



PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG *MENSTRUAL HYGIENE MANAGEMENT* MENGGUNAKAN EMUGI CARD PADA REMAJA PUTRI

Eka Wigianingsih, Fernaliza Rizona*, Herliawati

Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Jl. Raya Palembang-Prabumulih KM. 32, Indralaya Indah, Indralaya, Ogan Ilir, Sumatera Selatan 30862, Indonesia

*fimaliza.rizona@fk.unsri.ac.id

ABSTRAK

Menstrual hygiene management pada remaja putri merupakan permasalahan yang sangat penting sebagai faktor yang menentukan status kesehatan remaja putri dan kehidupan masa tuanya karena menstruasi adalah hal yang harus dihadapi setiap bulan. Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene* akan meningkatkan resiko terjadinya masalah organ reproduksi pada remaja putri seperti keputihan, infeksi pada saluran kemih dan saluran reproduksi. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene management* yaitu dengan memberikan informasi melalui pendidikan kesehatan menggunakan media EMUGI CARD. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh EMUGI CARD terhadap pengetahuan tentang *menstrual hygiene management* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Indralaya Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, desain penelitian yang digunakan yaitu *pre experiment* dengan rancangan *one group pretest and posttest design*. Jumlah sampel penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan jumlah 66 remaja putri di SMP Negeri 1 Indralaya Utara. Responden dipilih berdasarkan perhitungan pembagian setiap kelasnya sehingga setiap kelas mendapatkan jumlah yang sesuai. Analisis statistik pada penelitian ini dilakukan menggunakan uji *marginal homogeneity* dan didapatkan nilai *p value* = 0,001 ($\alpha \leq 0,05$), artinya adanya perbedaan yang signifikan pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene management* sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media EMUGI CARD. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media EMUGI CARD dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja putri, sehingga media EMUGI CARD dapat digunakan sebagai salah satu metode dan media pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene management*.

Kata kunci: EMUGI CARD; menstruasi; *menstrual hygiene management*; pengetahuan; remaja putri

ENHANCING KNOWLEDGE OF *MENSTRUAL HYGIENE MANAGEMENT* THROUGH THE EMUGI CARD AMONG ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Menstrual hygiene management in adolescent girls is a very important issue as a factor to determine the health status of adolescent girls and their future life because menstruation is something they have to faced every month. Lack of knowledge of adolescent girls about menstrual hygiene will increase the risk of reproductive organ problems in adolescent girls such as vaginal discharge, infections in the urinary tract, and reproductive tract. One of the efforts to increase the knowledge of adolescent girls about menstrual hygiene management is by providing information through health education using EMUGI CARD media. This study aims to determine the effect of EMUGI CARD on knowledge about menstrual hygiene management in adolescent girls at SMP Negeri 1 Indralaya Utara. This type of research was quantitative research. The research design used was *pre-experiment* with one group pretest and posttest design. The number of samples of this study was determined by using stratified random sampling technique with a total of 66 adolescent girls at SMP Negeri 1 Indralaya Utara. Respondents were selected based on proportional calculations for each class, ensuring that each class received an appropriate number of participants. Statistical analysis in this study was carried out by using the marginal homogeneity test with an obtained *p value* = 0.001 ($\alpha \leq 0.05$). It reveals that there was a significant difference in the knowledge of adolescent girls about menstrual hygiene management before and after being given health education using EMUGI CARD media. The result of this study indicates that EMUGI CARD media can increase knowledge of adolescent girls. Therefore, EMUGI CARD media can be used as one of the

methods and media for health education to increase adolescent girls' knowledge about menstrual hygiene management.

Keywords: adolescent girls; EMUGI CARD; menstruation; menstrual hygiene management; knowledge

PENDAHULUAN

Remaja dapat diartikan sebagai individu yang sedang berkembang menuju fase dewasa yang ditandai dengan munculnya perubahan pada beberapa aspek yaitu aspek fisik, psikis, dan psikososial. Perubahan fisik pada remaja yaitu ditandai dengan mulainya menstruasi pertama (*menarche*) pada remaja putri (Basniati *et al.*, 2020). Menstruasi adalah perdarahan rahim berkala sebagai tanda organ reproduksi siap untuk bereproduksi (Hesty & Nurfitriani, 2023). Keadaan menstruasi membuat area genitalia menjadi lebih lembab, terutama bagian tubuh dengan lipatan dan tertutup seperti area genitalia. Hal ini diakibatkan oleh produksi keringat yang berlebih dan jumlah bakteri yang juga meningkat karena keasaman pH darah yang keluar. Keadaan tersebut memungkinkan terjadinya kontaminasi bakteri dan jamur yang semakin tinggi yang dapat menyebabkan infeksi. Oleh karena itu, sangat penting bagi remaja putri memperhatikan kebersihan diri selama menstruasi sebab akan berhubungan langsung dengan kesehatan tubuh, karena menstruasi adalah hal yang harus dihadapi setiap bulannya (Anggi & Nurjanah, 2023). Salah satu usaha yang dapat dilakukan agar terhindar dari infeksi saat menstruasi adalah dengan menerapkan *menstrual hygiene management* yang baik selama menstruasi.

Menstrual hygiene management adalah penyelenggaraan kebersihan dan kesehatan ketika mengalami menstruasi sebagai bentuk perawatan diri dengan konsep yang bersih (Anggi & Nurjanah, 2023). Perilaku menstruasi yang higienis dikaitkan dengan upaya yang dilakukan untuk menjaga area genitalia tetap sehat dan bersih pada saat menstruasi. Upaya tersebut antara lain menjaga kebersihan area genitalia dengan membersihkannya dengan air bersih, memakai pakaian dalam yang bersih dengan bahan katun, mengganti pakaian dalam, ganti pembalut secara rutin, dan mandi secara teratur (Kusuma, 2021).

Menstrual hygiene pada remaja merupakan permasalahan yang sangat penting karena menentukan status kesehatan remaja dan kehidupan masa tuanya (Handayani *et al.*, 2021). Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene* selama menstruasi akan meningkatkan resiko mengalami gangguan pada organ reproduksi seperti infeksi saluran kemih, gatal pada area genitalia, keputihan, radang pada vagina, *candidiasis*, *bacterial vaginosis*, *trichomoniasis*, kanker serviks, dan demam dimana prevalensi tertinggi terjadi pada usia remaja 10-14 tahun dan dewasa awal (Ika & Kristina, 2023).

Prevalensi *menstrual hygiene* yang buruk di dunia masih sangat besar, secara keseluruhan lebih dari 50% perempuan di dunia melakukannya tanpa menyadarinya. Persentase perilaku kebersihan menstruasi yang buruk remaja Indonesia yaitu sekitar 55% (Handayani, 2018). Data Statistik Indonesia tahun 2022 menunjukkan dari 43,3 juta remaja putri berusia 10-14 tahun memiliki perilaku *menstrual hygiene* yang buruk (Anggi & Nurjanah, 2023). Angka kejadian keputihan yang tidak normal dan pruritus vulvae di Indonesia juga termasuk tinggi, terhitung 15 dari 20 remaja putri Indonesia mengalami setiap tahunnya (Anggi & Nurjanah, 2023). Dimana penyebab keputihan tidak normal salah satunya adalah karena *menstrual hygiene* yang buruk (Meinarisa, 2019).

Perilaku hidup sehat seseorang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya, hal ini berhubungan dengan bagaimana cara seseorang tersebut dalam menangani masalah kesehatan dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk tetap sehat (Simanjuntak & Siagian, 2020). Pengetahuan seseorang mengenai *menstrual hygiene* berpengaruh terhadap perilakunya dalam menjaga kebersihan dan kesehatan reproduksinya ketika menstruasi (Pemiliana, 2019). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitriwati, (2021) mengenai faktor yang mempengaruhi perilaku *menstrual hygiene* pada remaja didapatkan hasil bahwa variabel yang paling besar pengaruhnya terhadap perilaku *menstrual hygiene* remaja putri adalah faktor pengetahuan (Fitriwati, 2021). Data World Health Organization (2018), juga menunjukkan bahwa Indonesia termasuk dalam negara dengan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan seks dibawah 40%.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 1 Indralaya Utara pada 19 siswi didapatkan bahwa siswi kurang memahami mengenai *menstrual hygiene management* mulai dari pengertian, tujuan, aspek-aspek, dan dampak *menstrual hygiene management* yang buruk. Data hasil wawancara dan mengisi kuesioner menunjukkan 1 siswi menjawab *menstrual hygiene management* adalah kebersihan manusia dengan

mengganti dan mencuci pembalut, 9 siswi menjawab mengganti dan mencuci pembalut saja, 1 siswi menjawab mengganti pembalut 1x sehari, 8 siswi menjawab mengganti pembalut 2-3 kali saja meskipun darah yang keluar banyak. Jawaban tersebut masih terdapat kekeliruan yang menandakan kurangnya pengetahuan siswi terkait *menstrual hygiene management*, dimana siswi memahami *menstrual hygiene management* yaitu dengan mencuci dan mengganti pembalut saja.

Upaya meningkatkan pengetahuan tentang *menstrual hygiene management* pada remaja putri dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan yang bersifat inovatif dan menarik (Linawaty & Trisetyaningsih, 2015). Pendidikan kesehatan yang dilakukan pada remaja akan lebih efektif jika menggunakan media yang interaktif dan tidak membosankan, karena remaja lebih memilih penyampaian materi dengan media yang melibatkan seluruh indranya. Pendidikan kesehatan menggunakan media permainan dapat menjadi salah satu pilihan, selain menambah dan mempermudah memahami materi, juga cenderung tidak membosankan sehingga penyampaian materi lebih maksimal (Lisanda *et al.*, 2019).

Permainan berbasis pembelajaran yang dapat digunakan untuk menyampaikan pendidikan kesehatan adalah EMUGI CARD atau kartu edukasi *menstrual hygiene* yang merupakan modifikasi dari permainan kartu berpasangan atau *Index Card Match (ICM)* yang berisi materi mengenai *menstrual hygiene management*. Media edukasi ini dapat membantu remaja dalam memperoleh informasi, keterampilan, dan sikap aktif yang menjadikan materi menjadi lebih mudah diingat dan meningkatkan partisipasi dalam mengatasi permasalahan dan memahami materi (Azhariyah, 2018). Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas mengenai keefektifan *Index Card Match (ICM)* dalam meningkatkan pengetahuan, diantaranya adalah penelitian oleh Nurharjanti (2020) menunjukkan bahwa media permainan kartu berpasangan atau *Index Card Match (ICM)* memiliki pengaruh pada peningkatan pengetahuan tentang kehamilan resiko tinggi pada ibu hamil di desa Gonilan dengan hasil nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dari nilai *pretest* ($22,57 > 18,23$). Hasil penelitian ini tidak relevan dengan penelitian yang dilakukan Hidayah (2018) yang mengemukakan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti antara tipe bertukar pasangan dengan permainan kartu berpasangan atau *Index Card Match (ICM)* dimana nilai *posttest* responden kelompok bertukar pasangan 2,05 lebih tinggi dari kelompok kartu berpasangan. Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan EMUGI CARD terhadap pengetahuan tentang *menstrual hygiene management* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Indralaya Utara.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan yaitu *pre experiment* dengan rancangan *one group pretest and posttest design*. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Indralaya Utara pada bulan Mei 2024. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang telah mengalami menstruasi sebanyak 185 siswi dengan teknik pengambilan sampel yaitu *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 66 remaja putri di SMP Negeri 1 Indralaya Utara. Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengukuran variabel pengetahuan menggunakan kuesioner yang disusun oleh peneliti yang terdiri dari 22 soal berbentuk *multiple choice question*. Uji kelayakan etik penelitian ini dilakukan oleh pihak Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dengan No. Protokol 069-2024. Uji validitas instrumen penelitian ini menggunakan *pearson product moment* dengan tingkat signifikansi 5% (0,05) pada 30 orang sehingga didapatkan $r \text{ tabel} = 0,361$. Pengujian reliabilitas penelitian ini menggunakan *cronbach alpha*. Item pertanyaan dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* $> 0,6$. Adapun hasil uji reliabilitas kuesioner pengetahuan diperoleh skor *cronbach alpha* sebesar 0,839 yang berarti kuesioner pengetahuan reliabel. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan terhadap pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene management* sebelum dan setelah diberikan intervensi EMUGI CARD. Adapun analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene management* sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan EMUGI CARD menggunakan uji *marginal homogeneity* dengan $\alpha < 0,05$.

HASIL

Tabel 1. menunjukkan dari total 66 responden penelitian, pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene management* sebelum diberikan pendidikan kesehatan media EMUGI CARD berada pada kategori kurang sebanyak 31 responden (47,0%).

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Sebelum diberikan Intervensi menggunakan Media EMUGI CARD

Pengetahuan Sebelum Intervensi	f	%
Baik	17	25%
Cukup	18	27%
Kurang	31	47%

Tabel 1. menunjukkan dari total 66 responden penelitian, pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene management* sebelum diberikan pendidikan kesehatan media EMUGI CARD berada pada kategori kurang sebanyak 31 responden (47,0%).

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Setelah diberikan Intervensi menggunakan Media EMUGI CARD

Pengetahuan Setelah Intervensi	f	%
Baik	41	62,1
Cukup	23	34,8
Kurang	2	3,0

Tabel 2. menunjukkan dari total 66 responden penelitian, pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene management* setelah diberikan pendidikan kesehatan media EMUGI CARD berada pada kategori baik sebanyak 41 responden (62,1%).

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Sebelum diberikan Intervensi menggunakan Media EMUGI CARD

		Pengetahuan Setelah Intervensi						Total		P value
		Baik		Cukup		Kurang		f	%	
Pengetahuan Sebelum Intervensi		f	%	f	%	f	%			f
	Baik	17	25,8%	0	0,0%	0	0,0%	17	25,8%	
	Cukup	12	18,2%	6	9,1%	0	0,0%	18	27,3%	
	Kurang	12	18,2%	17	25,8%	2	3,0%	31	47,0%	
	Total	41	62,1%	23	34,8%	2	3,0%	66	100,0%	

Tabel 3. menunjukkan dari jumlah total 66 responden, menunjukkan bahwa adanya peningkatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene management* setelah diberikan intervensi. Hasil analisis data menggunakan uji *marginal homogeneity* diperoleh nilai *p-value* = 0,001 (*p value* < α (0,05)). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan remaja putri antara sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media EMUGI CARD.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri mengenai *menstrual hygiene management* sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu sebanyak 31 responden (47,0%) dalam kategori pengetahuan kurang dan 18 responden (27,3%) dalam kategori pengetahuan cukup. Data tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang tentang kebersihan menstruasi. Pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui dan mengalami sesuatu melalui panca indra yang meliputi penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap dan kontak fisik (Haryani et al., 2021). Indikator pengukuran pengetahuan dalam penelitian ini mencakup definisi dan siklus menstruasi, definisi, tujuan, bentuk-bentuk *menstrual hygiene*, dan dampak *menstrual hygiene management* yang buruk. Hasil analisis kuesioner *pretest* responden, didapatkan bahwa sebagian besar responden belum dapat menjawab dengan benar pertanyaan mengenai definisi *menstrual hygiene management*, indikator pemanfaatan pembalut, cara membersihkan kemaluan, penggunaan cairan pembersih, dan kebersihan rambut.

Notoatmodjo (2003, dikutip Rachmawati, 2019) menjelaskan bahwa pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah informasi. Seseorang yang menerima

informasi baik melalui pendidikan formal maupun nonformal dapat mempengaruhi dan meningkatkan pengetahuan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Zayanti *et al.*, (2017) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja salah satunya adalah informasi, dimana informasi yang dimaksudkan yaitu promosi kesehatan atau pendidikan kesehatan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian oleh Sri Sumarni *et al.*, (2023) yang menyatakan bahwa kurangnya informasi dapat berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang.

Kurangnya informasi tentang kebersihan menstruasi pada remaja putri dapat menjadi faktor buruknya perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan selama menstruasi, sehingga remaja putri rentan mengalami masalah pada organ reproduksi. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstrual hygiene management salah satunya yaitu memberikan informasi melalui pendidikan kesehatan. Hal ini didukung penelitian Hartoyo (2021) yang menjelaskan mengenai pentingnya pemberian edukasi pada remaja putri tentang kebersihan diri saat menstruasi. Pengetahuan yang baik pada remaja putri akan memberikan dampak positif terhadap sikap dan perilaku untuk berusaha menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada remaja putri dari tingkat pengetahuan kurang menjadi tingkat pengetahuan baik dan cukup setelah diberikan pendidikan kesehatan. Diketahui sebanyak 41 responden (62,1%) dengan kategori baik dan sebanyak 23 responden (34,8%) kategori cukup. Hal ini dibuktikan dengan analisis *posttest* menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah menjawab dengan benar pertanyaan mengenai definisi *menstrual hygiene management*, indikator pemanfaatan pembalut, cara membersihkan kemaluan, penggunaan cairan pembersih, dan kebersihan rambut.

Perubahan tingkat pengetahuan responden pada penelitian ini dapat terjadi karena adanya informasi yang diterima responden melalui pendidikan kesehatan dengan media EMUGI CARD. Asumsi peneliti didukung penelitian yang dilakukan oleh Syaiful *et al.*, (2021) tentang pengaruh metode *Index Card Match* (ICM) terhadap pengetahuan remaja putri tentang keputihan, yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada pengetahuan remaja putri tentang keputihan sebelum dan setelah edukasi dengan metode *Index Card Match* (ICM). Sejalan dengan hal tersebut Notoatmodjo (2014, dikutip Johariyah, 2018) menyatakan bahwa proses pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan, penggunaan metode dan media pendidikan kesehatan yang tepat akan memudahkan penyampaian informasi sehingga memberikan dampak yang signifikan terhadap pengetahuan. Hal ini didukung pernyataan Zahra *et al.*, (2023) bahwa media pendidikan kesehatan berupa permainan edukatif dapat menjadi alternatif yang tepat bagi remaja dengan tujuan untuk meningkatkan minat dan mempermudah penyampaian informasi.

Berdasarkan hasil uji *marginal homogeneity* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,001$ ($\alpha < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh media edukasi EMUGI CARD terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene management* sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Data hasil penelitian menunjukkan 31 responden (47,0%) yang sebelumnya berada pada kategori pengetahuan kurang mengalami peningkatan menjadi kategori baik sebanyak 12 responden (18,2%), kategori cukup sebanyak 17 responden (25,8%) dan 2 responden (3,0%) tetap pada kategori kurang setelah diberikan pendidikan kesehatan. Adapun 18 responden (27,3%) yang sebelumnya dalam kategori pengetahuan cukup mengalami peningkatan kategori menjadi baik sebanyak 12 responden (18,2%) dan 6 responden lainnya (9,1%) tetap berada pada kategori cukup setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Data pada penelitian ini masih ditemukan 2 responden yang tetap berada pada kategori pengetahuan kurang setelah diberikan edukasi. Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya karena penyerapan dan penerimaan informasi setiap individu yang berbeda, kurangnya perhatian, kemauan, dan interaktifnya responden dengan sesama anggota dalam diskusi kelompok

juga dapat menyebabkan tidak adanya perubahan pengetahuan responden meski telah diberikan edukasi. Hal ini sejalan dengan teori oleh Muhibin Syah (2017, dikutip Nurhidayati, 2018) yang menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar individu salah satunya faktor internal yaitu faktor psikologis yang berkaitan dengan intelegensi, kemauan, dan daya ingat setiap individu.

Hasil analisis perbedaan pengetahuan remaja putri antara sebelum dan setelah intervensi menunjukkan adanya pengaruh pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media EMUGI CARD terhadap peningkatan pengetahuan tentang *menstrual hygiene management*, dibuktikan dengan nilai $p \text{ value} = 0,001$ ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian Syaiful *et al.*, (2021) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan remaja putri tentang keputihan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan *Index Card Match* (ICM) dengan nilai $p \text{ value} = 0,000$. Seprianto (2019) juga melakukan penelitian dengan menggunakan media *Index Card Match* (ICM) yang hasil penelitiannya membuktikan bahwa penggunaan permainan *Index Card Match* (ICM) berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan fisika siswa pada mata pelajaran cahaya di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Keliling Danau Kabupaten Kerinci. Hal ini menunjukkan bahwa media edukasi EMUGI CARD yang merupakan modifikasi dari permainan *Index Card Match* (ICM) dapat digunakan sebagai media penyampaian informasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja.

Media edukasi EMUGI CARD merupakan media modifikasi pembelajaran kooperatif *Index Card Match* (ICM), EMUGI CARD berasal dari kata EMUGI yang merupakan singkatan dari edukasi *menstrual hygiene* dan CARD yang berarti kartu. EMUGI CARD adalah media pendidikan kesehatan berupa kartu pertanyaan dan jawaban yang berisi materi mengenai *menstrual hygiene management*. Metode ini menuntut semua peserta berpartisipasi aktif selama pembelajaran untuk mencari dan mencocokkan pasangan kartu yang tepat, sehingga proses pembelajaran menjadi menyenangkan. Sejalan dengan pernyataan Rojabtiyah *et al.*, (2019) metode pembelajaran aktif membuat peserta mengamati, memikirkan, memahami, bekerja sama dan menuntut peserta didik ikut aktif dalam pembelajaran sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Hal ini didukung oleh teori Edgar Dale tentang kerucut pengalaman belajar bahwa bermain peran (simulasi) mempunyai intensitas yang lebih baik, melakukan permainan secara langsung akan membuat remaja putri mengingat pembelajaran sebanyak 90% dari materi yang dipelajarinya (Audhiha *et al.*, 2022). Maulana (2009, dikutip Hilal, 2018) juga menyatakan bahwa efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dipengaruhi oleh keterlibatan panca indra ketika menerima informasi. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Dale (1969, dikutip Nurhidayati, 2018) juga menyatakan bahwa semakin banyak indra yang terlibat dalam menerima informasi, maka semakin besar dan mudah dipahami informasi yang diperoleh.

Penggunaan EMUGI CARD sebagai media pendidikan kesehatan dalam penelitian ini memudahkan remaja putri dalam menerima informasi dan menambah pengetahuannya saat menerima edukasi kesehatan. Sejalan dengan hal tersebut Notoatmodjo (2014, dikutip Johariyah, 2018) menyatakan bahwa proses pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan, penggunaan metode dan media pendidikan kesehatan yang tepat akan memudahkan penyampaian informasi sehingga memberikan dampak yang signifikan terhadap pengetahuan. Keefektifan metode ini selain menyenangkan juga dapat melatih kemampuan peserta untuk berdiskusi dan bekerja sama dengan kelompok dalam menyelesaikan masalah yang terkait dengan materi pembelajaran. Selain itu, metode ini juga melatih kerja sama dan kecepatan berpikir peserta. Hal ini sejalan dengan pernyataan oleh Rojabtiyah *et al.*, (2019) bahwa keunggulan metode ini yaitu terciptanya suasana yang menyenangkan dalam belajar karena proses belajar dikemas dengan konsep bermain, sehingga keaktifan belajar semakin meningkat. Keaktifan yang dilakukan selama pendidikan kesehatan secara langsung mampu meningkatkan ketertarikan peserta untuk terlibat dalam proses pembelajaran, sehingga pemberian pendidikan kesehatan menjadi lebih efektif dan peserta dapat menerima informasi secara maksimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dari penelitian yang dilakukan pada 66 remaja putri tentang *menstrual hygiene management* di SMP Negeri 1 Indralaya Utara, maka diperoleh simpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene management* sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media EMUGI CARD dibuktikan dengan nilai $p\text{ value} = 0,001$ ($p\text{ value} < \alpha (0,05)$).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggi, R., & Nurjanah, W. (2023). Edukasi Menstrual Hygiene sebagai Upaya Preventif Gangguan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri. *Journal of Midwifery in Community (JMC)*, 1(36), 5–10.
- Audhiha, M., Febliza, A., Afdal, Z., MZ, Z. A., & Risnawati, R. (2022). Pengembangan Multimedia Interaktif Berbasis Adobe Animate CC pada Materi Bangun Ruang Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 1086–1097. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2170>
- Azhariyah, S. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Index Card Match (ICM) Untuk Meningkatkan Keaktifan Belajar Siswa Mata Pelajaran IPS Terpadu Kelas IX MTs Negeri Gemolong. *IJTIMAIYA: Journal of Social Science Teaching*, 2(2). <https://doi.org/10.21043/ji.v2i2.4301>
- Basniati, A., Ramadhany, S., Tamar, M., Nurhikmah, & Astuti, F. (2020). Pengaruh Video Learning Multimedia terhadap Pengetahaun, Sikapdan Perilaku Menstrual Hygiene pada Remaja Putri. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(2), 108–119. <https://journal.ibrahimiy.ac.id/index.php/oksitosin/article/view/657/762>
- Fitriwati, C. I., & Arofah, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebersihan Diri Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Yayasan Nurul Islam Kabupaten Bungo. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 141. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.760>
- Handayani, S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene dengan Perilaku Vulva Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Ghifari Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 2–3.
- Handayani, Y., Bannepadang, C., & Sintia. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Personal Hygienesaat Menstruasi Padasiswi Kelas Viii Smpn 2 Balusu Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*.
- Hartoyo, E. D., & Susanto, B. N. A. (2021). Pengaruh Media Leaflet Tentang Personal Hygiene Genitalia Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Remaja. *Ikesma*, 17(1), 46. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.20402>
- Haryani, S., Astuti, A. P., & Minardo, J. (2021). Pengetahuan Dan Perilaku Mencuci Tangan Pada Siswa Smk Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 85. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i1.705>
- Hesty, H., & Nurfitriani, N. (2023). Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.398>
- Hidayah, I. R. (2018). Perbedaan Model Bertukar Pasangan Dengan Make a Match Terhadap Hasil Belajar Pecahan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 33(7), 283–290.
- Ika, H., & Kristina Lobhoo. (2023). Efektifitas Edukasi Peningkatkan Pengetahuan dan Sikap Tentang Kebersihan Organ Genitalia Eksterna. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 2(1), 56–61.
- Johariyah, A., & Mariati, T. (2018). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Pemberian Modul Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 4(1), 38. <https://doi.org/10.29241/jmk.v4i1.100>
- Kusuma, P. D. (2021). Dukungan Ibu Dalam Menstrual Hygiene Pada Remaja Tunagrahita. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 12(2), 50–58. <https://doi.org/10.54630/jk2.v12i2.148>
- Linawaty, & Trisetyaningsih, A. D. (2015). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Masa Menstruasi di SMA Ali Maksum Krapyak. *Jurnal Promkes*, 1(1), 30–36.

- Lisanda, F. P., Yudianti, I., & Mansur, H. (2019). Efektivitas Penggunaan Media Video Dan Ular Tangga Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Siswa Kelas Xi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(1), 23–35.
- Meinarisa, M. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstrual Hygiene (PMH) Terhadap Sikap Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi. *Jurnal Endurance*, 4(1), 141. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3542>
- Nurharjanti. (2020). Kehamilan Resiko Tinggi Dengan Metode Index Card Match Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Desa Gonilan Kartasura. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 123–130.
- Nurhidayati, A., & Hilal, N. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Phbs Dengan Media Permainan Ular Tangga Dan Ceramah Terhadap Pengetahuan Siswa Sd Negeri Limpakuwus Kabupaten Banyumas Tahun 2017. *Buletin Keslingmas*, 37(3), 332–338. <https://doi.org/10.31983/keslingmas.v37i3.3897>
- Pemiliana, P. D. (2019). Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Etidlandia Medan Tahun 2018. *Gaster*, 17(1), 62. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.341>
- Rachmawati, W. C. (2019). Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Rojabtiyah, U. R., K, P. G., Erawati, E., & Sunarko. (2019). Efektivitas promosi kesehatan menggunakan metode index card match dan cuci tangan pada disabilitas intelektual ringan. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 15(36), 68–73. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpk/article/view/26301>
- Seprianto, S. (2019). Pengaruh Penggunaan Metode Index Card Match Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmu Fisika Dan Pembelajarannya (JIFP)*, 3(1), 11–17. <https://doi.org/10.19109/jifp.v3i1.3221>
- Simanjuntak, J. M. L., & Siagian, N. (2020). Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *Nutrix Journal*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.425>
- Sri Sumarni, Wijayanti, & Rohmatika, D. (2023). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Menstrual Hygiene Dengan Media Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di SMP 1 Karangpandan Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Kesehatan*, 5(1).
- Syaiful, Y., Fatmawati, L., Qomariah, S. N., & Firdani, M. (2021). Impact of index card match method on the knowledge and attitudes about leucorrhoea among adolescent girls. *Journal of Community Empowerment for Health*, 4(3), 221. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.61908>
- Zayanti, N., Nopiantini, R., & Susanti, A. I. (2017). Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Promosi Kesehatan Mengenai Bahaya Seks Bebas Di Desa Cilayung. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(3), 144–148.