 2013. *Studi Akses Terhadap Media Kesehatan Reproduksi Pada Kalangan Remaja Di Sma Negeri 9 Bulukumba Kabupaten Bulukumba. Diakses tanggal 11 September 2016 on ://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/=1*
5. Rahayu, Aminoto, Madkhan. 2011. *Efektivitas Penyuluhan Peer Group Dengan Penyuluhan Oleh Petugas Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Menarche. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan. Volume 7. Gombong: STIKES Muhammadiyah*
6. Romlah, T. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan*

- Kelompok. Malang: UN*
7. Aisah, Siti. Junaiti Sahar. Sutanto Priyo Hastono. 2008. *Pengaruh Edukasi Kelompok Sebaya terhadap Perubahan Perilaku Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Wanita Usia Subur. Jurnal Keperawatan Vol.2 No.1 Oktober 2008.*
  8. Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.*
  9. Dahlan, Sopiudin. 2010. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika*
  10. Winerungan, Ester Maria. Esther Hutagaol. Ferdinand Wowiling. 2013. *Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Kejadian Iritasi Vagina Saat Menstruasi pada Remaja di SMP Negeri 8 Manado. Ejournal Keperawatan Vol.1 No.1 Agt 2013*
  11. Maidartati. Sri Hayati. Legi Agus Nurhida. 2016. *Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Vulva Hygiene pada Saat Menstruasi Remaja Putri. Jurnal Ilmu Keperawatan Vol. IV No.1 April 2016.*
  12. Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasi. Rineka Cipta. Jakarta.*
  13. Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta. Jakarta.*
  14. Mellanby AR. Phelps FA. Crichton NJ. And Trip JH. 1995. *School Sex Education : An Experimental Programme with Educational and Medical Benefit. British Medical Journal.*
  15. Backett-Millburn and Wilson S. 2000. *Understanding Peer Education : Insights from a Process Evaluation. Health Education Research. Vol.15 No.1*
  16. Green, J. 2001. *Peer Education. Global Health Promotion*
  17. Amelia, Coryna Rizky. 2014. *Pendidikan Sebaya Meningkatkan Pengetahuan Sindrom Premestruasi pada Remaja. Jurnal Kedokteran Brawijaya Vol.28 No.2 Agustus 2014*
  18. Rakhmat J. 2001. *Psikologi Komunikasi. Remaja Rosda Karya. Bandung.*
  19. Green, LW. *Health Promoting Planning : An Education and Environmental Approach. University of Texas Health Science Center at Houston. 1991*
  20. Sriasih, NGK. NW Ariyani. Juliana Mauliku. AA Istri Dalem Cinthya Riris. 2013. *Pengaruh Pendidikan Seksualitas Remaja oleh Pendidik Sebaya terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Bahaya Seks Bebas. Jurnal Skala Husada Vol.1*