Jurnal Mahasiswa Kesehatan
VOLUME 7 NOMOR 2 | MARET 2026 | E-ISSN: 2686-5300 | P-ISSN: 27145409

Pengaruh Edukasi *Snowball Throwing* Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di SDN Sukorame 1 Tahun 2025

The Effect of Snowball Throwing Education on Knowledge of Menstrual Personal Hygiene Among Adolescent Girls at SDN Sukorame 1 in 2025

Pipit Andriyani[1]*, Siswi Wulandari[2], Betanuari Sabda Nirwana[3], Siti Aminah[4]
[1]Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Universitas Kadiri
[2,3,4] Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Kadiri
*Corresponding : pipitadriiani234@gmail.com

ABSTRAK

Personal hygiene menstruasi merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri, namun masih banyak siswi yang memiliki pengetahuan rendah terkait hal tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *Snowball Throwing* terhadap tingkat pengetahuan personal hygiene menstruasi pada siswi SDN Sukorame 1 Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain one group pre-test post-test. Sampel penelitian adalah seluruh siswi kelas 5 dan 6 yang berjumlah 26 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner, dan analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar responden (88,5%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Setelah diberikan intervensi menggunakan metode snowball throwing, terjadi peningkatan signifikan dimana hampir seluruh responden (93%) memiliki tingkat pengetahuan baik, dan tidak ada lagi responden dengan kategori pengetahuan kurang. Hasil uji statistik diperoleh nilai p = 0,001 (p < 0,05), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan siswi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pendidikan kesehatan dengan metode *Snowball Throwing* efektif dalam meningkatkan pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Metode ini dapat dijadikan sebagai alternatif dalam penyampaian edukasi kesehatan di sekolah karena mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, interaktif, dan mudah dipahami.

Kata kunci: pendidikan kesehatan, snowball throwing, pengetahuan, personal hygiene menstruasi, remaja putri.

ABSTRACT

Menstrual personal hygiene is an important aspect of maintaining adolescent girls' reproductive health; however, many students still have low levels of knowledge regarding this issue. This study aimed to determine the effect of health education using the Snowball Throwing method on the level of knowledge about menstrual personal hygiene among female students at SDN Sukorame 1 in 2025. This research employed a pre-experimental method with a one-group pre-test post-test design. The sample consisted of all

Article History:
Received: January 16,2026; Revised: February 23, 2026; Accepted: March 22, 2026

5th and 6th grade female students, totaling 26 respondents. The instrument used was a questionnaire, and data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that before receiving health education, the majority of respondents (88.5%) had a low level of knowledge. After the intervention using the Snowball Throwing method, there was a significant improvement, with almost all respondents (93%) having a good level of knowledge and no respondents remaining in the low category. The statistical test result obtained a p-value of 0.001 (p < 0.05), indicating a significant effect of health education on improving students' knowledge. In conclusion, health education using the Snowball Throwing method is effective in increasing knowledge of menstrual personal hygiene among adolescent girls. This method can be used as an alternative approach in delivering health education in schools, as it creates an active, interactive, and easily understood learning environment.

Keywords: health education, snowball throwing, knowledge, menstrual personal hygiene, adolescent girls.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alamiah yang menandai kematangan organ reproduksi perempuan. Sebagian remaja putri yang baru mengalami menstruasi pertama masih banyak yang belum memahami cara merawat diri dengan benar. Kondisi ini terjadi karena kurangnya pengetahuan dasar mengenai personal hygiene selama masa menstruasi (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Ketidaktahuan mengenai kebersihan menstruasi yang tepat berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti infeksi saluran reproduksi, iritasi pada area genital, hingga bau tidak sedap yang dapat memengaruhi kenyamanan remaja putri dalam kehidupan sehari-hari.

World Health Organization (2021) menegaskan bahwa pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi yang tepat merupakan komponen penting dalam pedoman kesehatan reproduksi remaja di seluruh dunia. Sejalan dengan hal tersebut, Kementerian Kesehatan RI (2023) melaporkan bahwa sebagian remaja putri di berbagai provinsi di Indonesia masih mengalami gangguan kesehatan yang berhubungan dengan kebersihan yang kurang setelah menstruasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa akses terhadap informasi kesehatan reproduksi masih terbatas di kalangan anak usia sekolah dasar. Kelompok usia remaja awal sangat rentan terhadap pengabaian kebersihan organ reproduksi saat menstruasi, yang berhubungan dengan rendahnya pengetahuan dan akses informasi yang tepat mengenai kebersihan menstruasi (Anggraini, 2025).

Masalah ini juga terlihat di Jawa Timur, di mana banyak remaja putri masih mengalami kesulitan dalam menjaga kebersihan menstruasi. Penelitian oleh Irfiah et al. (2024) di Kabupaten Banyuwangi menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup tentang menstruasi, hanya sekitar 60% yang memiliki kebiasaan personal hygiene yang memadai. Kondisi serupa ditemukan di SMPN 4 Pare, Kabupaten Kediri, dengan sekitar 60% remaja putri masih memiliki kebiasaan hygiene yang kurang memadai meskipun pengetahuannya cukup. Di Kota Kediri, Dinas Kesehatan (2024) juga melaporkan bahwa masih banyak siswi sekolah dasar yang belum menerapkan pengetahuan kesehatan menstruasi dengan baik. Penelitian oleh S. Fatimah et al. (2025) di SDN Sukorame I, Kecamatan Mojoroto, menunjukkan bahwa mayoritas siswi memiliki perilaku higiene menstruasi yang cukup maupun buruk disertai keluhan. Temuan tersebut menegaskan pentingnya peningkatan edukasi

mengenai hygiene menstruasi di sekolah dasar, terutama di Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri.

Berdasarkan studi pendahuluan pada siswi kelas V dan VI SDN Sukorame I, dari 27 siswi ditemukan mayoritas memiliki hygiene menstruasi kategori kurang sebanyak 19 siswi (70,37%), sedangkan 5 siswi (18,52%) berkategori cukup dan 3 siswi (11,11%) berkategori baik. Beberapa siswi juga melaporkan keluhan pada area kewanitaan selama menstruasi.

Rendahnya pengetahuan dan praktik kebersihan diri saat menstruasi dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi, bau tidak sedap, dan iritasi pada area genital (Dewi, 2022). Kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh kurangnya komunikasi dengan orang tua serta metode pembelajaran yang kurang menarik (Nimbhorkar et al., 2023). Oleh karena itu, edukasi kesehatan reproduksi sejak dini diperlukan untuk meningkatkan praktik hygiene menstruasi dan menjaga kesehatan reproduksi. Berdasarkan studi literatur dan studi pendahuluan, berbagai penelitian telah memberikan gambaran mengenai kondisi kebersihan menstruasi pada siswi sekolah dasar. Namun, penelitian tersebut masih terbatas dalam mengkaji penerapan metode edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan personal hygiene menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif yang mampu meningkatkan pemahaman siswi mengenai pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi.

Pendekatan edukatif yang inovatif, interaktif, dan menyenangkan diperlukan agar materi kesehatan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Metode pembelajaran interaktif terbukti lebih efektif dibandingkan ceramah konvensional dalam meningkatkan pemahaman peserta didik (Asari, 2021). Salah satu metode yang dapat digunakan adalah nowball Throwing, yaitu kegiatan pembelajaran dengan menuliskan pertanyaan pada kertas yang dibentuk seperti bola, kemudian dilempar secara bergantian untuk dijawab oleh teman lain (Sari et al., 2022). Metode *Snowball Throwing* mampu menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan serta melatih keberanian, kemampuan berpikir kritis, dan keterampilan komunikasi siswa. Karakteristik tersebut membantu peserta didik lebih mudah memahami, mengingat, dan menerapkan materi tentang personal hygiene menstruasi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi *Snowball Throwing* terhadap pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri di SDN Sukorame I Kecamatan Mojoroto Tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan inferensial karena bertujuan menguji hipotesis mengenai pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2019). Berdasarkan tempat pelaksanaannya, penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*field research*). Berdasarkan rancangan penelitian, penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan one group pre-test post-test design, yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada satu kelompok. Berdasarkan teknik pengumpulan data, penelitian ini menggunakan metode survei dengan instrumen kuesioner, sedangkan berdasarkan sumber data, penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas V dan VI yang telah mengalami menstruasi di SDN Sukorame 1 dengan jumlah 26 responden. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian, yaitu sebanyak 26 responden. Variabel bebas (independent) pada penelitian ini adalah *Snowball Throwing* (X), sedangkan variabel terikat (dependent) adalah personal hygiene

menstruasi (Y). Edukasi *Snowball Throwing* didefinisikan sebagai edukasi kesehatan mengenai personal hygiene menstruasi yang diberikan kepada remaja putri menggunakan media bola kertas berisi pertanyaan yang dilempar dan didiskusikan secara bergantian untuk meningkatkan pemahaman peserta, diukur dengan SOP pelaksanaan edukasi dan media Snowball Throwing. Pengetahuan personal hygiene menstruasi didefinisikan sebagai tingkat pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi yang diukur sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan kuesioner pengetahuan (pre-test dan post-test) berskala ordinal, dengan kategori kurang (≤ 55%), cukup (56-75%), dan baik (76-100%).

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas media edukasi *Snowball Throwing*, yaitu kertas yang dibentuk menjadi bola dan berisi pertanyaan mengenai personal hygiene menstruasi, disertai ringkasan materi personal hygiene menstruasi sebagai acuan dalam penyusunan pertanyaan dan pembahasan selama kegiatan berlangsung. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner pengetahuan tentang personal hygiene menstruasi, yang disusun berdasarkan indikator pengetahuan mengenai personal hygiene menstruasi untuk mengukur tingkat pengetahuan responden sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan edukasi. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Sukorame 1 pada bulan Februari 2026.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan membagi responden menjadi 5 kelompok yang masing-masing terdiri dari 6 orang, memberikan pre-test kepada seluruh responden untuk mengukur tingkat pengetahuan awal, memberikan penjelasan tentang definisi, tujuan, dan dampak personal hygiene menstruasi, kemudian melaksanakan edukasi menggunakan metode *Snowball Throwing*, di mana setiap responden menuliskan pertanyaan pada kertas, membentuknya menjadi bola, kemudian melempar dan menjawab pertanyaan secara bergantian dalam kelompok. Peneliti memfasilitasi diskusi, memberikan penjelasan, serta mengoreksi jawaban dari masing-masing kelompok, menyimpulkan hasil diskusi bersama responden, dan memberikan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan setelah edukasi. Data yang terkumpul selanjutnya diolah melalui tahap editing dan coding.

Data yang terkumpul dianalisis dengan dua metode, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{n} \times 100\ \%$$

Keterangan

P : Angka presentase

F : Frekuensi

N : Banyaknya responden

Hasil pengolahan data diinterpretasikan sebagai berikut :

Tabel 1. Kriteria Interpretasi Persentase Distribusi Frekuensi

Rentang Persentase	Kriteria
0%	Tidak Satupun
1% – 25%	Sebagian Kecil
26% – 49%	Hampir Setengah
50 %	Setengah
51 % – 75 %	Sebagian Besar
76%-99%	Hampir Seluruh
100%	Seluruh

Analisis bivariat bertujuan untuk komparasi dua variabel berpasangan dengan skala data ordinal, sehingga uji yang tepat digunakan adalah uji peringkat bertanda Wilcoxon (*Wilcoxon Signed-Rank Test*) untuk menguji apakah ada pengaruh edukasi *Snowball Throwing* terhadap pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri di SDN Sukorame 1 tahun 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia siswi di SDN Sukorame 1 Tahun 2025 disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia pada Siswi SDN Sukorame 1 Tahun 2025

	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
	11 tahun	9	8,7
	12 tahun	17	91,3
	Total	**26**	**100**

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan pada tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruh responden (91,3%) yaitu sebanyak 17 responden berusia 12 tahun.

Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Karakteristik responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada siswi SDN Sukorame 1 Tahun 2025 disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan pada Siswi SDN Sukorame 1 Tahun 2025

	Kategori	Sebelum (F)	%)	Sesudah (F)	Sesudah (%)
	Kurang	23	88,5	0	0
	Cukup	3	11,5	2	7
	Baik	0	0	24	93
	Total	**26**	**100**	**26**	**100**

Sumber: Data Primer, 2025. p value = 0,001; α = 0,05.

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar responden (88,5%) yaitu sebanyak 23 responden berada pada kategori pengetahuan kurang, sedangkan sesudah diberikan pendidikan kesehatan hampir seluruh responden (93%) yaitu sebanyak 24 responden mengalami peningkatan dan berada pada kategori pengetahuan baik. Berdasarkan hasil analisis bivariat, dari 26 responden didapatkan sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan sebagian besar responden memiliki

pengetahuan kurang, dan setelah diberikan pendidikan kesehatan hampir seluruh responden memiliki pengetahuan baik. Hasil analisa melalui uji Wilcoxon didapatkan tingkat signifikansi 0,001 dimana nilai ρ < α 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima, artinya ada pengaruh edukasi *Snowball Throwing* terhadap pengetahuan personal hygiene menstruasi pada siswi SDN Sukorame 1 Tahun 2025.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diinterpretasikan bahwa sebelum diberikan edukasi dengan metode snowball throwing, sebagian besar responden (88,5%) yaitu sebanyak 23 responden memiliki tingkat pengetahuan kurang tentang personal hygiene menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan awal remaja putri mengenai kebersihan diri saat menstruasi masih rendah, yang dapat berdampak pada perilaku dalam menjaga kebersihan organ reproduksi dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan. Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang; semakin baik pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene menstruasi, maka semakin baik pula praktik kebersihan yang dilakukan (Hayuningsih et al., 2022). Selain itu, faktor lain seperti usia, sumber informasi, dukungan keluarga, dan lingkungan juga berperan dalam membentuk perilaku kebersihan saat menstruasi (Sari et al., 2022). Kurangnya informasi yang benar dapat menyebabkan remaja putri tidak memahami pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi. Hal ini didukung oleh karakteristik responden yang mayoritas berusia 10-12 tahun, di mana pada usia tersebut remaja putri masih berada pada tahap perkembangan awal sehingga sangat membutuhkan edukasi kesehatan yang tepat.

Setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan metode snowball throwing, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden, di mana hampir seluruh responden (93%) yaitu sebanyak 24 orang memiliki tingkat pengetahuan baik, hanya sebagian kecil (7%) berada pada kategori cukup, dan tidak ada lagi responden dengan pengetahuan kurang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p = 0,001 (α = 0,05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari edukasi *Snowball Throwing* terhadap pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode *Snowball Throwing* efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene menstruasi karena melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran, sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Istiqomah (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan siswi dengan nilai p ≤ 0,05 pada kelompok intervensi. Selain itu, penelitian dari Fazira et al. (2022) menyebutkan bahwa penggunaan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami akan meningkatkan efektivitas penyampaian informasi. Sejalan dengan penelitian Alfina (2024), terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan. Menurut peneliti, peningkatan pengetahuan ini terjadi karena metode *Snowball Throwing* melibatkan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran, membuat siswi lebih mudah memahami materi yang disampaikan karena dikemas secara interaktif dan tidak membosankan, serta membantu mengurangi rasa canggung dalam menerima materi yang sebelumnya dianggap sensitif.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test diperoleh nilai p = 0,001 (p < 0,05), yang menunjukkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima, artinya terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *Snowball Throwing* terhadap pengetahuan personal hygiene menstruasi pada siswi SDN Sukorame 1 Tahun 2025. Peningkatan pengetahuan ini terjadi karena sebelum diberikan edukasi, sebagian besar siswi masih memiliki pemahaman yang kurang tentang pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, siswi menjadi lebih memahami cara menjaga kebersihan, seperti cara menggunakan pembalut yang benar, menjaga kebersihan organ reproduksi, serta pentingnya mengganti pembalut secara teratur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Djunaid dan Hilamuhu (2021) yang menyatakan bahwa pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sangat penting bagi remaja putri, karena pengetahuan yang baik dapat membantu remaja mencegah masalah kesehatan seperti anemia dan gangguan lainnya yang berkaitan dengan menstruasi. Penelitian Winarti et al. (2021) juga menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang membutuhkan pendidikan kesehatan reproduksi karena informasi yang mereka miliki masih terbatas, sehingga pemberian pendidikan kesehatan di sekolah sangat diperlukan agar siswa mendapatkan informasi yang benar mengenai personal hygiene menstruasi. Selain itu, penelitian Fitriani et al. (2022) menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan juga mempengaruhi sikap siswa menjadi lebih baik, sehingga setelah mendapatkan edukasi, siswa tidak hanya tahu tetapi juga lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan diri.

Penelitian Hasibuan (2023) juga mendukung hasil ini, di mana pemberian edukasi kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi, dan metode atau media yang digunakan dalam penyampaian informasi sangat berpengaruh terhadap pemahaman siswa. Semakin menarik dan mudah dipahami metode yang digunakan, maka semakin mudah siswa menerima informasi tersebut. Penelitian Hikma et al. (2021) menyebutkan bahwa masalah menstruasi seperti nyeri haid dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya pengetahuan tentang kesehatan, dan penelitian Ilham et al. (2023) menjelaskan bahwa gangguan siklus menstruasi pada remaja juga dapat terjadi karena kurangnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik sangat penting untuk mencegah berbagai masalah yang mungkin terjadi. Menurut peneliti, keberhasilan peningkatan pengetahuan dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh metode *Snowball Throwing* yang digunakan, yang membuat suasana belajar menjadi lebih aktif dan tidak membosankan sehingga siswi dapat saling bertanya dan berdiskusi, lebih mudah memahami materi yang diberikan, serta mengurangi rasa malu atau canggung saat membahas topik menstruasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan metode yang interaktif seperti *Snowball Throwing* sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri, sehingga metode ini dapat digunakan sebagai salah satu cara dalam memberikan edukasi kesehatan di sekolah agar siswa lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan tentang personal hygiene menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan pada siswi SDN Sukorame 1 Tahun 2025 sebagian besar responden berada pada kategori kurang, sedangkan tingkat pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan hampir seluruh responden berada pada kategori baik. Selain itu, terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *Snowball Throwing* terhadap pengetahuan personal hygiene menstruasi pada siswi SDN Sukorame 1 Tahun 2025.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, diharapkan siswi dapat lebih memahami dan menerapkan personal hygiene saat menstruasi, seperti menjaga kebersihan organ reproduksi, menggunakan pembalut dengan benar, serta mengganti pembalut secara teratur. Pihak sekolah diharapkan dapat terus memberikan pendidikan kesehatan secara rutin, khususnya terkait personal hygiene menstruasi, serta menggunakan metode pembelajaran yang menarik seperti *Snowball Throwing* agar siswi lebih mudah memahami materi. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dan bahan pustaka, serta dapat meningkatkan wawasan bagi mahasiswa dan pembaca mengenai pentingnya pendidikan kesehatan tentang personal hygiene menstruasi. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode atau media edukasi lain, menambah jumlah responden, serta memperluas variabel penelitian agar diperoleh hasil yang lebih mendalam dan bervariasi terkait pendidikan kesehatan personal hygiene menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri, dosen pembimbing, serta seluruh staf dan siswi SDN Sukorame 1 yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Asari, S. et al. (2021). Paikem (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Keatif, Efektif Dan Menyenangkan). Journal of Community Service, 3(2008), 1139–1148.

Dineti, A., Maryani, D., Purnama, Y., Dewiani, K., & Program Studi, M. D. (2022). The Relationship Of Menstrual Patterns With Anemia In Adolescent Women In Coastal Areas Bengkulu City. Jurnal Surya Medika, 8(3), 86–91. http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm

Dita, N. (2021). Hubungan personal hygienie dan sanitasi lingkungan dengan keluhan dermatitis di wilayah kerja puskesmas batubara. Skripsi, 144.

Djunaid, U., & Hilamuhu, F. (2021). Studi Literatur: Hubungan Pola Menstruasi dan Tingkat Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat, 3(2), 1–10.

Eko Winarti, Fauziah Laili, Teguh Pramono, & Sondang Sidabuntar. (2021). Needs Assessment about Adolescent Reproductive Health Education for Students. Embrio, 13(1), 71–79. https://doi.org/10.36456/embrio.v13i1.3208

Fitriani, Nurekawati, Sartika, D., Nugrawati, N., & Siti, A. (2022). pengaruh pendidikan kesehatan pada sikap siswa terhadap seks bebas di SMK Negeri 6 Makassar. 11, 384–391.

Harnianti, N. Y. (2021). Peningkatan Literasi Kesehatan dan Pengetahuan Tentang Hasibuan, W. L. (2023). Pengaruh Video Edukasi Melalui Whatsapp Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 10 Kota Padangsidimpuan Tahun 2023. Jurnal Kesehatan, 1(1), http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1821 7

Hikma, Y. A., Yunus, M., & Hapsari, A. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. Sport Science and Health, 3(8), 630–641.

Ilham, M. Arifin, S. Nurul, H. Syahrul, et al. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi Remaja. Jurnal

Penelitian Perawat Profesional, 5, 185–192.
Ina Kamilatul Habibah. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Melalui Whatsapp Group Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X IPS Di SMAN 4 Madiun. 167–186.
Kementerian Kesehatan RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI. Kementrian Kesehatan RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2023.
Ni Kadek Ayu Krisma Dewi. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi di SMP Negeri 1 Kintamani. Skripsi, 8.5.2017, 2003–2005.
Nimbhorkar, S. P., Jumade, P. P., & Rahate, N. P. (2023). Knowledge, Perceptions, Taboos, and Practices of Menstrual Hygiene among Adolescent Girls in Urban and Rural Areas of Central India. Journal of South Asian Federation of Obstetrics and Gynaecology, 15(6), 696–702. https://doi.org/10.5005/jp-journals-10006-2344
Putri Elise, U. H. I. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Putri (Pubertas) Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Siswa Kelas VII (A-F) Di SMP Negeri 1 Sungai Raya Tahun 2024. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., 14(Mei), 14–25.
Sari, P., Ningsih, V. R., Hulaila, S., & Sayuti, S. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Organ Reproduksi pada Saat Menstruasi di MTS Negeri 05 Kerinci. Jik Jurnal Ilmu Kesehatan, 6(2), 286. https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.548
Sri Hayuningsih, Nur Pratiwi, Sukmawati, Sriama Muliani, U. P. K. (2022). Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenpopouse. Deepublish. In Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja.
UNICEF. (2022). Menstrual Hygiene Management in Indonesia: Situation Analysis Report. Jakarta: UNICEF Indonesia.
World Health Organization. (2021). Adolescent Health and Menstrual Hygiene Guidelines. Geneva: WHO.