



Efektivitas Video Edukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Personal Hygiene Remaja Putri

The Effectiveness of Educational Videos in Improving Personal Hygiene Knowledge and Attitudes of Adolescent Girls

Nur Achfa Aulia Fajariyah^{1*}, Besse Lidia²

¹ Stikes Mutiara Mahakam Samarinda; nurachfa07@gmail.com

² Stikes Mutiara Mahakam Samarinda; besselidia@stikesmm.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is a transitional phase that makes young women vulnerable to health problems, especially personal hygiene during menstruation. Lack of knowledge and attitudes about personal hygiene can increase the risk of infection. The aims of this research is to ascertain how well instructional videos can enhance young women's attitudes and understanding around personal hygiene. Thirty female students from SMP Negeri 11 Samarinda were chosen by purposive sampling and split into groups for educational videos and PowerPoint presentations and also the study used a quasi-experimental design with a two-group pretest–posttest. Data were collected through questionnaires before and after the intervention and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank and Mann-Whitney U tests. The findings showed a significant increase in knowledge and attitudes in the educational video group ($p < 0.001$). Educational videos are more effective and are recommended as a learning medium for adolescent reproductive health.

Keywords : *Educational Video, Personal Hygiene, Teenagers*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi yang membuat remaja putri rentan terhadap masalah kesehatan, khususnya kebersihan diri ketika menstruasi. Kurangnya pengetahuan serta sikap personal hygiene dapat meningkatkan risiko infeksi seperti infeksi saluran reproduksi, vaginitis, kandidiasis, dan infeksi yang lainnya. Studi ini bermaksud mengetahui keefektifan video edukasi dalam menjadikan pengetahuan dan sikap personal hygiene remaja putri meningkat. Studi ini mempergunakan design quasi-eksperimen mempergunakan two group pretest–posttest pada 30 siswi SMP Negeri 11 Samarinda yang dipilih secara purposive sampling dan dibagi menjadi kelompok video edukasi dan PowerPoint. Data dihimpun dari kuesioner pra dan pasca intervensi serta dianalisis mempergunakan uji Wilcoxon Signed Rank dan Mann-Whitney U. Temuan memperlihatkan peningkatan signifikan pengetahuan dan sikap pada kelompok video edukasi ($p < 0,001$). Video edukasi lebih efektif dan direkomendasikan sebagai media pembelajaran kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci : *Personal Hygiene, Remaja, Video Edukasi*

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa yang dicirikan adanya perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang signifikan. *World Health Organization* (WHO) memaknai remaja selaku individu berumur 10–19 tahun[1]. Pada tahap ini terjadi percepatan pertumbuhan fisik yang disertai perubahan cara berpikir, pengelolaan emosi, dan interaksi sosial. Meskipun sering dianggap sebagai masa yang relatif sehat, remaja tetap menghadapi berbagai risiko kesehatan, seperti kecelakaan, kekerasan, penyalahgunaan zat, serta gangguan kesehatan mental[2]. Oleh sebabnya, dukungan dari keluarga, masyarakat, dan pemerintah begitu diperlukan guna menjamin tumbuh kembang dan kesejahteraan remaja secara optimal [3], [4].

Remaja putri ialah kelompok yang rawan mendapati permasalahan kesehatan reproduksi, terutama infeksi organ reproduksi, yang salah satunya disebabkan oleh kurangnya perilaku menjaga kebersihan diri saat menstruasi[5]. Menstruasi ialah proses fisiologis berupa luruhnya lapisan endometrium yang disertai keluarnya darah dari rahim melalui vagina secara periodik setiap bulan[6]. Personal hygiene ketika menstruasi memiliki peranan vital guna menjaga kesehatan dan kebersihan diri, menjadikan rasa percaya diri meningkat, serta menghindari munculnya penyakit. Perilaku personal hygiene mencakup pengetahuan, sikap, dan praktik yang dilakukan individu dalam merawat kebersihan diri [3], [7].

Secara global, populasi remaja mencapai sekitar 1,3 miliar jiwa ataupun berkisar 16% dari keseluruhan penduduk dunia. Di Indonesia, total remaja berumur 10–19 tahun yakni berkisar 46 juta jiwa, sedangkan di Kota Samarinda total remaja putri usia 10–14 tahun pada tahun 2024 tercatat sekitar 32.887 jiwa. Rerata usia menarche di Indonesia ialah 13 tahun dengan variasi umur yang cukup luas[8]. Kondisi ini memperlihatkan bahwasannya mayoritas remaja putri telah mendapat menstruasi di usia sekolah sehingga membutuhkan pemahaman yang memadai terkait kesehatan dan kebersihan reproduksi[9]. Kurangnya perhatian terhadap personal hygiene ketika menstruasi bisa menjadikan risiko penyakit meningkat misalnya infeksi saluran kemih, iritasi kulit, infeksi saluran reproduksi, beserta gangguan kesehatan lain akibat kondisi genitalia yang lembap [10], [11].

Upaya promotif dan preventif melalui promosi kesehatan sangat penting guna menjadikan pengetahuan meningkat serta membentuk perilaku dan sikap sehat pada remaja. Upaya promotif dan preventif bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat, mencegah timbulnya penyakit, serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Pemanfaatan media promosi kesehatan yang tepat bisa meningkatkan efektivitas pengutaraan pesan kesehatan[12], [13]. Media audio visual, khususnya video edukasi, dinilai efektif karena mampu merangsang indera pendengaran dan penglihatan secara sekaligus menjadikan informasi makin mudah dimengerti, menarik, dan remaja ingat. Meskipun beberapa studi memperlihatkan bahwasannya media edukasi seperti video, leaflet, dan booklet efektif guna menjadikan pengetahuan dan perilaku kebersihan menstruasi meningkat, kajian yang secara khusus menilai efektivitas video edukasi pada pengetahuan dan sikap personal hygiene remaja putri di tingkat SMP masih terbatas[14]. Berbagai upaya telah dilakukan berdasarkan literatur, seperti penyuluhan, penggunaan leaflet, booklet, dan media PowerPoint, yang terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja[15]. Namun, penulis merekomendasikan video edukasi sebagai media yang lebih efektif karena memiliki keunggulan audiovisual, lebih menarik, mudah dipahami, dan mampu meningkatkan daya ingat serta keterlibatan remaja dalam pembelajaran. Oleh sebabnya, studi ini bermaksud guna melihat keefektifan video edukasi dalam menjadikan pengetahuan dan sikap personal hygiene di remaja putri meningkat [16], [17]

METODE

Jenis dan Desain Penelitian.

Studi ini ialah penelitian kuantitatif mempergunakan design quasi eksperimental mempergunakan rancangan *two group pretest and posttest*. Design ini digunakan untuk menilai keefektifan media video terkait personal hygiene ketika menstruasi pada sikap dan pengetahuan remaja putri. Pada tahap awal, responden

diberikan tes awal (pretest) guna pengukuran tingkat pengetahuan dan sikap sebelum intervensi[18]. Selanjutnya, kelompok intervensi diberi perlakuan berwujud media video edukasi, disisi lain kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Setelah intervensi tuntas, kedua kelompok diberi tes akhir (posttest) guna mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap yang terjadi.

Lokasi dan Waktu Penelitian.

Studi ini dilangsungkan di SMPN 11 Samarinda yang bertempat di Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada kemudahan akses, ketersediaan fasilitas pendukung, serta kesediaan pihak sekolah untuk bekerja sama dalam pelaksanaan studi. Studi dilangsungkan di bulan Juni sampai Juli tahun 2025, dengan pelaksanaan intervensi dilakukan pada tanggal 14 Juli 2025 selama dua hari berturut-turut.

Populasi dan Sampel Penelitian.

Populasi di studi ini ialah semua siswi SMPN 11 Samarinda yang totalnya 287 orang. Sampel studi berjumlah 30 siswi yang telah mengalami menstruasi dan memenuhi kriteria penelitian. Sampel dikelompokkan jadi dua, yakni kelompok kontrol dan kelompok intervensi, yang berisikan 15 orang tiap kelompoknya.

Teknik Pengambilan Sampel dan Kriteria Sampel.

Teknik pengambilan sampel yang dipergunakan ialah *purposive sampling*, yakni penentuan sampel berdasar suatu pertimbangan sebagaimana tujuan studi. Kriteria inklusi di studi ini mencakup siswi yang berkenan jadi responden, merupakan remaja putri yang bersekolah di SMP Negeri 11 Samarinda, serta telah mengalami menstruasi. Adapun kriteria eksklusi yaitu siswi yang belum mengalami menstruasi dan siswi yang sedang dalam kondisi sakit pada saat studi berlangsung.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.

Variabel independen di studi ini ialah media video terkait personal hygiene ketika menstruasi, yakni media edukasi audiovisual yang berisi informasi mengenai pengertian menstruasi, pentingnya personal hygiene, serta cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Variabel dependen di studi ini ialah sikap dan pengetahuan remaja putri terkait personal hygiene disaat menstruasi. Pengetahuan diartikan selaku tingkat pemahaman responden mengenai konsep dan praktik personal hygiene, sedangkan sikap didefinisikan sebagai respon atau kecenderungan perilaku remaja putri pada penerapan personal hygiene disaat menstruasi. Pengetahuan dan sikap diukur menggunakan kuesioner dengan skala penilaian tertentu, kemudian dikategorikan menjadi baik dan kurang berdasarkan nilai cut off point berupa nilai median skor total.

Teknik Pengumpulan Data.

Pengumpulan data dilaksanakan mempergunakan instrumen kuesioner terstruktur yang sidaj divalidasi dan banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya terkait pengetahuan dan sikap personal hygiene di remaja putri. Kuesioner mencakup dua bagian, yakni kuesioner sikap dan kuesioner pengetahuan. Pengisian kuesioner dilaksanakan dua kali, yakni ketika pretest sebelum intervensi dan posttest setelah intervensi.

Teknik Analisis Data.

Data yang sudah dihimpun berikutnya diolah dan dianalisis mempergunakan *software* SPSS. Analisis data dimulai dengan uji normalitas mempergunakan uji Shapiro-Wilk guna melihat distribusi data. Apabila data didapati tidak terdistribusi normal, sehingga dipergunakan uji statistik non-parametrik. Uji Wilcoxon Signed Rank Test dipergunakan guna menganalisis diferensiasi skor pengetahuan dan sikap sebelum dan pasca intervensi dalam kelompok yang sama, disisi lain uji Mann-Whitney U dipergunakan guna membandingkan diferensiasi skor diantara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Alat dan Bahan Penelitian.

Alat yang dipergunakan di studi ini meliputi media video edukasi terkait personal hygiene ketika menstruasi yang ditampilkan mempergunakan laptop dan proyektor, serta kuesioner cetak sebagai instrumen pengumpulan data. Bahan penelitian berupa materi edukasi yang disusun berdasarkan literatur kesehatan reproduksi remaja dan personal hygiene menstruasi.

Etik Penelitian (Ethical Clearance).

Studi ini sudah mengantongi *ethical clearance* ataupun persetujuan etik oleh komite etik penelitian kesehatan dengan nomor surat 32/EA/F.XXIII.38/2026. Semua responden diberi penjelasan terkait manfaat, tujuan, dan prosedur penelitian sebelum pengambilan data dilakukan. Responden yang berkenan mengikuti penelitian diminta guna menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*), serta dijamin kerahasiaan identitas dan data yang diberikan.

HASIL

Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan studi ini dilangsungkan di Juli 2025 di SMPN 11 Samarinda, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Total sampel yakni 30 remaja putri yang dibagi jadi dua kelompok, yakni kelompok kontrol dan kelompok intervensi, yang berisikan 15 responden tiap kelompoknya. Kelompok intervensi diberi edukasi mempergunakan media video, disisi lain kelompok kontrol mempergunakan media powerpoint. Pengumpulan data dilaksanakan melalui kuesioner pengetahuan dan sikap personal hygiene yang diisi sebelum (pretest) dan setelah intervensi (posttest).

Analisis unvariant

Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilaksanakan guna menggambarkan perubahan skor pengetahuan personal hygiene di kelompok kontrol dan kelompok intervensi berdasar perolehan pretest dan posttest. Berdasarkan Tabel 1, didapati adanya peningkatan skor pengetahuan di kedua kelompok sesudah diberi edukasi. Pada kelompok intervensi, rerata skor pengetahuan meningkat dari 13,4 menjadi 20,53 dengan selisih 7,13 poin, sedangkan pada kelompok kontrol melonjak dari 14,4 jadi 20,86 di mana selisihnya 6,46 poin. Walaupun kedua media edukasi sama-sama efektif dalam menjadikan pengetahuan meningkat, kelompok yang mendapat edukasi via media video menunjukkan peningkatan skor rerata yang lebih tinggi dibanding kelompok yang mempergunakan powerpoint. Hal ini menunjukkan bahwasannya media video cenderung lebih efektif guna menjadikan pemahaman remaja mengenai personal hygiene meningkat karena bersifat lebih interaktif dan menarik.

Tabel 1. Rerata Skor Pengetahuan Pretest dan Posttest Berdasarkan kelompok

Kelompok	N	Pretest	Posttest	Pretest (Skor Minimum)	Posttest (Skor Maximum)
Intervensi (Video edikasi)	15	13,4	20,53	10	21
Kontrol (Powerpoint)	15	14,4	20,86	11	22

Berdasar Tabel 1, didapati bahwasannya skor pengetahuan di kedua kelompok terjadi peningkatan sesudah intervensi. Kelompok intervensi yang menerima edukasi via video mengalami peningkatan rerata skor bermula 13,4 menjadi 20,53 dengan selisih 7,13 poin, sedangkan kelompok kontrol yang menggunakan powerpoint meningkat dari 14,4 menjadi 20,86 dengan selisih 6,46 poin. Meskipun kedua media efektif meningkatkan pengetahuan, peningkatan di kelompok video lebih tinggi dibanding kelompok powerpoint. Hal ini memeplihatkan bahwasannya media video lebih optimal menjadikan pemahaman responden meningkat karena bersifat lebih interaktif dan menarik dibandingkan media statis.

Analisis bivariant

Uji Normalitas (Shapiro-Wilk Test)

Uji normalitas ialah salah satu tahap permulaan yang penting pada analisis statistik inferensial. Uji ini bermaksud guna memastikan apakah data yang didapat terkategori distribusi normal ataukah tidak. Distribusi normal menjadi salah satu anggapan mendasar pada penggunaan uji statistik parametrik, misalnya *paired t-test* maupun *independent t-test*. Apabila data mencukupi asumsi normalitas, sehingga analisis bisa dilanjutkan dengan mempergunakan uji parametrik. Tapi, bila data tidak terdistribusi normal, menjadikan peneliti perlu

mempergunakan alternatif berupa uji non-parametrik, seperti *Wilcoxon Sign 7ed Rank Test* ataupun *Mann-Whitney U Test*, supaya perolehan analisis tetap valid dan dapat dipertanggungjawabkan.

Pada studi ini, uji normalitas diterapkan ke skor pengetahuan responden sebelum dan pasca intervensi (pretest dan posttest), baik di kelompok intervensi ataupun pada kelompok kontrol. Uji normalitas dilaksanakan mempergunakan Shapiro-Wilk Test, yang secara umum direkomendasikan untuk sampel kecil (kurang dari 50 responden). Jumlah sampel pada masing-masing kelompok penelitian adalah 15 responden, sehingga pemilihan Shapiro-Wilk dianggap tepat. Uji ini dinilai lebih sensitif dan akurat dalam mendeteksi adanya penyimpangan dari distribusi normal, menjadikannya bisa memberi gambaran yang makin meyakinkan terkait karakteristik data penelitian.

Tabel.2 Hasil Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Mempergunakan Shapiro-Wilk

Test of Normality	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest Intervensi	0.973	15	0.899
Posttest Intervensi	0.643	15	0.000
Pretest Kontrol	0.950	15	0.525
Posttest Kontrol	0.817	15	0.006

Berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk di data pretest dan posttest kelompok kontrol dan kelompok intervensi, diperoleh perolehan bahwa data pretest di kedua kelompok berdistribusi normal. Pada kelompok intervensi, *significance value* pretest yakni 0,899 ($p > 0,05$), sedangkan di kelompok kontrol yakni 0,525 ($p > 0,05$). Hal ini memperlihatkan bahwasannya sebelum perlakuan, distribusi data pengetahuan responden pada kedua kelompok memenuhi asumsi normalitas. Namun, hasil berbeda ditunjukkan pada data posttest. Pada kelompok intervensi, nilai signifikansi posttest yakni 0,000 ($p < 0,05$), dan di kelompok kontrol yakni 0,006 ($p < 0,05$), yang memperlihatkan bahwasannya data posttest di kedua kelompok tidak terdistribusi normal. Kondisi ini mengindikasikan adanya perubahan distribusi data setelah perlakuan atau pengukuran ulang. Berdasarkan hasil itu, bisa diambil kesimpulan bahwasannya tidak semua data di penelitian ini terdistribusi normal, sehingga asumsi guna mempergunakan uji parametrik tidak tercukupi. Oleh sebabnya, analisis lanjutan dilaksanakan mempergunakan uji statistik non-parametrik, yakni uji *Wilcoxon Signed Rank Test* guna melihat diferensiasi pretest dan posttest pada satu kelompok serta uji *Mann-Whitney* guna membandingkan perolehan antar kelompok.

Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dipergunakan guna melihat adanya diferensiasi yang signifikan diantara nilai pretest dan posttest di satu kelompok yang sama, dalam hal ini 53 adalah kelompok intervensi. Pengujian ini dilakukan sebab data tidak terdistribusi normal berdasar uji normalitas Shapiro-Wilk sebelumnya.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Test Statistic	Pretest Intervensi-Posttest Intervensi	Pretest Kontrol-Posttest Kontrol
Z	-3,419	-3,417
Asymp. Sig	<0,001	<0,001

Berdasar perolehan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang tersaji di Tabel 3, didapat nilai $Z = -3,419$ dengan p -value (Asymp. Sig) < 0,001 di kelompok intervensi antara pretest dan posttest. Hal ini memperlihatkan bahwasannya didapati diferensiasi yang bermakna secara statistik diantara nilai pretest dan posttest di kelompok intervensi. Sementara itu pada kelompok kontrol juga didapat nilai $Z = -3,417$ bernilai p -value (Asymp. Sig) < 0,001, yang berarti terdapat perbedaan signifikan diantara nilai pretest dan posttest di kelompok kontrol. Dengan ini, bisa diambil kesimpulan bahwasannya baik di kelompok intervensi ataupun kelompok

kontrol, didapati diferensiasi signifikan diantara perolehan pretest dan posttest, meskipun arah serta besarnya perbedaan perlu dianalisis secara lanjut guna mengetahui efektivitas intervensi yang diberikan.

Uji Man-Whitney

Uji Mann-Whitney ialah salah satu uji statistik non-parametrik yang dipergunakan guna mengkomparasi dua kelompok independen dengan maksud melihat apakah ada perbedaan yang signifikan diantara keduanya. Uji ini biasanya dipergunakan selaku alternatif dari uji Independent t-test bila data tidak mencukupi asumsi parametrik, misalnya distribusi normal dan homogenitas varians, sehingga lebih sesuai diterapkan ke data berskala ordinal maupun data interval atau rasio yang tidak terdistribusi normal. Dengan ini, uji Mann-Whitney dapat memberi gambaran apakah median atau distribusi dari dua kelompok yang dibandingkan menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik.

Tabel 4. Hasil Uji mann-Whitney U Pada Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Personal Hygiene Antara Kelompok Intervensi dan Kontrol

Total N	30
Mann-Whitney U	0.000
Wilcoxon W	120.000
Z	-5.385
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0.000

Perolehan uji Mann-Whitney U di Tabel 4 memperlihatkan nilai $U = 0,000$, $Z = -5,385$, dan bernilai $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$, yang menandakan adanya diferensiasi signifikan diantara kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada peningkatan pengetahuan dan sikap personal hygiene. Hal ini menunjukkan bahwasannya intervensi memberikan dampak positif dan nyata, bukan terjadi secara kebetulan. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa edukasi kesehatan bisa menjadikan pengetahuan meningkat yang selanjutnya memengaruhi perilaku dan sikap. Dengan demikian, intervensi dalam penelitian ini terbukti efektif dan dapat direkomendasikan sebagai upaya peningkatan kebersihan diri.

PEMBAHASAN

Masa remaja ialah masa transisi yang dicirikan melalui perubahan fisik dan psikologis, salah satunya adalah menstruasi pada remaja putri [19]. Menstruasi ialah proses keluarnya darah dari rahim sebab luruhnya lapisan pada rahim, yang memuat banyak pembuluh darah dan juga telur yang tidak dibuahi [20]. Disminore ialah nyeri di area bawah yang bisa menjalar sampai punggung bawah dismenore sekunder artinya nyeri panggul yang dipicu penyakit ataupun gangguan [21]. Kondisi ini menuntut pemahaman yang baik terkait personal hygiene, karena kurangnya kebersihan ketika menstruasi bisa menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan, misalnya iritasi, keputihan, infeksi saluran kemih, hingga gangguan pada organ reproduksi. Oleh sebabnya, edukasi kesehatan yang tepat begitu diperlukan guna menjadikan pengetahuan dan sikap remaja putri meningkat guna memelihara kebersihan diri di kala menstruasi [11].

Personal Hygiene ketika Menstruasi di Remaja Putri dengan Media Booklet membahas tentang efek penggunaan media booklet akan pengetahuan remaja putri mengenai kebersihan diri saat menstruasi [17]. Penelitian ini menunjukkan bahwa baik video edukasi maupun powerpoint mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap personal hygiene remaja putri di SMPN 11 Samarinda. Namun, peningkatan skor pengetahuan di kelompok yang mendapat video edukasi lebih tinggi dibanding kelompok powerpoint. Hal ini memperlihatkan bahwasannya video edukasi lebih efektif guna mengirimkan informasi terkait personal hygiene [22]. Keunggulan video edukasi terletak pada sifatnya yang audiovisual sehingga lebih menarik dan mudah dipahami. Media video memberikan rangsangan visual dan audio secara bersamaan, yang membantu responden lebih mudah menerima dan mengingat materi [17]. Hal ini sesuai akan karakteristik remaja yang berkecenderungan lebih suka media yang interaktif dan tidak membosankan. Temuan studi ini juga selaras

akan temuan yang menerangkan bahwasannya media audiovisual lebih efektif dibandingkan media konvensional dalam meningkatkan pemahaman peserta didik[16]

Perolehan uji statistik mendukung temuan itu. Uji Wilcoxon memperlihatkan suatu peningkatan pengetahuan yang signifikan di kedua kelompok, sedangkan uji Mann-Whitney menunjukkan bahwasannya peningkatan di kelompok video lebih bermakna dibanding kelompok powerpoint. Hal ini membuktikan bahwasannya video edukasi memberikan dampak yang lebih optimal pada peningkatan pengetahuan dan sikap personal hygiene[22]. Temuan ini mendukung teori Notoatmodjo yang menerangkan bahwasannya peningkatan pengetahuan bisa membentuk sikap dan memacu perilaku kesehatan yang makin baik. Remaja putri yang mempunyai pengetahuan yang baik berkecenderungan memperlihatkan sikap positif guna memelihara kebersihan diri saat menstruasi[23]. Temuan ini juga didukung oleh teori Lawrence Green yang menyatakan bahwa pengetahuan memengaruhi perilaku, serta Albert Bandura yang menekankan bahwa media visual mempermudah proses belajar melalui observasi[24]. Temuan studi ini juga selaras akan studi sebelumnya yang menyatakan bahwasannya media edukasi efektif menjadikan pengetahuan dan perilaku personal hygiene remaja putri meningkat[22]

Dengan ini, video edukasi personal hygiene pada remaja putri dapat direkomendasikan sebagai media yang efektif selaku promosi kesehatan reproduksi remaja, baik di sekolah ataupun di masyarakat, karena mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap personal hygiene secara lebih optimal[25].

SIMPULAN

Studi ini membuktikan bahwasannya pemberian edukasi kesehatan memiliki pengaruh pada meningkatnya pengetahuan dan sikap personal hygiene di remaja putri. Fase remaja ialah masa di mana rasa ingin tahu tinggi, termasuk tentang seks, sehingga remaja sering melakukan berbagai aktivitas seksual. Berdasarkan telaah artikel dan studi sebelumnya, remaja di Indonesia menunjukkan beragam perilaku seksual, bermula dari yang ringan seperti berpegangan tangan dan ciuman, sampai ke tindakan yang lebih berisiko seperti menonton video porno dan bahkan sampai berhubungan seksual premarital. Baik penggunaan media video edukasi maupun powerpoint sama-sama mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap responden setelah intervensi diberikan. Namun demikian, media video edukasi teruji lebih efektif dibanding powerpoint, yang diperlihatkan adanya peningkatan skor pengetahuan dan sikap yang lebih tinggi di kelompok intervensi serta adanya diferensiasi yang bermakna dari segi statistik diantara kelompok intervensi dan kelompok kontrol[26]. Keunggulan video edukasi sebagai media pembelajaran terletak pada kemampuannya menyajikan informasi secara visual dan audio secara sekaligus, menjadikan materi lebih menarik, mudah dimengerti, dan lebih mudah remaja ingat. Peningkatan pengetahuan yang diperoleh responden setelah intervensi juga berdampak pada terbentuknya sikap yang lebih positif pada praktik personal hygiene selama menstruasi. Hal ini selaras akan teori yang menerangkan bahwasannya pengetahuan merupakan dasar dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan. Berdasarkan temuan studi ini, bisa diambil kesimpulan bahwasannya video edukasi ialah media yang efektif dan relevan guna digunakan dalam promosi kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait personal hygiene ketika menstruasi. Oleh sebabnya, video edukasi direkomendasikan guna diterapkan dalam kegiatan pendidikan kesehatan di sekolah maupun masyarakat selaku usaha guna menjadikan derajat kesehatan remaja putri meningkat.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menerangkan bahwasannya tidak didapati konflik kepentingan pada studi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menghaturkan terimakasih pada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Andalas (LPPM Unand) yang sudah memberi dukungan finansial pada pelaksanaan studi

ini. Penulis menghaturkan terimakasih pula pada Dinas kesehatan Kota Bukittinggi dan LSM yang sudah memberi izin dan mendukung kelancaran studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. Fuadah, G. Yogisutanti, and B. D. Saragih, "The effectiveness of digital media in improving menstrual hygiene knowledge among adolescent girls: a study in junior high schools in Bandung regency," *BMC Public Health*, vol. 26, no. 1, p. 65, Dec. 2025, doi: 10.1186/s12889-025-24967-4.
- [2] L. H. Lisa, E. Kurnaesih, and Sundari, "Pengaruh Edukasi Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Perilaku Personal Hygiene Pada Masa Menstruasi Remaja Di SMPN 2 Toili Kec. Mailong Kab. Banggai," *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, vol. 1, no. 1, pp. 19–27, Jun. 2020, doi: 10.52103/jahr.v1i1.92.
- [3] D. Dahlan, "Prilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi," *Journal of Health Quality Development*, vol. 1, no. 2, pp. 109–115, 2021, doi: 10.51577/jhqdv1i2.362.
- [4] R. Amallya Faj'ri, Sunirah, and F. H Wada, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi," *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, vol. 8, no. 1, pp. 78–85, 2022, doi: 10.52943/jikeperawatan.v8i1.687.
- [5] S. Hako, L. Kadir, and Z. F. Ahmad, "Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi Di Smkn 1 Bulango Selatan Kabupaten Bone Bolango Tahun 2022," *Madu : Jurnal Kesehatan*, vol. 11, no. 1, p. 34, Jun. 2022, doi: 10.31314/mjk.11.1.34-45.2022.
- [6] D. N. Pangesti and P. Milindasari, "Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri usia 10-19 tahun tentang personal hygiene saat menstruasi," *JOURNAL OF Tropical Medicine Issues*, vol. 2, no. 1, pp. 18–23, Dec. 2024, doi: 10.56922/tmi.v2i1.1232.
- [7] D. F. Hanum, N. Rochmah, and M. A. Nabila, "Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi," *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, vol. 1, no. 02, p. 15, 2021, doi: 10.30587/ijcdh.v1i02.2460.
- [8] Statistik, "Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Jambi, 2023," 2024. [Online]. Available: <https://jambikota.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-jambi.html?year=2023>
- [9] L. Desi Uli Basana, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Personal Hygiene Selama Menstruasi Pada Siswa SMK Negeri 1 Adam Dewi Kecamatan Barus Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2024," *SINERGI : Jurnal Riset Ilmiah*, vol. 1, no. 7, pp. 559–564, Jul. 2024, doi: 10.62335/s4g6xt19.
- [10] Y. Septina, A. Nurohmah, S. N. Nurjannah, and A. Kartikasari, "Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Dalam Menghadapi Menarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan," *Journal of Midwifery Care*, vol. 1, no. 02, pp. 117–124, 2021, doi: 10.34305/jmc.v1i02.262.
- [11] H. Hesty and N. Nurfitriani, "Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi," *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, vol. 5, no. 1, p. 24, 2023, doi: 10.36565/jak.v5i1.398.

- [12] Ermi Yusfita, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VII Mts N 4 Kota Padang Tahun 2023,” *Jurnal Sains Dan Teknologi | E-ISSN : 3063-9980*, vol. 1, no. 3, pp. 81–87, Feb. 2025, doi: 10.62379/jsit.v1i3.285.
- [13] Kartika Adyani, Okky Liya Rohmah Safitri, and Noveri Aisyaroh, “Efektivitas Media Edukasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri: Literature Review,” *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, vol. 7, no. 3, pp. 550–558, Mar. 2024, doi: 10.56338/mppki.v7i3.4672.
- [14] D. N. H, N. F. Ningsih, Y. Armi, and W. Wirawati, “Pengaruh Media Vidio Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di Pondok Pesantren Mti Syekhmuhammad Djamil Jaho Kabupaten Tanah Datar,” *Jurnal Ners*, vol. 9, no. 3, pp. 5527–5532, Jul. 2025, doi: 10.31004/jn.v9i3.49014.
- [15] N. N. Prasetyo, S. K. Sari, N. A. Fadilah, M. Ichsan, and C. K. Herbawani, “Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi di Wilayah Pedesaan,” *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, vol. 14, no. 1, pp. 107–116, Apr. 2023, doi: 10.36308/jik.v14i1.491.
- [16] R. Z. Triamanda, T. Salawati, and N. D. Larasaty, “Pengembangan Konten Video Animasi Motion Graphic sebagai Media Promosi Kesehatan Personal Hygiene Menstruasi bagi Remaja Putri,” *Jurnal Cakrawala Promkes*, vol. 4, no. 1, pp. 40–52, 2022, doi: 10.12928/promkes.v4i1.5466.
- [17] S. Suwanti, Y. P. Julyartha, and I. Najahah, “Pengaruh Edukasi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Untuk Mencegah Keputihan,” *Jurnal Midwifery Update (MU)*, vol. 4, no. 2, p. 108, 2022, doi: 10.32807/jmu.v4i2.149.
- [18] R. Lestari, F. Realita, and H. Rosyidah, “Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene terhadap Perilaku Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi: Literature Review,” *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, vol. 7, no. 4, pp. 831–840, Apr. 2024, doi: 10.56338/mppki.v7i4.4727.
- [19] N. S. Ariantini and A. Purmanasar, “Gambaran Pengetahuan tentang Personal Hygiene dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri,” *Jurnal Spektrum Kesehatan*, vol. 1, no. 2, pp. 31–25, Jun. 2025, doi: 10.37081/rum-kes.v1i2.18.
- [20] R. U. Gultom, R. M. Manik, and A. B. Sitepu, “Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Swasta Bahagia Jalan Mangaan I No . 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021,” *Journal of Healthcare Teknologi and Medicine*, vol. 7, no. 2, pp. 1–14, 2021.
- [21] U. Salamah, “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore,” *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, vol. 9, no. 03, pp. 123–127, 2019, doi: 10.33221/jiki.v9i03.382.
- [22] H. Pratiwi, S. N. Andriati, and H. Maulanza, “Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi MTsN 4 Banda Aceh,” *Future Academia : The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, vol. 3, no. 4, pp. 1842–1850, Dec. 2025, doi: 10.61579/future.v3i4.622.
- [23] D. Siallagan et al., “Hubungan Personal Hygiene dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri,” *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, vol. 8, no. 1, pp. 55–62, Mar. 2025, doi: 10.35473/ijm.v8i1.3925.

- [24] S. Anggraeni and B. A. Putri, “Perilaku Remaja Putri tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi,” *Jurnal EDUNursing*, vol. 7, no. 2, pp. 87–100, Sep. 2023, doi: 10.26594/edunursing.v7i2.4451.
- [25] F. I. Husni, G. Gunarmi, and E. V. Yulivantina, “Edukasi Personal Hygiene sebagai Upaya Pencegahan Keputihan pada Remaja Putri di Pesantren Nurul Islam,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, vol. 4, no. 3, pp. 3388–3393, Feb. 2026, doi: 10.58266/jpmb.v4i3.894.