

**PENGARUH EDUKASI METODE DEMONSTRASI  
TERHADAP KESADARAN DIRI REMAJA DAN PERILAKU  
HYGIENE GENETALIA SAAT MENSTRUASI DI PONDOK  
PUTRI HAFSHAWATY PESANTREN ZAINUL HASAN  
PROBOLINGGO**

***THE EFFECT OF DEMONSTRATION METHOD EDUCATION  
ON ADOLESCE SELF-AWARENESS AND HYGIENE  
BEHAVIOR DURING MENSTRUATION AT THE  
HAFSHAWATY ISLAMIC BOARDING SCHOOL ZAINUL  
HASAN PROBOLINGGO***

**Siti Fatimah Tus Zahroh<sup>1</sup>, Achmad Kusyairi<sup>2\*</sup>, Iin Aini Isnawati<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

<sup>1</sup>sitifatimatusz07@gmail.com <sup>2</sup>kusyerachmad@gmail.com <sup>3</sup>iinainiisnawati@gmail.com

**Abstrak**

Kesadaran diri adalah suatu keadaan kesadarandalam mengevaluasi diri sehingga mampu mengontrol diri. Perilaku *hygiene genitalia* merupakan suatu usaha menjaga kebersihan dan mencegah timbulnya penyakit untuk meningkatkan derajat kesehatan. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah ada pengaruh edukasi demonstrasi terhadap kesadaran diri dan perilaku *hygiene genitalia* saat menstruasi. Metode penelitian pre-post desain di observasi dan kuisioner, Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh pada semua santriwati sesuai *inklusi* dan *eksklusi* jumlah sampel sebanyak 42 responden. Hasil dari penelitian ini didapatkan kesadaran diri dan perilaku *hygiene genitalia* pada saat *pre-post*. Menunjukkan hasil kesadaran diri pada *pretest* mayoritas kategori kurang sebanyak 33 responden (78.5%). Pada data *post test* mayoritas kategori sedang sebanyak 31 responden (73.8%). Sedangkan perilaku *hygiene* pada *pretest* mayoritas kategori cukup sebanyak 23 responden (54.8%). Data post test mayoritas kategori cukup sebanyak 35 responden (83.3%). Hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai *pvalue*:  $0.000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan ada pengaruh edukasi demonstrasi terhadap kesadaran diri remaja dan perilaku *hygiene genitalia* saat menstruasi di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo. Diharapkan pada remaja meningkatkan kesadaran diri dan perilaku *hygiene genitalia* dengan baik dan benar. Untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan demonstrasi sehingga dapat mengevaluasi perilaku *hygiene genitalia* saat menstruasi.

**Kata Kunci:** Edukasi Demonstrasi, Kesadaran Diri, Perilaku Hygiene Genitalia

**Abstract**

Self-awareness is a state of awareness in evaluating oneself so that one is able to control oneself. Genitalia hygiene behavior is an effort to maintain cleanliness and prevent disease to improve health status. This study aims to determine whether there is an effect of demonstration education on self-awareness and genital hygiene behavior during menstruation. Pre-post design with observation and questionnaires makes up the research methodology. Saturated sampling, with inclusion and exclusion criteria, is utilized to collect data from 42 respondents from all pupils. The results of this study obtained self-awareness and genital hygiene behavior at the time of pre-post. Showing the results of self-awareness in the pretest the majority of the less category as many as 33 respondents (78.5%). In the post-test data, the majority of the medium category were 31 respondents (73.8%). Meanwhile, the majority of hygiene behavior in the pretest category was sufficient as many as 23 respondents (54.8%). The majority of post-test data were in sufficient category as many as 35 respondents (83.3%). Wilcoxon test results obtained p-value:  $0.000 < 0.05$ . This shows that there is an effect of demonstration education on adolescent self-awareness and genital hygiene behavior during menstruation at Female Hafshawaty Islamic Boarding School Zainul Hasan Probolinggo. It is

anticipated that adolescents will become more self-aware and practice good genital hygiene. For future investigations, demonstrations might be created to assess genital hygiene practices during menstruation.

**Keywords:** *Demonstration Education, Self-Awareness, Genetic Hygiene Behavior*

## PENDAHULUAN

Perilaku hygiene genetalia adalah suatu usaha yang dilakukan untuk menjaga kebersihan diri, meningkatkan rasa percaya diri, menciptakan keindahan dan mencegah timbulnya penyakit melalui pemahaman, sikap dan praktik yang dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan derajat kesehatan (Dewi & Marsepa, 2021). Dalam upaya untuk menuju reproduksi yang sehat sudah harus dimulai terutama dikalangan remaja. Remaja merupakan masa terjadi siklus menstruasi yang menandai masa pubertasnya dengan adanya darah keluar dari rahim melalui vagina. Bahwa masa remaja ini merupakan masa pertumbuhan fisik, Kognitif, dan Psikososial yang cepat sehingga terjadi respon menstruasi (Febrina, 2020). Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri. Menstruasi dihubungkan dengan beberapa kesalahan pemahaman praktik kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja (Febrina, 2020). Tidak semua remaja dapat melalui masa menstruasi dengan biasa, karena banyak yang mengalami keluhan-keluhan pada saat menstruasi berlangsung seperti gejala gatal-gatal disekitar vulva, iritasi pada area genital serta adanya rasa perih, *vaginitis vulpovaginitis, flour albus*, bau yang tidak menyenangkan.

Perawatan diri saat menstruasi pada seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor pengetahuan dan sikap. Perawatan diri yang kurang selama menstruasi bisa diakibatkan oleh karena kurangnya kesadaran mengenai bagaimana menjaga kebersihan saat menstruasi. Selain itu, masih banyaknya anggapan di berbagai negara bahwa topik menstruasi masih menjadi hal yang tabu untuk dibahas, malah dianggap sebagai sesuatu yang memalukan (Solehati et al., 2018). Kesadaran akan diri selalu berakhir pada bagaimana cara seseorang dapat memiliki daya juang untuk menyelesaikan sebuah permasalahan dan kesulitan dalam hidup. Daya juang merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi kesulitan dan masalah dalam hidup sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik. Kesadaran diri memiliki tingkatan dalam tahap perkembangan psikologis individu. Usia remaja termasuk dalam tingkatan permanen, yang artinya individu dapat merasakan perubahan yang terjadi pada dirinya dengan cepat, mampu mengenali ekspresi yang ia rasakan dan menempatkannya secara tepat. Perkembangan kesadaran diri sudah dapat dikatakan baik ketika individu berada dalam tahap remaja (12-18 tahun) dan terus berkembang sesuai dengan bertambahnya usia individu tersebut (Putri et al., 2019).

Perilaku hygiene saat menstruasi remaja menyumbang 22,8% dari total populasi India. Remaja sekitar 550 juta dan ada sekitar 239 juta remaja di India berada pada kelompok usia 10-19 tahun. Ada lebih dari 355 juta wanita dan anak perempuan menstruasi di India, tetapi jutaan wanita di seluruh negeri masih menghadapi hambatan yang signifikan untuk pengalaman yang nyaman dan terkait dengan perilaku kebersihan saat menstruasi (Hartoyo & Susanto, 2021).

Dilihat dari segi penduduk di dunia, Indonesia menempati urutan nomor 5 dalam hal infeksi genetalia dialami oleh remaja putri berumur 15-24 tahun, Sesuai data penduduk perempuan sebanyak 131,5 juta orang. Diantara negara-negara di Asia Tenggara, Wanita Indonesia lebih rentan mengalami ISR yang dipicu oleh iklim Indonesia yang panas dan lembab. Penyebab tingginya dari kasus tersebut adalah jamur candida albican sebanyak 77% yang senang berkembang biak dengan kelembapan tinggi seperti pada saat menstruasi. Berdasarkan data yang dihimpun dari Badan Pusat Statistik dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional dalam Ramly tahun 2020, terdapat 63

juta remaja di Indonesia kurang melakukan tindakan merawat kebersihan organ reproduksi ketika mengalami menstruasi. Angka insiden penyakit infeksi yang terjadi pada saluran reproduksi pada remaja (10-18 tahun), yaitu 35-42 % dan dewasa muda (18-22 tahun) sebesar 27-33 %.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 12 Januari 2022 di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo pada 25 santriwati dilakukan secara wawancara dan observasi didapatkan 2 (8%) santriwati dari 25 santriwati sudah berperilaku baik, hal ini dilakukan karena mendapat edukasi melalui video yang telah dilakukan Tenaga Kesehatan tentang perilaku hygiene genitalia, dan 23 (92%) santriwati masih kurang dalam berperilaku hygiene genitalia karena santriwati merasa pengetahuan yang dilakukan oleh Tenaga Kesehatan tentang perilaku hygiene genitalia melalui edukasi metode ceramah, gambar, video, santriwati masih merasa tidak dapat mengaplikasikan perilaku tersebut secara mandiri.

Kesadaran dalam melakukan perawatan diri pada santriwati yang penghuninya homogen seperti pondok pesantren masih sulit, mereka diharuskan mandiri dalam urusan hidup termasuk kebersihan diri mereka masing-masing apalagi yang berkaitan dengan masalah perilaku kebersihan organ genitalia masih sangat awam bagi mereka dan hal ini juga bisa dipengaruhi oleh masih kurang pengetahuan tentang pentingnya *hygiene* dan dampak karena tidak menerapkan perilaku personal hygiene organ. Hal itu terbukti karena beberapa penelitian menyatakan bahwa banyak faktor yang berpengaruh dalam perilaku *hygiene* remaja saat menstruasi. Namun perilaku *hygiene* pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan (Yamin et al., 2019). Ketersediaan informasi lebih awal dan dari berbagai sumber yang terpercaya dapat mempengaruhi perilaku remaja saat menstruasi. Hal tersebut merupakan salah satu hal yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya perilaku hygiene genitalia saat menstruasi (Maharani & Mustika, 2017). Kesimpulan masalah remaja yang ada yaitu masih memiliki kesadaran diri yang rendah dan kurangnya pengetahuan tentang perilaku personal hygiene genitalia sehingga remaja mengalami keluhan-keluhan yang dialami disaat menstruasi.

Penggunaan metode demonstrasi sangat menunjang proses interaksi belajar sehingga kesan yang diterima lebih masuk pada jiwa. Sehingga memberikan motivasi yang kuat karena dengan cara demonstrasi peserta dapat berpartisipasi dan memperoleh pengalaman langsung, dan metode ini sangat bagus untuk edukasi kesehatan yang memotivasi perubahan perilaku selanjutnya menjadi lebih baik serta dapat mengaplikasikan secara mandiri (Bahri, 2019). Bagi individu remaja pemahaman dan pengetahuan tentang kebersihan personal hygiene sangat menjadi bekal dalam berperilaku serta bertanggung jawab, namun juga tidak semua remaja mendapatkan informasi yang benar dan cukup tentang kebersihan personal hygiene terutama di daerah genitalia. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik meneliti pemberian intervensi yang berarah pada “Pengaruh edukasi demonstrasi terhadap kesadaran diri remaja dan perilaku personal hygiene genitalia saat menstruasi”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain studi *pre-eksperimental*, dengan rancangan penelitian *One Group pre test and post tes design* pendekatan pretest posttest. Dengan jumlah Populasi sebanyak 42 dan sampel 42 responden remaja yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diambil dengan teknik *sampling* Jenuh. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi perilaku hygiene genitalia dan lembar kuesioner kesadaran diri. Selanjutnya hasil uji bivariat menggunakan *wilcoxon*. Penelitian ini sudah dilakukan uji

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Data Umum

#### 3.1.1 Gambaran Umum

Tempat penelitian di pondok pesantren putri Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo. Gambaran karakteristik responden di kategorikan berdasarkan usia dan lembaga.

**Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo Tahun 2022**

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	12	10	23,80
2	13	4	9,52
3	14	6	14,28
4	15	6	14,28
5	16	5	11,90
6	17	7	16,66
7	18	4	9,52
<b>Total</b>		42	100.0

Berdasarkan tabel 3.1 didapatkan usia responden terbanyak adalah usia 12 tahun yaitu sejumlah 10 responden (23,80%) dan untuk usia responden paling sedikit berusia 13 tahun dan 18 tahun masing-masing sebanyak 4 responden (9,52%).

**Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Lembaga Remaja Putri di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo Tahun 2022**

No	Lembaga	Frekuensi	Persentase (%)
1	MTS	13	30.95
2	MAM	4	9.5
3	SMAU	7	16.5
4	TAHFID Z FOKUS	18	42.5
<b>Total</b>		42	100.0

Berdasarkan tabel 3.2 didapatkan lembaga responden terbanyak adalah lembaga tahfidz fokus yaitu sejumlah 18 responden (42,9%).

### 3.2 Data Khusus

#### 3.1.2 Gambaran Khusus

Gambaran karakteristik responden di kategorikan berdasarkan kesadaran diri dan perilaku hygiene genetalia saat menstruasi

**Tabel 3.3: Distribusi frekuensi Responden berdasarkan kesadaran diri sebelum pemberian edukasi.**

No	Kesadaran Diri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	1	2.4
2	Sedang	8	19.0
3	Kurang	33	78.9
	<b>Total</b>	42	100.0

Berdasarkan tabel 3.3 didapatkan kesadaran diri sebelum dilakukan pemberian edukasi responden terbanyak adalah kategori kurang yaitu 33 responden (78.5%), kategori sedang 8 responden (19.0%), kategori baik sejumlah 1 responden (2.4%).

**Tabel 3.4: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesadaran Diri Remaja sesudah edukasi.**

No	Kesadaran Diri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	7	16.7
2	Sedang	31	73.8
3	Kurang	4	9.5
	<b>Total</b>	42	100.0

Berdasarkan tabel 3.4 didapatkan kesadaran diri sesudah pemberian edukasi adalah terbanyak kategori sedang sejumlah 31 responden (73.8%), kategori baik sejumlah 7 responden (16.7%) dan kategori kurang sejumlah 4 responden (9.5%).

**Tabel 3.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Hygiene Genitalia Remaja sebelum edukasi**

No	Perilaku hygiene	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	1	2.4
2	Cukup	23	54.8
3	Kurang	18	42.9
	<b>Total</b>	42	100.0

Berdasarkan tabel 3.5 didapatkan perilaku hygiene genitalia sebelum pemberian edukasi terbanyak kategori cukup sejumlah 23 responden (54.8%), kategori baik sejumlah 1 responden (2.4%) dan kategori kurang 18 responden (42.9%).

**Tabel 3.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Hygiene Genitalia Remaja sesudah edukasi**

No	Perilaku hygiene	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	4	9.5
2	Sedang	35	83.3
3	Kurang	3	7.1

<b>Total</b>	42	100.0
--------------	----	-------

Berdasarkan tabel 3.6 didapatkan perilaku hygiene genitalia sesudah pemberian edukasi demonstrasi adalah terbanyak responden kategori cukup sejumlah 35 responden (83.3%), kategori baik sejumlah 4 responden (9.5%), dan kategori kurang sejumlah 3 responden (7.1%)

#### ANALISA DATA

**Tabel 4.1 Analisis Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberi Edukasi Terhadap Kesadaran Diri Remaja Saat Menstruasi Di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo Tahun 2022**

Pretest Kesadaran Diri	Posttest Kesadaran Diri						
	Baik		Sedang		Kurang		Total
	F	%	F	%	F	%	
Baik	1	2.4	0	0	0	0	1
Sedang	3	7.1	5	11.9	0	0	8
Kurang	3	7.1	2	4.8	4	9.5	33
<b>Jumlah</b>	7	16.7	7	16.7	4	9.5	42

**P Value = 0.000 dan  $\alpha = <0.05$**

Hasil uji statistik dengan menggunakan windows SPSS *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai  $p=0,000$  dengan  $\alpha=<0,05$  ( $p=0,000$  dengan  $\alpha=<0,05$ ),  $p$  lebih kecil dibandingkan dengan  $\alpha$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dan hasil tabulasi silang berdasarkan ditabel data pada saat pretest kategori kurang sebanyak 33 responden (78.6%), kategori sedang sebanyak 8 responden (19.0%) dan kategori baik sebanyak 1 responden (2.4%). Setelah diberi intervensi atau hasil data post test pada kategori baik sebanyak 7 responden (16.7%), kategori sedang sebanyak 31 responden (73.8%) dan kategori kurang sebanyak 4 responden (9.5%). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi terhadap kesadaran diri remaja saat menstruasi di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo.

**Tabel 4.2 Analisis Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberi Edukasi Demonstrasi Terhadap Perilaku Hygiene Genetalia Saat Menstruasi Di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo.**

Pretest Perilaku Hygiene	Postest Perilaku Hygiene							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	%
	f	%	f	%	f	%		
Baik	0	0	1	2.4	0	0	1	2.4
Cukup	1	2.4	23	54.8	2	4.8	26	54.8
Kurang	3	7.1	15	33.3	18	42.9	36	71.1
<b>Jumlah</b>	<b>4</b>	<b>9.5</b>	<b>38</b>	<b>83.3</b>	<b>3</b>	<b>7.1</b>	<b>41</b>	<b>100</b>

***P Value= 0.001 dan  $\alpha = <0.05$***

Hasil uji statistik dengan menggunakan windows SPSS *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai  $p=0,001$  dengan  $\alpha=<0,05$  ( $p= 0,001$  dengan  $\alpha=<0,05$ ), lebih kecil dibandingkan dengan  $\alpha$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dan hasil tabulasi silang berdasarkan ditabel data pada saat pretest kategori cukup sebanyak 23 responden (54.8%), kategori baik sebanyak 1 responden (2.4%) dan kategori kurang sebanyak 18 responden (42.9%). Setelah diberi intervensi atau hasil data post test pada kategori cukup sebanyak 35 responden (83.3%), kategori baik sebanyak 4 responden (9.5%) dan kategori kurang sebanyak 3 responden (7.1%). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi demonstrasi terhadap perilaku hygiene genetalia saat menstruasi di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo.

## **PEMBAHASAN**

### **Mengidentifikasi Kesadaran Diri Remaja Dan Perilaku Hygiene Genetalia Saat Menstruasi Sebelum Dilakukan Edukasi Demonstrasi Pada Santriwati Hafshawaty Pondok Pesantren Zainul Hasan Probolinggo**

#### **Kesadaran Diri**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesadaran diri sebelum dilakukan pemberian edukasi demonstrasi responden terbanyak adalah kurang yaitu sejumlah 33 responden (78.5%) dan responden sedikit adalah kategori baik sejumlah 1 responden (2.4%). Ketika remaja putri menstruasi memiliki emosional yang tidak baik yakni sangat tidak peduli terhadap kebersihan diri saat menstruasi, tidak mencari solusi jika mengalami masalah ketika menstruasi seperti halnya mengalami gatal-gatal diderah kemaluan remaja putri tidak berusaha bertanya kepada guru dan teman-temannya bagaimana menyelesaikan masalahnya dan remaja putri juga tidak memiliki kemandirian yang baik yakni tidak

membuang sampah pembalut sembarangan, serta tidak dapat melakukan perubahan perilaku jika dirasa perilaku yang dilakukan ketika menstruasi salah terutama dalam hal kebersihan diri saat menstruasi.

Kesadaran diri yang dapat berfungsi dengan baik dapat dimaknai sebagai kondisi ideal dari kesadaran diri, dikarenakan kesadaran diri berkaitan dengan aspek perasaan (*affect*), perilaku (*behavior*) dan pemikiran (*cognition*) setiap individu. Kesadaran diri yang berkembang dengan baik memberikan pedoman bagi individu, sebagai landasan dasar yang dapat diandalkan untuk mengamati, memahami dan memfasilitasi pemikiran, emosi, serta tindakan yang sesuai. Teranyak memiliki kesadaran diri tidak baik dalam kebersihan diri saat menstruasi. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik dapat memahami bagaimana pikirannya berfungsi, yakni individu tersebut telah memahami alasan kenapa dirinya berfikir, merasakan sesuatu dan bertindak laku yang sesuai dirinya. Dengan demikian, remaja yang memiliki kesadaran diri yang tidak baik dikategorikan sebagai individu yang tidak memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri atau tidak memonitor diri.

### **Perilaku hygiene genetalia**

Berdasarkan didapatkan perilaku hygiene genetalia responden terbanyak adalah cukup yaitu sejumlah 23 responden (54.8%) dan kategori Baik sebanyak 1 responden (2.4%). Dari remaja putri ketika menstruasi masih banyak yang tidak memerhatikan arah bilas genetalia, remaja masih banyak menggunakan sabun untuk membersihkan daerah kemaluan, terkadang tidak mengganti celana dalam jika terkena darah dikarenakan hanya terkena sedikit tidak menggunakan celana dalam yang menyerap keringat, dan masih banyak yang mengganti pembalut jika pembalutnya penuh saja. Sehingga jarang mengganti pembalut, yang seharusnya 4-5 kali dalam sehari hanya mengganti pembalut 3 kali dalam sehari.

(Maharani & Mustika, 2017) Perilaku hygiene genetalia adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan, baik fisik maupun psikisnya. Kebersihan diri merupakan kebersihan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologisnya. Seseorang dikatakan memiliki kebersihan diri baik apabila orang tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya salah satu perawatan alat genetalia dapat dilakukan pada remaja putri saat menstruasi. Menurut asumsi peneliti bahwa kebersihan diri remaja putri saat menstruasi di Pondok Putri Hafshwaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo. Pemeliharaan kebersihan diri sangat menentukan status kesehatan, dimana individu secara sadar dan atas inisiatif pribadi menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina hal yang sangat penting, karena bila penanganan selama haid tidak benar atau tidak steril maka dapat mengakibatkan infeksi organ reproduksi. Dampak apabila tidak dijaga kebersihannya, remaja putri tidak akan bisa memenuhi kebersihan alat reproduksinya, penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi juga tidak terjaga, sehingga dapat terkena infeksi saluran kemih, keputihan, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya.

## **Mengidentifikasi Kesadaran Diri Remaja Dan Perilaku Hygiene Genetalia Saat Menstruasi Sesudah Dilakukan Edukasi Metode Demonstrasi Pada Santriwati Hafshawaty Pondok Pesantren Zainul Hasan Probolinggo.**

### **Kesadaran Diri**

Berdasarkan hasil didapatkan kesadaran diri responden terbanyak sesudah pemberian edukasi adalah sedang yaitu sejumlah 31 responden (73.8%) dan kategori kurang sejumlah 4 responden (9.5%). Ketika remaja putri menstruasi memiliki emosional yang baik yakni sangat peduli terhadap kebersihan diri saat menstruasi, mencari solusi jika mengalami masalah ketika menstruasi seperti halnya mengalami gatal-gatal diderah kemaluan remaja putri berusaha bertanya kepada guru dan teman-temannya bagaimana menyelesaikan masalahnya dan remaja putri juga memiliki kemandirian yang baik yakni membuang sampah pembalut sembarangan, serta dapat melakukan perubahan perilaku jika dirasa perilaku yang dilakukan ketika menstruasi salah terutama dalam hal kebersihan diri saat menstruasi. Menurut ke(Widiatmoko & Ardini, 2018) sadaran diri diartikan Sebagai kemampuan untuk melihat, memikirkan, merenungkan dan menilai diri sendiri. Kesadaran diri tidak hanya memberikan pengaruh terhadap sikap dan tingkah laku individu, melainkan dapat mempengaruhi cara pandang individu terhadap sesuatu yang berada diluar dirinya. Kesadaran diri merupakan kemampuan individu menilai diri, mengevaluasi diri, dan menggabungkan penilaian tersebut menjadi evaluasi diri secara individual dan melibatkan kemampuan perasaan seseorang untuk merundingkannya secara tepat. Kesadaran diri didasari oleh keadaan sadar terjaga dan disertai dengan perhatian yang berfokus pada kondisi internal didalam diri.

(Sihaloho, 2019) yang mendefinisikan deindividuasi sebagai proses psikologis dimana kesadaran diri (*self awareness*) berkurang. Menurutnya, proses deindividuasi dapat terjadi apabila seseorang mampu menjauhkan diri dari “*selfregulation*” dan “*self-awareness*” yang melekat pada identitasnya sendiri, dimana dalam hal ini fokus dan perhatian hanya diprioritaskan kepada identitas kelompok. Ada pula definisi kesadaran diri menurut Fixky (2018) yaitu kemampuan individu untuk mengenali perasaan, alasan merasakan hal tersebut, serta menyadari pengaruh perilakunya terhadap orang lain. Menurut asumsi peneliti bahwa kesadaran diri remaja putri saat menstruasi di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo terbanyak memiliki kesadaran diri baik dalam kebersihan diri saat menstruasi. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik dapat memahami bagaimana pikirannya berfungsi, yakni individu tersebut telah memahami alasan kenapa dirinya berfikir, merasakan sesuatu dan bertindak laku yang sesuai dirinya. Dengan demikian, remaja yang memiliki kesadaran diri yang baik dikategorikan sebagai individu yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri atau memonitor diri.

### **Perilaku Hygiene**

Berdasarkan hasil didapatkan perilaku hygiene genetalia responden sesudah pemberian edukasi dan demonstrasi adalah yaitu perilaku hygiene cukup sejumlah 35 responden (83.3%) dan kategori kurang sejumlah 3 responden (7.1%). Dari remaja putri ketika menstruasi sudah banyak yang memerhatikan arah bilas genetalia, remaja masih banyak menggunakan sabun untuk membersihkan daerah kemaluan, terkadang mengganti celana dalam jika terkena darah dikarenakan hanya terkena sedikit, menggunakan celana dalam yang menyerap keringat, dan masih banyak yang mengganti pembalut jika pembalutnya penuh saja. Sehingga jarang mengganti pembalut, yang

seharusnya 4-5 kali dalam sehari hanya mengganti pembalut 3 kali dalam sehari (Pemiliana, 2019). Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri. Menstruasi dihubungkan dengan beberapa kesalahan pemahaman praktik kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja. Kebersihan diri pada saat Menstruasi merupakan komponen personal hygiene (kebersihan perorangan) yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi.

Menurut asumsi peneliti bahwa kebersihan diri remaja putri saat menstruasi di Pondok Putri Hafshwaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo dalam kategori kebersihan diri cukup. Pemeliharaan kebersihan diri sangat menentukan status kesehatan, dimana individu secara sadar dan atas inisiatif pribadi menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina hal yang sangat penting, karena bila penanganan selama haid tidak benar atau tidak steril maka dapat mengakibatkan infeksi organ reproduksi. Dampak apabila tidak dijaga kebersihannya, remaja putri tidak akan bisa memenuhi kebersihan alat reproduksinya, penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi juga tidak terjaga, sehingga dapat terkena infeksi saluran kemih, keputihan, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya.

### **Menganalisis Pengaruh Edukasi Demonstrasi Terhadap Kesadaran Diri Remaja Dan Perilaku Hygiene Genitalia Pada Santriwati Hafshawaty Pondok Pesantren Zainul Hasan Probolinggo**

Hasil uji statistik dengan menggunakan windows SPSS *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai  $p=0,000$  dengan  $\alpha=<0,05$  ( $p= 0,000$  dengan  $\alpha=<0,05$ ),  $p$  lebih kecil dibandingkan dengan  $\alpha$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dan hasil tabulasi silang berdasarkan ditabel data pada saat pretest kategori kurang sebanyak 33 responden (78.6%) dan kategori Baik sebanyak 1 responden (2.4%) setelah diberi intervensi atau hasil data post test pada kategori sedang sebanyak 31 responden (73.8%) dan kategori Kurang sebanyak 4 responden (9.5%). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi terhadap kesadaran diri remaja saat menstruasi di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo. Termotivasi pada batasan remaja WHO adalah suatu masa dimana secara fisik individu berkembang dan berkembang secara psikologis individu. (Widiatmoko & Ardini, 2018) menjelaskan ada dua rumusan kesadaran, pertama, aspek fungsional kesadaran, dalam pengertian perhatian dan awareness serta, kedua aspek fenomenologis kesadaran, dalam pengertian kesadaran diri (self awareness dan self consciousness) yang menggambarkan kesadaran internal terhadap pengalaman sadar diri seseorang. Kesadaran diri diartikan sebagai pengetahuan diri yang umum, yakni suatu kemampuan yang dimiliki dalam memahami diri sendiri, dan kepribadiannya. Kondisi pada kesadaran refleksi diri terjadi kegiatan saat pola pikiran mengamati dan mempelajari pengalaman merupakan suatu emosi. Selain itu kesadaran diri dimaknai sebagai kesadaran individu mengenai informasi yang berkaitan dengan dirinya seperti pikiran, perasaan, dan evaluasi serta menjadi lebih kritis terhadap dirinya sendiri. Sehingga individu yang memiliki kesadaran memiliki kemampuan dalam memonitor dan mengontrol diri yang baik secara emosional.

Hal ini ditunjukkan sesuai penelitian yang didapat bahwa kesadaran diri remaja putri saat menstruasi di Pondok Putri Hafshwaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo. Menunjukkan hasil sudah memiliki kesadaran diri baik dalam kebersihan diri saat

menstruasi. Setelah pemberian edukasi kesadaran diri mengakibatkan individu remaja bisa memiliki kesadaran diri yang baik yaitu dapat dilihat dari berkembangannya secara psikologis individu. Dari hal tersebut dapat dipahami salah satu bentuk pemahaman bagaimana pikirannya berfungsi. Sehingga individu telah memahami alasan kenapa dirinya berfikir, merasakan sesuatu dan bertingkah laku yang sesuai. Dengan demikian, remaja yang memiliki kesadaran diri yang baik dikategorikan sebagai individu yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri atau memonitor diri.

Hasil uji statistik dengan menggunakan windows SPSS *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai  $p=0,001$  dengan  $\alpha=<0,05$  ( $p= 0,001$  dengan  $\alpha=<0,05$ ),  $p$  Value lebih kecil dibandingkan dengan  $\alpha$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dan hasil tabulasi silang berdasarkan ditabel data pada saat pretest kategori cukup sebanyak 23 responden (54.8%) dan kategori baik sejumlah 1 responden (2.4%) setelah diberi intervensi atau hasil data post test pada kategori cukup sebanyak 35 responden (83.3%) dan kategori kurang sebanyak 3 responden (7.1%). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi demonstrasi terhadap perilaku hygiene genitalia saat menstruasi di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo.

Ketika remaja telah memiliki perilaku hygiene yang baik Hal ini sejalan dengan teori pada penelitian (Pemiliana, 2019) yakni Kebiasaan menjaga kebersihan terutama pada bagian reproduksi merupakan awal dari usaha menjaga menjaga kesehatan. Dimana pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim terbuka sehingga sangat mudah terkena infeksi. Perilaku yang baik dari perawatan hygiene pada saat menstruasi adalah tidak malas mengganti pembalut. Salah satu penyebabnya adalah bakteri yang berkembang pada pembalut, perawatan diri yang baik saat menstruasi seperti penggunaan pembalut yang tepat adalah Pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi.

Hal yang ditunjukkan sesuai penelitian yang didapat bahwa perilaku hygiene genitalia remaja putri saat menstruasi di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo. Responden dalam pencapaian kategori baik yaitu pemahaman penelitian hal tersebut menunjukkan responden terdukung karena umur dan pengetahuan serta pemahamannya yang baik

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Kesadaran diri pada saat pretest kategori kurang sebanyak 33 responden (78.6%) setelah diberi intervensi atau hasil data post test pada kategori sedang sebanyak 31 responden (73.8%).
- b. Perilaku Hygiene pada saat pretest kategori cukup sebanyak 23 responden (54.8%) setelah diberi intervensi atau hasil data post test yaitu kategori cukup sebanyak 35 responden (83.3%).
- c. Ada pengaruh edukasi demonstrasi terhadap kesadaran diri remaja dan perilaku hygiene genitalia saat menstruasi di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo. (Kesadaran Diri  $P$ value : 0.000 dan Perilaku Hygiene  $P$  value : 0.001)

## DAFTAR PUSTAKA

- Bahri, S. (2019). *Strategi Belajar Mengajar* (R. Cipta (ed.)).
- Dewi, M. O., & Marsepa, E. (2021). Nusantara Hasana Journal. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 33–37.
- Febrina, R. (2020). Edukasi Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(3), 201. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i3.130>
- 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>
- Maharani, L., & Mustika, M. (2017). Hubungan Self Awareness dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung (Penelitian Korelasional Bidang Bk Pribadi). *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 57–72. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.555>
- 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>
- Putri, E. T., Tazkiyah, A. Y., & Amelia, R. (2019). Self-Awareness Training untuk Menghadapi Fenomena Pernikahan Dini. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 1(1), 48. <https://doi.org/10.30872/plakat.v1i1.2694>
- Sihaloho, R. P. (2019). Hubungan Antara Self Awareness Dengan Deindividuasi Pada Mahasiswa Pelaku Hate Speech. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.58258/jime.v5i2.795>
- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(2), 86–91. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110>
- Widiatmoko, M., & Ardini, F. M. (2018). Pendekatan Konseling Analisis Transaksional untuk Mengembangkan Kesadaran Diri. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 4(2), 99–108. <https://doi.org/10.30653/003.201842.50>
- Yamin, R. A., Pratiwi, E., & Amalia, M. (2019). Analysis of the Association Between Attitude To Practice of Menstrual. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 1(2), 40–45.