



DPK PPNI FIK UMSBY



## Pengaruh Edukasi Melalui *Whatsapp Group* Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Menstruation Self Care*

Asyaul Wasiah<sup>1</sup>, Eka Sarofah Ningsih<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Lamongan, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:

asyaulwasiah@unisla.ac.id

Keywords:

Menstrual Disorders, Body Mass Index

### ABSTRACT

*Objective:* The majority of young women have some wrong beliefs and habits related to self-care during menstruation. Menstruation is a natural process in the female reproductive cycle, but if it is not managed properly it will result in problems with the reproductive organs such as stomach cramps, itching and an unpleasant odor.

*Methods:* The design in this study was quasi-experimental with pre-test and post-test with control group design. The sample of this study was students of class 7 - 8 Mts Hasyim Asy'ari Kedungmegaroh who had menstruated. The total sample is 70 people consisting of 35 control groups and 35 intervention groups. The sampling technique is simple random sampling. Education via WhatsApp is carried out for 2 weeks and material is provided with different discussion topics every day. The posttest is carried out one menstrual period in the next. This research questionnaire uses a Likert scale in the form of a check list. The questionnaire consists of 20 statements regarding menstruation self care. Analysis using Mann-Whitney at  $\alpha < 5\%$

*Results:* The results showed that the P value after education via WhatsApp, in the intervention group was 0.000\* which meant that there were differences in menstruation self care before and after being given education via WhatsApp while the p value in the control group was 0.004 which meant there were differences in menstruation self care before and after being given education via WhatsApp. The results of the Mann Whitney statistical test showed a p value of 0.000 ( $p \leq \alpha = 0.05$ ). It can be concluded that there was an effect of education via WhatsApp on the increase in the average menstruation self care score before and after educational intervention via WhatsApp was carried out for students of class VII and VIII Mts Hasyim Asy'ari. The targeted output is sinta 4 accredited journal

*Conclusion:* Based on the results of research on the effect of education through WhatsApp on menstruation self care in class VII and VIII students of Mts Hasyim Asy'ari, it can be concluded that WhatsApp social media can increase menstruation self care in young women, education through WhatsApp social media is an alternative medium in the delivery process health information about menstruation self care for young women.

## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan salah satu perubahan kritis yang terjadi pada perempuan di kehidupan normal mereka. Perubahan yang terjadi antara lain perubahan biologis atau fisik, psikologis, dan sosial. Kebiasaan menjaga organ reproduksi merupakan awal usaha menjaga kesehatan reproduksi pada remaja, namun kebanyakan remaja putri memiliki beberapa keyakinan dan kebiasaan yang salah terkait dengan perawatan diri saat menstruasi (Gharoro, 2013).

Perawatan diri saat menstruasi merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan selama menstruasi dengan tujuan memelihara kebersihan dan kesehatan individu selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis, serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang.

Kebersihan genital yang buruk serta perawatan diri yang tidak memadai saat menstruasi merupakan salah satu penentu utama terjadinya morbiditas pada remaja seperti kanker serviks, gejala pruritus vulvae, iritasi area genital, infeksi saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, vaginitis, vulpovaginitis, dan keputihan atau flour albus yang disertai gatal-gatal, iritasi, bau yang tidak menyenangkan, serta adanya rasa perih diakibatkan oleh salah satu organisme seperti *Candida albican*, *Trichomas vaginalis*, dan *Gardnerella vaginalis* (Gharoro, 2013).

Penelitian Dewi, Sawitri, dan Adiputra (2013) pada wanita di kota Denpasar menemukan bahwa perilaku higiene organ reproduksi yang kurang merupakan salah satu faktor risiko terjadinya kanker serviks.

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi edukasi melalui *whatsapp group* remaja putri tentang *menstruation self care*, mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang *menstruation self care*, serta menganalisa pengaruh edukasi melalui *whatsapp group* terhadap pengetahuan remaja putri tentang *Menstruation self care*.

Perawatan diri saat menstruasi merupakan salah satu masalah kritis yang menentukan status kesehatan para remaja dan pada akhirnya praktek ini akan terus tertanam hingga kehidupan dewasanya nanti (Adika, 2013).

Perawatan diri yang baik perlu saat menstruasi, hal tersebut termasuk; mengganti dengan teratur pakaian dan celana dalam, mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali, mandi setiap hari khususnya saat dysmenorrhea, membasuh area genitalia setelah buang air besar

atau kecil, melanjutkan aktivitas normal sehari-hari (contohnya pergi ke sekolah, melakukan aktivitas fisik atau olahraga), dan memelihara keseimbangan asupan makanan seperti mengkonsumsi banyak buah-buahan serta sayuran yang kaya akan zat besi dan kalsium (Santina, Wehbe, Ziade, & Nehme, 2013).

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi-experimental dengan rancangan the group pretest-posttest. Penelitian dilakukan di Mts Hasyim Asy'ari Desa Kedungmegaroh, Kembangbahu, yang dilaksanakan mulai bulan April – Juni 2023. Pada penelitian ini jumlah sampel sebanyak 35 orang untuk kelompok intervensi dan 35 orang untuk kelompok control. Total responden berjumlah 70 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling.

Instrument penelitian berupa kuisioner yang berisi tentang perawatan diri saat menstruasi meliputi frekwensi mengganti baju, celana dalam, pembalut, cara merawat genitalia, personal hygiene, serta nutrisi selama menstruasi. Kuisioner penelitian ini menggunakan skala Likert bentuk check list. Kuisioner terdiri dari 20 pernyataan mengenai menstruation self care

Pengolahan data dilakukan menggunakan Microsoft excel dan SPSS. Data yang sudah terkumpul selanjutnya di analisa menggunakan Mann-Whitney pada  $\alpha < 5\%$ .

## HASIL

### Data Umum

#### Distribusi Frekuensi Usia Anak

Tabel 1. Distribusi frekuensi usia menarche siswa putri kelas VII dan VIII MTs Hasyim Asy'ari Kedungmegaroh Kec. Kembangbahu Lamongan

Usia menarche	Frekuensi	Presentase (%)
< 10 tahun	10	7
11– 14 tahun	45	82,5
> 15 tahun	15	10,5
Jumlah	70	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2023

Berdasarkan tabel di atas dapat diinterpretasikan bahwa usia menarche paling banyak (82,5%) dari responden berusia 11 -14 tahun.

Distribusi Frekuensi kelas

Tabel 2. Distribusi frekuensi ruang kelas siswa MTs Hasyim Asy'ari Kedungmegarih Kec. Kembangbahu Lamongan

Ruang Kelas	Frekuensi	Presentase (%)
Kelas VII	35	50
Kelas VIII	35	50
Jumlah	70	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2023

Berdasarkan tabel di atas dapat diinterpretasikan bahwa siswa kelas VII dan VIII adalah sama yaitu 50%.

Data khusus

Tabel 3. Distribusi rata-rata *menstruation self care* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol

Variable	Mean	Min Max	SD	SE	CI 95%	P value dalam kelompok	P value antar kelompok
Self care dismenore sebelum dilakukan edukasi melalui WA							
Kelompok intervensi	132,71	103 - 174	15,851	2,686	128,23 – 139,19		
Kelompok kontrol	130,17	103 - 183	17,676	2,784	124,11 – 136,24		
Self care dismenore setelah dilakukan edukasi melalui WA							
Kelompok intervensi	151,09	120-185	5,202	2,473	145,06 – 155,11	0,000*	0,000*
Kelompok kontrol	134,97	98 - 190	9,056	3,282	126,89 – 142,26	0,004*	

Hasil menunjukkan bahwa P value sesudah dilakukan edukasi melalui WhatsApp, pada kelompok intervensi sebesar 0,000\* yang diartikan bahwa ada perbedaan *menstruation self care* sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui WhatsApp sedangkan p value pada kelompok kontrol 0,004 yang diartikan ada perbedaan *menstruation self care* sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui WhatsApp. Hasil uji statistik Mann Whitney menunjukkan nilai p value sebesar 0,000 ( $p \leq \alpha = 0,05$ ) dapat disimpulkan ada pengaruh edukasi melalui WhatsApp terhadap peningkatan nilai rata-rata *menstruation self care* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi edukasi melalui WhatsApp pada siswa kelas VII dan VIII Mts Hasyim Asy'ari.

Tabel 4. Perbedaan self care dismenore sebelum dan sesudah edukasi WhatsApp

Variable	Mean	Min Max	SD	SE	CI 95%	P value
Kelompok intervensi	16,47	8 – 31	5,222	0,889	14,66-18,26	0,000*
Kelompok kontrol	3,43	-30 – 23	9,086	1,549	0,28- 6,54	

Hasil uji statistik menggunakan Mann Whitney didapatkan nilai p value 0,000 sehingga dapat diartikan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata *menstruation self care* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi edukasi melalui WhatsApp pada siswa kelas VII dan VIII Mts Hasyim Asy'ari. Intervensi edukasi WhatsApp dapat meningkatkan nilai rata-rata *menstruation self care* pada siswa kelas VII dan VIII Mts Hasyim Asy'ari.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan rata-rata *menstruation self care* setelah diberikan intervensi melalui media sosial WhatsApp yaitu dengan rata-rata skor *menstruation self care* 151,09 dengan p value 0,000 yang diartikan bahwa ada perubahan *menstruation self care* setelah diberikan edukasi melalui WhatsApp.

Sedangkan rata-rata self care dismenore pada kelompok kontrol yaitu 134,97 dengan p value 0,004\* yang diartikan bahwa terdapat perubahan setelah diberikan link informasi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Issuryanti,2017) dimana menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam memberikan ASI Eksklusif setelah diberikan edukasi melalui WhatsApp dengan ( $p \leq \alpha$ ).

Berdasarkan usia saat pertama kali menstruasi

(menarcho), sebagian besar pada usia 11-14 tahun (82,5 %). Sehingga para responden belum terlalu berpengalaman mengelola hal-hal terkait perawatan diri saat menstruasi.

Hasil uji statistik didapatkan nilai value sebesar 0.000 ( $p \leq \alpha$ )  $\alpha=0.05$  sehingga dapat disimpulkan hipotesis di terima bahwa ada pengaruh edukasi melalui WhatsApp tentang *menstruation self care* pada siswa kelas VII dan VIII Mts Hasyim Asy'ari.

Edukasi melalui WhatsApp telah terbukti bermanfaat untuk belajar karena meningkatkan partisipasi siswa dalam konteks tatap muka dan jarak jauh antara siswa, siswa lain, dan pendidik (Johnson et al., 2015;) Pemberian edukasi melalui WhatsApp pada penelitian ini dilakukan selama 2 minggu. Edukasi melalui media elektronik dapat meningkatkan *menstruation self care*. (Makoe 2012; Nicholson 2002; Rambe & Bere 2013).

Menurut Ika Putri Melati (2021) Penggunaan WhatsApp grup memiliki pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil sebesar 56,6% dan sikap yang menjadi positif untuk mencegah stunting. Kemudahan dalam penggunaan, serta mudahnya berbagi informasi dengan berbagai bentuk media, membuat edukasi ini dapat diterima oleh ibu hamil dengan baik.

Edukasi menggunakan whatsapp juga terbukti dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis pada siswa dan whatsapp messenger sebagai mobile learning terintegrasi yang efektif untuk diterapkan dalam pembelajaran dan meningkatkan kemampuan berpikir kritis karena dengan media sosial wa membuat siswa termotivasi dan tertarik mengikuti pembelajaran (hendrik, 2016).

Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah whatsapp group yang mana materi dikirim dalam bentuk gambar dengan tambahan voice note sebagai penjelasannya. Menurut kerucut media Edgar Dale, media yang digunakan dalam penelitian ini memiliki keefektifitas sebesar 20%. Media yang memiliki tingkat keefektifitas tinggi berupa benda asli (90%).

Efektifitas penerapan pembelajaran whatsapp dapat meningkatkan skor keterampilan berpikir kritis karena whatsapp dapat membuat siswa belajar secara terbuka menyampaikan pendapat, interaktif, dan dapat memperoleh jawaban dari setiap permasalahan dengan cepat (Winda,dkk 2015).

Alasan lainnya yang dapat menyebabkan hasil tidak berubah ialah frekuensi pemberian edukasi yang dilakukan. Pemberian edukasi dalam penelitian ini

hanya dilakukan satu kali karena berdasarkan hasil penelitiannya Danissa Wulan, edukasi yang diberikan satu kali mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri (Febritasanti, 2018). Siregar dalam penelitiannya memberikan edukasi sebanyak tiga kali dengan mengalami peningkatan sikap setelah diberi intervensi (Siregar, 2019). Sebenarnya banyak responden yang mengalami peningkatan nilai sikap hanya saja ketika dikategorikan tidak mencukupi untuk masuk ke kategori nilai baik

Edukasi melalui media whatsapp juga terbukti dalam peningkatan pengetahuan penanganan pertama cedera muskuloskeletal pada pelatih sepakbola dengan nilai  $p < 0,000$  (Wibisono,2017). Hal ini dikarenakan media sosial whatsapp merupakan media sosial populer yang banyak digunakan dalam pemberian informasi dan edukasi berbagai ilmu karena banyak Studi juga mengatakan tentang penggunaan teknologi yang sedang berkembang dan pembelajaran mobile untuk meningkatkan pembelajaran siswa menjadi lebih baik salah satunya whatsapp (Bozalek et al, 2015).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh edukasi melalui WhatsApp terhadap *menstruation self care* pada siswa kelas VII dan VIII Mts Hasyim Asy'ari. dapat disimpulkan bahwa media sosial WhatsApp dapat meningkatkan *menstruation self care* pada remaja putri., edukasi melalui media sosial WhatsApp merupakan salah satu media alternative dalam proses pemberian informasi kesehatan mengenai menstruasi self care untuk remaja putri. Dihaarapkan sekolah sebaiknya memanfaatkan media WhatsApp dalam proses pemberian informasi kesehatan dan membuat learning grup diskusi tentang praktek *menstruation self care*

## SARAN

Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan untuk melakukan sosialisasi ke sekolah menengah terutama informasi tentang Kesehatan remaja disaat menstruasi.

Bagi Responden

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman terutama tentang perawatan disaat menstruasi.

Bagi peneliti selanjutnya

Dimungkinkan sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya, tentang permasalahan atau ilmu yang berhubungan dengan Kesehatan remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bozalek, V., Ng'ambi, D., Wood, D., Herrington, J., Hardman, J. & Amory, A. (eds.), (2015), *Activity theory, authentic learning and emerging technologies: Towards a transformative higher education pedagogy*, Routledge, London and New York.
- Dwi Aulia Wardhani<sup>1</sup>, Choirun Nissa<sup>2</sup>, Yahmi Ira Setyaningrum. 2021. Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi Menggunakan Media Whatsapp Group. *Jurnal Gizi Unimus* Vol 10 No 1 2021
- Dwi Rukma Santi, Eko Teguh Pribadi. 2018. Kondisi Gangguan Menstruasi pada Pasien yang Berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel. *Journal of Health Science and Prevention*, Vol.2(1), April 2018 ISSN 2549-919X (online)
- Ernawati. 2010. Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas muhammadiyah semarang. Tersedia di [http://jurnal.unimus.ac.id.vol 1 no 1](http://jurnal.unimus.ac.id.vol%201%20no%201). Diakses tanggal 23 Februari 2023.
- Gharoro, L.A. (2013). Menstrual hygiene practices among junior secondary school students in Benin City. *Journal of Educational and Social Research*, 129
- Nehru Nugroho, Ida Hartati , Wulandari, Asmawati. 2019. Pengaruh Edukasi Menstruasi Melalui Whatsapp Terhadap Self Care Dismenore Pada Remaja Putri Sma Di Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health* volume 7 nomor 1.
- Priharyanti Wulandari, Menik Kustriyani. 2019. Upaya Cara Mengatasi Disminore Pada Remaja Putri . *Jurnal Peduli Masyarakat* Volume 1 Nomor 1, Desember 2019 e-ISSN 2721-9747; p-ISSN 2715-6524 <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Santina, T., Wehbe, N., Ziade, F.M., & Nehme, M. (2013). Assessment of beliefs and practices relating to menstrual hygiene of adolescent girls in Lebanon. *International Journal of Health Sciences and Research*, 75-88.
- Tetti Solehati, Ermiami, Mira Trisyani, Yanti Hermayanti. 2017. Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Puteri dengan Perilaku Perawatan Diri. *JKP - Volume 5 Nomor 2* Agustus 2017
- Yustin Usyani T., Tetti Solehati, Desy Indra Y. 2019. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswi Smpn 13 Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.10 No.1 (2019) 146-154