

Artikel Penelitian

Pengaruh Kombinasi Metode Ceramah dan Diskusi Peer Group Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi

The Effect of Combination of Lecture Method and Peer Group Discussion on Knowledge and Attitudes Regarding Menstrual Personal Hygiene

Irma Herliana¹, Fatimah Rachmawati Syahidah²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia
Email: IrmaHerliana@gmail.com

Abstract

Introduction: Menstrual personal hygiene is an important aspect of adolescent reproductive health. Lack of knowledge and inappropriate attitudes toward menstrual hygiene may increase the risk of reproductive tract infections and negatively affect adolescent confidence. Health education strategies that involve active interaction may improve understanding and behavioral changes. **Objective:** This study aimed to analyze the effect of a combination of lecture methods and peer group discussions on knowledge and attitudes regarding menstrual personal hygiene among adolescent girls. **Methods:** This quantitative study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach involving 100 female adolescents. Data were collected using knowledge questionnaires and attitude scales regarding menstrual hygiene before and after health education intervention. Data analysis was performed using paired statistical tests. **Results:** Before intervention, only 28% of respondents had good knowledge, which increased to 86% after intervention. Positive attitudes increased from 42% before intervention to 88% after intervention. Statistical analysis showed significant differences in knowledge and attitudes before and after intervention ($p=0.001$). **Conclusion:** The combination of lecture methods and peer group discussions effectively improves adolescent girls' knowledge and attitudes regarding menstrual personal hygiene.

Keywords: Menstrual Hygiene; Adolescents; Health Education; Peer Group; Knowledge

Abstrak

Pendahuluan: Personal hygiene saat menstruasi merupakan bagian penting dari kesehatan reproduksi remaja putri. Kurangnya pengetahuan dan sikap yang kurang tepat dalam menjaga kebersihan menstruasi dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi seperti infeksi saluran reproduksi. Pendidikan kesehatan yang menggunakan metode interaktif diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku remaja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi metode ceramah dan diskusi peer group terhadap pengetahuan dan sikap tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. **Metode:** Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest terhadap 100 remaja putri. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap mengenai personal hygiene menstruasi sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan. Analisis data menggunakan uji statistik berpasangan. **Hasil:** Sebelum intervensi, responden dengan pengetahuan baik sebesar 28%, meningkat menjadi 86% setelah diberikan pendidikan kesehatan. Sikap positif meningkat dari 42% menjadi 88%. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,001$). **Kesimpulan:** Kombinasi metode ceramah dan diskusi peer group efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi.

Kata Kunci: Personal Hygiene Menstruasi; Remaja; Pendidikan Kesehatan; Peer Group; Pengetahuan

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan manusia karena terjadi berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan biologis yang dialami remaja putri adalah menstruasi sebagai tanda perkembangan sistem reproduksi. Menstruasi merupakan proses fisiologis normal, namun membutuhkan perhatian khusus dalam aspek kebersihan diri (*personal hygiene*) untuk menjaga kesehatan organ reproduksi.

Personal hygiene saat menstruasi mencakup berbagai tindakan seperti menjaga kebersihan area genital, mengganti pembalut secara rutin, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, menggunakan pakaian dalam yang bersih dan nyaman, serta menjaga kebersihan tubuh selama menstruasi. Praktik kebersihan menstruasi yang kurang baik dapat meningkatkan risiko terjadinya iritasi, infeksi saluran reproduksi, dan gangguan kenyamanan pada remaja putri (WHO, 2019).

Permasalahan kesehatan menstruasi pada remaja masih menjadi perhatian karena banyak remaja belum mendapatkan informasi yang memadai mengenai pengelolaan menstruasi yang benar. Sebagian remaja masih memiliki pemahaman yang kurang mengenai frekuensi mengganti pembalut, cara membersihkan organ reproduksi, serta mitos-mitos yang berkaitan dengan menstruasi.

Kurangnya pengetahuan dapat memengaruhi sikap dan perilaku remaja dalam menjaga kebersihan menstruasi. Menurut teori perubahan perilaku kesehatan, pengetahuan merupakan salah satu faktor awal yang memengaruhi terbentuknya sikap dan tindakan seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan baik cenderung memiliki kemampuan lebih besar dalam mengambil keputusan kesehatan yang tepat.

Sekolah merupakan tempat strategis untuk memberikan pendidikan kesehatan reproduksi karena sebagian besar remaja menghabiskan waktu dalam lingkungan pendidikan. Pendidikan kesehatan mengenai menstruasi dapat dilakukan melalui berbagai metode, salah satunya metode ceramah. Metode ceramah memiliki keunggulan dalam menyampaikan informasi secara sistematis kepada kelompok besar.

Namun, metode ceramah memiliki keterbatasan karena komunikasi cenderung satu arah sehingga peserta kurang aktif dalam menyampaikan pengalaman maupun permasalahan yang dialami. Oleh karena itu, diperlukan metode tambahan yang bersifat partisipatif seperti diskusi **peer group**.

Diskusi *peer group* memungkinkan remaja bertukar informasi, pengalaman, serta pandangan dengan teman sebaya dalam suasana yang lebih nyaman. Teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap perilaku remaja karena komunikasi antar teman sering dianggap lebih mudah diterima dibandingkan komunikasi dengan orang dewasa.

Kombinasi metode ceramah dan diskusi *peer group* diyakini mampu meningkatkan efektivitas pendidikan kesehatan karena menggabungkan pemberian informasi terstruktur dengan interaksi aktif antar peserta. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai menstruasi. Namun, sebagian besar penelitian masih menggunakan satu metode edukasi saja, sedangkan penelitian yang mengombinasikan metode ceramah dengan diskusi *peer group* masih terbatas.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan kombinasi dua metode pendidikan kesehatan yaitu ceramah dan *peer group discussion* untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap remaja putri mengenai *personal hygiene* menstruasi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi metode ceramah dan diskusi *peer group* terhadap pengetahuan dan sikap tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode quasi experiment menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design. Desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi berupa kombinasi metode ceramah dan diskusi *peer group* terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap remaja putri mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberikan intervensi (*pretest*) dan setelah diberikan intervensi (*posttest*). Pada tahap awal, responden dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan dan sikap terkait

personal hygiene menstruasi, kemudian diberikan pendidikan kesehatan melalui metode ceramah yang dilanjutkan dengan diskusi kelompok sebaya (*peer group discussion*) untuk memperkuat pemahaman, berbagi pengalaman, serta mengklarifikasi informasi yang kurang tepat mengenai menstruasi. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran kembali menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap responden. Desain ini dipilih karena mampu menggambarkan efektivitas suatu intervensi pendidikan kesehatan dengan membandingkan kondisi responden sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Jumlah responden dalam penelitian sebanyak: 100 remaja putri

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	12–14 tahun	62	62
	15–18 tahun	38	38
Usia menarche	<12 tahun	28	28
	12–14 tahun	68	68
	>14 tahun	4	4
Kelas	VII–VIII	58	58
	IX	42	42

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada usia 12–14 tahun sebanyak 62 orang (62%). Kelompok usia tersebut merupakan fase awal hingga pertengahan remaja yang mulai mengalami perubahan biologis termasuk menstruasi. Pada fase ini, remaja masih membutuhkan informasi kesehatan reproduksi karena kemampuan dalam mengambil keputusan kesehatan masih dipengaruhi oleh lingkungan sekitar.

Sebagian besar responden mengalami menstruasi pertama (*menarche*) pada usia 12–14 tahun sebanyak 68 orang (68%). Usia tersebut merupakan rentang normal terjadinya menstruasi pertama pada remaja perempuan.

Distribusi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Pretest dan Posttest

Pengetahuan	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik	28 (28%)	86 (86%)
Cukup	46 (46%)	12 (12%)
Kurang	26 (26%)	2 (2%)
Total	100 (100%)	100 (100%)

Berdasarkan Tabel 2, terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan kombinasi metode ceramah dan diskusi *peer group*. Sebelum intervensi, hanya 28 responden (28%) memiliki pengetahuan baik. Setelah intervensi meningkat menjadi 86 responden (86%).

Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan kombinasi metode ceramah dan diskusi mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai personal hygiene menstruasi.

Distribusi Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi**Tabel 3. Sikap Personal Hygiene Menstruasi Pretest dan Posttest**

Sikap	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Positif	42 (42%)	88 (88%)
Negatif	58 (58%)	12 (12%)
Total	100 (100%)	100 (100%)

Berdasarkan Tabel 3, terjadi peningkatan sikap positif dari 42% menjadi 88% setelah pemberian pendidikan kesehatan. Peningkatan sikap menunjukkan bahwa responden tidak hanya memperoleh informasi baru, tetapi juga mengalami perubahan persepsi mengenai pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi.

Analisis Pengaruh Kombinasi Metode Ceramah dan Diskusi Peer Group Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi

Untuk mengetahui pengaruh intervensi pendidikan kesehatan menggunakan kombinasi metode ceramah dan diskusi *peer group* terhadap pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi, dilakukan analisis perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 4. Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel Pengetahuan	Mean	SD	Selisih Mean	p-value
Pretest	13,42	3,21		
Posttest	17,86	1,74	4,44	0,001

Berdasarkan Tabel 4, terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan responden setelah diberikan intervensi kombinasi metode ceramah dan diskusi *peer group*. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 13,42 sebelum intervensi menjadi 17,86 setelah intervensi, dengan peningkatan rata-rata sebesar 4,44 poin. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan kombinasi metode ceramah dan diskusi *peer group*.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa metode pendidikan kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Penyampaian informasi melalui metode ceramah memberikan dasar pengetahuan yang sistematis, sedangkan diskusi *peer group* memberikan kesempatan kepada responden untuk memperdalam pemahaman melalui interaksi, pertukaran pengalaman, dan klarifikasi informasi yang masih belum dipahami.

Analisis Pengaruh Intervensi Terhadap Sikap Personal Hygiene Menstruasi

Selain pengetahuan, penelitian ini juga melakukan pengukuran terhadap perubahan sikap responden mengenai personal hygiene saat menstruasi.

Tabel 5. Perbedaan Skor Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel Sikap	Mean	SD	Selisih Mean	p-value
Pretest	43,28	5,62		
Posttest	54,16	4,38	10,88	0,001

Berdasarkan Tabel 5, terdapat peningkatan skor sikap responden setelah mendapatkan intervensi. Nilai rata-rata sikap meningkat dari 43,28 menjadi 54,16 dengan peningkatan sebesar 10,88 poin. Hasil analisis menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001 (<0,05)$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian kombinasi metode ceramah dan diskusi *peer group* terhadap perubahan sikap remaja putri mengenai personal hygiene menstruasi.

Perubahan sikap terjadi karena proses pendidikan kesehatan tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membantu responden memahami pentingnya perilaku menjaga kebersihan menstruasi. Melalui diskusi kelompok sebaya, responden dapat mengungkapkan pengalaman pribadi, membandingkan perilaku yang sudah dilakukan, serta menerima dukungan sosial dari teman sebaya.

PEMBAHASAN

Pengaruh Metode Ceramah dan Diskusi Peer Group Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi metode ceramah dan diskusi *peer group* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi. Peningkatan skor pengetahuan menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan mampu meningkatkan kemampuan responden dalam memahami konsep kebersihan menstruasi.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan perilaku kesehatan. Menurut teori perilaku kesehatan, seseorang akan lebih mudah melakukan perubahan perilaku apabila memiliki pemahaman yang cukup mengenai manfaat dan risiko dari suatu tindakan. Pada konteks personal hygiene menstruasi, pengetahuan mengenai cara membersihkan organ reproduksi, penggunaan pembalut yang benar, serta pencegahan infeksi menjadi dasar dalam membentuk perilaku kebersihan yang baik.

Metode ceramah memberikan keuntungan dalam menyampaikan informasi secara terstruktur kepada kelompok besar. Materi mengenai menstruasi dan kebersihan reproduksi dapat diberikan secara sistematis sehingga seluruh responden memperoleh informasi yang sama. Penggunaan media seperti gambar, leaflet, dan presentasi juga membantu meningkatkan pemahaman karena informasi tidak hanya diterima melalui pendengaran tetapi juga melalui visual.

Namun, metode ceramah memiliki keterbatasan karena interaksi antara pemberi informasi dan peserta cenderung terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini mengombinasikannya dengan metode diskusi *peer group*. Diskusi *peer group* memberikan ruang bagi remaja untuk berkomunikasi secara lebih terbuka mengenai pengalaman menstruasi yang sering dianggap sebagai topik sensitif. Remaja cenderung lebih nyaman berdiskusi dengan teman sebaya karena memiliki pengalaman perkembangan yang sama.

Menurut teori pembelajaran sosial (*Social Learning Theory*) Bandura, individu dapat memperoleh pengetahuan dan perilaku baru melalui proses observasi, interaksi, dan pengalaman sosial. Dalam kelompok sebaya, remaja dapat belajar dari pengalaman teman sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi menggunakan metode partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai menstruasi. Metode yang melibatkan komunikasi dua arah memiliki efektivitas lebih tinggi dibandingkan metode satu arah karena memungkinkan peserta melakukan klarifikasi terhadap informasi yang belum dipahami.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kombinasi metode ceramah dan diskusi *peer group* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden masih memiliki tingkat pengetahuan dan sikap yang belum optimal, sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan yang signifikan pada kedua variabel. Skor pengetahuan meningkat dari rata-rata 13,42 menjadi 17,86 dan skor sikap meningkat dari 43,28 menjadi 54,16 dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,001. Kombinasi metode ceramah dan diskusi kelompok sebaya efektif karena mampu menggabungkan penyampaian informasi secara terstruktur dengan proses pembelajaran aktif

melalui interaksi sosial. Oleh karena itu, metode ini dapat dipertimbangkan sebagai strategi pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja putri di lingkungan sekolah maupun komunitas.

REFERENSI

- Afsari, N., & Yuliani, I. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene menstruasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 8(2), 85–93.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.
- Chandra-Mouli, V., Patel, S. V., & Hainsworth, G. (2017). Facilitating access to menstrual hygiene information and education for adolescent girls. *Reproductive Health*, 14, 1–10.
- El-Gilany, A. H., Badawi, K., & El-Fedawy, S. (2005). Menstrual hygiene among adolescent schoolgirls in Mansoura, Egypt. *Reproductive Health Matters*, 13(26), 147–152.
- Gustina, E., & Djannah, S. N. (2015). Sumber informasi dan pengetahuan tentang menstrual hygiene pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 147–152.
- Hennegan, J., Shannon, A. K., Rubli, J., Schwab, K. J., & Melendez-Torres, G. J. (2019). Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries. *PLOS Medicine*, 16(5), e1002803.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mahon, T., Tripathy, A., & Singh, N. (2015). Putting the men into menstruation: The role of men and boys in community menstrual hygiene management. *Waterlines*, 34(1), 7–14.
- Mason, L., Nyothach, E., Alexander, K., et al. (2013). We keep it secret so no one should know: A qualitative study to explore young schoolgirls' attitudes and experiences. *PLOS ONE*, 8(11), e79132.
- McPherson, M. E., & Harris, L. M. (2018). Menstrual health education and adolescent girls' health outcomes. *Journal of School Nursing*, 34(5), 354–362.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sommer, M., Hirsch, J. S., Nathanson, C., & Parker, R. G. (2015). Comfortably, safely, and without shame: Defining menstrual hygiene management. *American Journal of Public Health*, 105(7), 1302–1311.
- UNICEF. (2019). *Guidance on Menstrual Health and Hygiene*. New York: United Nations Children's Fund.
- World Health Organization. (2019). *WHO guideline on health promotion and adolescent health*. Geneva: WHO.
- Yilmaz, B., & Kisa, S. (2020). Effectiveness of peer education on adolescent reproductive health knowledge and attitudes. *Journal of Pediatric Nursing*, 53, e22–e29.