

**THE EFFECTIVENESS OF REPRODUCTIVE HEALTH EDUCATION THROUGH BOOKLETS ON KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND HYGIENE BEHAVIOR BEFORE SLEEPING FOR ADOLESCENTS**

Zakiyyah Marsaa Khairani<sup>1</sup>, Yulidar Yanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Poltekkes Kemenkes Bandung

Email: [zakiyahmarsha28@gmail.com](mailto:zakiyahmarsha28@gmail.com)<sup>1</sup>, [yantiyulidar@gmail.com](mailto:yantiyulidar@gmail.com)<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

Berdasarkan data statistik di Indonesia yang mayoritas penduduknya adalah remaja, ditemukan hampir sebagian besar praktiknya memiliki perilaku higiene yang buruk, termasuk perilaku higiene sebelum tidur. Kasus kesehatan reproduksi banyak ditemukan di Kecamatan Cibinong sebagai wilayah tertinggi kedua dengan kasus yang meningkat secara signifikan setiap tahunnya, hal ini diawali dari perilaku kebersihan diri yang buruk termasuk kebersihan tidur. Sleep Hygiene merupakan kebersihan diri yang dilakukan sebelum tidur agar dapat istirahat dengan nyaman dan terhindar dari gangguan kesehatan reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi melalui booklet pada remaja putri di SMAN 04 Cibinong. Metode penelitian ini adalah desain pre-eksperimental dengan menggunakan one group pretest-posttest design yang dilaksanakan pada bulan Februari-April 2023. Populasi penelitian adalah siswa kelas X, XI dan XII SMAN 04 Cibinong yang berjumlah 40 orang. Analisis data menggunakan uji homogenitas marginal dan uji McNemar. Hasil penelitian ini menggunakan analisis Marginal homogeneity pada pengetahuan (p-value <0,001), hasil analisis McNemar pada sikap (p-value <0,001) dan bahvior (p-value <0,001) terdapat perbedaan yang signifikan antara setelah intervensi buklet. Edukasi media booklet tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri mengenai higiene tidur.

**Kata Kunci:** Kesehatan Reproduksi, Kebersihan Tidur, Booklet

**ABSTRACT**

*Based on statistical data in Indonesia, the majority of the population are teenagers, it was found that almost the majority practice had bad hygiene behavior, including hygiene behavior before going to bed. Reproductive health cases were found in Cibinong District as the second highest area with cases increasing significantly every year, this began with poor personal hygiene behavior including sleep hygiene. Sleep hygiene is personal hygiene that is done*

*before slept so that you can rest comfortably and avoid reproductive health problems. This study aims to determine differences in the level of knowledge, attitudes, and behavior between before and after being given reproductive health education through booklets for young women at SMAN 04 Cibinong. This research method was a pre-experimental design, using one group pretest-posttest design, which was carried out in February-April 2023. The study population was 40 students of class X, XI and XII at SMAN 04 Cibinong. Data analysis used Marginal homogeneity test and McNemar test. The results of this study used Marginal homogeneity analysis on knowledge ( $p$ -value  $<0,001$ ), the results of McNemar's analysis on attitudes ( $p$ -value  $<0,001$ ) and behavior ( $p$ -value  $<0,001$ ) that there was a significant difference between after the booklet intervention. That booklet media education is effective in increasing knowledge, attitudes, and behavior of young women regarding sleep hygiene.*

**Keywords:** *Reroductive Health, Sleep Hygiene, Booklet*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa transisi mulai dari kanak-kanak menuju masa dewasa disertai dengan masuknya masa pertumbuhan dan perkembangan yang mampu merubah individu dalam segi biologis, psikologis, dan sosial. Kelompok populasi paling besar di dunia merupakan remaja dengan jumlah keseluruhan mencapai 1,8 miliar orang dengan rentang usia 10 sampai 24 tahun. Sementara untuk data jumlah penduduk remaja di Cibinong untuk laki-laki sebesar 50,042 jiwa dan perempuan sebesar 47,619 jiwa. Dengan jumlah populasi remaja yang besar, menjadikan mereka sebagai aset potensial dan pewaris bangsa, maka pada usia reproduksi remaja perlu lebih memperhatikan kesehatan reproduksinya karena akan menjadi masalah besar jika remaja tidak memiliki pengetahuan yang cukup untuk kesehatan reproduksi mereka.

Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor, kecamatan Cibinong merupakan daerah tertinggi kedua dalam kasus kesehatan reproduksi dengan kasus setiap tahunnya yang terus meningkat secara signifikan, hal ini biasanya diawali dengan perilaku personal hygiene yang buruk. Dari hasil penelitian Fitria, 2016 yaitu remaja putri yang mengalami keputihan bermasalah sebanyak 52,2% karena perilaku hygiene yang buruk termasuk hygiene sebelum tidur. Ditinjau dari penelitian Prayoga, 2020 berdasarkan teori Ambarwati (2011) mengatakan bahwa jenis personal hygiene berdasarkan waktu pelaksanaannya salah satunya yaitu hygiene sebelum tidur. Berupa pemenuhan kebutuhan eliminasi (BAB/BAK) termasuk cara membasuh, cara mengeringkan, mencuci tangan sebelum dan setelah menyentuhnya, mengganti pakaian dalam yang lembab setelah eliminasi, dan membersihkan mulut. Hal ini diketahui, sebab rentang antara malam ke pagi hari yang panjang sehingga perlu dilakukan perawatan yang bersih dan baik dan benar.

Penelitian WHO menyebutkan bahwa perempuan jarang untuk memperhatikan kebersihan organ genitalia ekternanya termasuk di malam hari sehingga mudah terinfeksi pada

vaginanya akibat menurunnya flora normal (*lactobacillus*) di vagina yaitu sebesar 10-15% dari 100 juta perempuan diseluruh dunia pertahunnya. Menurut penelitian Abrori, 2017 remaja berisiko lebih tinggi mengalami keputihan patologis, sebab memiliki perilaku buruk sebesar 52% ( $p < 0,05$ ). Apabila keputihan patologis dibiarkan tanpa adanya pengobatan segera, maka akibatnya infeksi tersebut dapat menjalar masuk ke dalam rahim sampai dengan menginfeksi ovarium. Maka bagi penderitanya perlu untuk memeriksakan organ dan saluran reproduksinya sebab mampu menimbulkan kanker serviks hingga kemandulan.

Perilaku hygiene sebelum tidur selanjutnya yaitu kebersihan gigi dan mulut, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2018, bahwa 96,5% menyikat gigi tidak sesuai pada waktunya, sedangkan hanya 2,1% yang telah melakukannya dengan baik<sup>(10)</sup>. Sedangkan data Riskesdas tahun 2018, proporsi masalah gigi dan mulut di kabupaten Bogor yaitu Cibinong menurut kelompok umur (10-24 tahun) yaitu sebesar 50,11%. Kejadian tersebut mampu menimbulkan permasalahan bagi remaja.

Dalam penelitian Kabali, 2018 dengan sejumlah 17,4% terhadap remaja usia 15-24 tahun yaitu sebesar 24,9% menyikat gigi hanya sekali dalam sehari yaitu pada pagi hari. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan, sikap, dan perilaku terhadap hygiene di malam hari sehingga mampu menyebabkan masalah periodontal dini, karena pada saat gigi tidak dibersihkan di malam hari akan terjadi penumpukan bakteri dan kuman. Dan mampu memberikan dampak bagi remaja putri berupa investasi buruk di masa depan terkait kehamilan. Akibat sistem kekebalan tubuh bereaksi berlebihan terhadap bakteri yang masuk, sehingga ketika remaja putri prakonsepsi berisiko infertilitas, keguguran, dan kegagalan implantasi embrio pada saat hamil.

Maka alternatif pencegahan yang dapat dilakukan oleh remaja terutama remaja putri adalah kebersihan (hygiene) genitalia dan gigi sebelum tidur yaitu dengan pemberian edukasi melalui penyuluhan yang mudah dipahami melalui media grafis modern seperti booklet yang mengutamakan pesan visual, biasanya berupa uraian multi kata, gambar atau foto berwarna yang mampu membuat suasana kegembiraan baik secara emosional maupun spiritual melalui interaksi dengan media grafis modern yang sesuai dengan style remaja. Maka mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku dengan ( $p < 0,05$ ) melalui proses pembelajaran yang melibatkan seluruh indera tubuh yaitu 13% pengetahuan diperoleh melalui indera pendengaran (audio) dan 35-55% melalui indera pendengaran dan penglihatan (audio visual).

### **Objective**

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektivitas edukasi kesehatan reproduksi melalui booklet terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku hygiene sebelum tidur pada remaja putri di SMAN 04 Cibinong.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan *Pre-eksperimental* menggunakan pendekatan *One Group Pre And Posttest Design*. Penelitian dirancang menggunakan kelompok intervensi. Pengukuran dilaksanakan sebelum dan sesudah intervensi kepada responden yang dilakukan di SMAN 04 Cibinong.

Populasi dalam penelitian adalah semua remaja puteri di SMAN 04 Cibinong. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Teknik stratified random sampling yang memenuhi kriteria inklusi antara lain: remaja puteri berusia 15-19 tahun yang memiliki gadget dan bersedia menjadi responden. Setelah dilakukan perhitungan besar sampel dengan menggunakan rumus uji hipotesis perbedaan, maka besar sampel yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 40 sampel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri tentang hygiene sebelum tidur antara sebelum dan sesudah edukasi kesehatan reproduksi melalui booklet. Teknik pengumpulan data dimulai dengan memberikan penjelasan tujuan dan prosedur penelitian, kemudian meminta persetujuan responden. Selanjutnya responden diberikan edukasi kesehatan melalui *booklet* tentang *hygiene* sebelum tidur. Intervensi dilakukan selama 4 minggu yaitu minggu ke 2 menilai peningkatan pengetahuan dan sikap, kemudian minggu ke 4 menilai peningkatan perilaku menggunakan metode kuesioner melalui google form terhadap 40 sampel.

Pengolahan data dilakukan dengan analisis univariable dan bivivariable. Uji normalitas dengan uji *Shapiro wilk* yaitu 0,001 ( $p > 0,05$ ) sehingga data tidak terdistribusi normal, dimana syarat data normal data normal jika  $p > \alpha$  (0,05). *Ethical Clearance* penelitian ini diperoleh dari Komite Etik Poltekkes Bandung dengan nomor “persetujuan etik” No.01/KEPK/EC.

Data dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frekuensi	%
<b>Usia</b>		
15 Tahun	7	17,5 %
16 Tahun	16	40 %
17 Tahun	6	15 %
18 Tahun	6	15 %
19 Tahun	5	12,5 %
<b>Kelas</b>		
X	13	32,5 %
XI	17	42,4 %
XII	10	25 %
<b>Total</b>	40	100%

Karakteristik responden pada penelitian dilakukan melalui pemilihan secara acak yang melibatkan 40 responden dengan kriteria remaja. Jumlah awal responden dalam penelitian untuk masing-masing tingkat kelas akan diambil 12 - 14 siswi, namun dalam proses penelitian yang *droup out* sebanyak 5 orang dikarenakan sudah tidak ada kegiatan KBM untuk kelas XII, selanjutnya peneliti mencari kriteria inklusi yang sama pada kelas XI, diperoleh 5 orang. Oleh

karena itu, yang terbanyak berusia 16 tahun sebanyak 40% dengan tingkat kelas yang paling banyak pada kelas XI yaitu sebesar 42,4%.

**Tabel 2**  
**Perbedaan Pengetahuan sebelum dan sesudah Edukasi *booklet***

Variabel	Edukasi <i>Booklet</i>				p-value
	<i>pre</i>		<i>Post</i>		
	f	%	F	%	
<b>Pengetahuan</b>					
<b>Kurang</b>	27	67,5	0	0	<0,001*
<b>Cukup</b>	12	25	0	0	
<b>Baik</b>	1	7,5	40	100	
<b>Total</b>	40	100	40	100	

\*uji *Marginal homogeneity*

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir sebagian besar pengetahuan kurang pada *pretest* (67,5%) dan pada *posttest* seluruh responden berpengetahuan baik (100%) dengan nilai *p-value* <0,001.

**Tabel 3**  
**Perbedaan Sikap sebelum dan sesudah Edukasi *booklet***

Variabel	Edukasi <i>Booklet</i>				p-value
	<i>pre</i>		<i>Post</i>		
	N	%	N	%	
<b>Sikap</b>					
<b>Negatif</b>	23	57,5	0	0	<0,001*
<b>Positif</b>	17	42,5	40	100	
<b>Total</b>	40	100	40	100	

\*uji *McNemar*

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai sikap responden hampir seluruhnya pada kategorik negatif (57,5%) untuk *pretest*. Nilai *posttest* seluruhnya (100%) pada kategori positif dengan *p-value* <0,001.

**Tabel 4**  
**Perbedaan Perilaku sebelum dan sesudah Edukasi *booklet***

Variabel	Edukasi <i>Booklet</i>				p-value
	<i>pre</i>		<i>post</i>		
	N	%	N	%	
<b>Perilaku</b>					
<b>Buruk</b>	37	92,5	0	0	<0,001*
<b>Baik</b>	3	7,5	40	100	
<b>Total</b>	40	100	40	100	

\*uji *McNemar*

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai perilaku responden sebagian besar (92,5%) pada katagori buruk untuk *pretest*. Dan pada *posttest* seluruh responden (100%) pada kategori baik dengan *p-value* <0,001.

## **Pembahasan**

Pengolahan data dilakukan dengan analisis univariabel dan bivariabel. Uji normalitas dengan uji *Shapiro wilk* yaitu  $p < 0.001$  ( $p > 0.05$ ) sehingga diartikan bahwa data tidak terdistribusi normal, dimana syarat data normal jika  $p > \alpha$  (0.05). Oleh karena itu peneliti menggunakan uji *Marginal homogeneity* pada pengetahuan (>2 kategori) dan uji *McNemar* (2 kategori) pada sikap dan perilaku untuk melihat perbedaan peningkatan yang signifikan.

### **1. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi Media *Booklet***

Ditinjau dari hasil analisis hubungan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dapat diketahui terdapat perbedaan proporsi peningkatan yang signifikan yaitu dengan *p-value* <0,001, hasil analisis tersebut sejalan dengan hipotesis yang ditegakkan.

Pengetahuan *hygiene* sebelum tidur yang kurang, sebagian besar di alami oleh siswi yang berusia 15-19 tahun yang menjadi responden penelitian, masuk kedalam kategori remaja madya (15-18 tahun). Diketahui bahwa remaja madya sangat menyukai teman yang memiliki sifat serupa dengan dirinya maka seringkali bingung untuk mencari kebenaran. Hal ini sejalan dengan penelitian Muhamad, 2019 bahwa semakin muda usia seseorang, maka akan mempengaruhi tingkat pengetahuannya karena tidak mampu membedakan antara kenyataan dengan fantasi. Apabila pengetahuan remaja terhadap pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut rendah maka akan mempermudah kondisi responden memiliki masalah periodontal.

Hal ini sejalan dengan penelitian Maybodi, 2016 yaitu masalah periodontal terhadap organ reproduksi wanita meningkatkan TTC (*Time to Conseption*) akibat *periodontitis*, yaitu karena respon imun tubuh terhadap patogen melalui infeksi yang tertelan oleh mulut akibat infeksi sehingga dapat memperpanjang waktu yang dibutuhkan seorang wanita untuk hamil dengan rata-rata tambahan dua bulan dibandingkan dengan wanita dengan gigi dan mulut yang sehat. Karena organ reproduksi membutuhkan waktu dua bulan untuk pulih dari pengaruh bakteri yang tertelan, apabila semakin lambat mengalami infeksi *periodontitis* maka tambahan waktu untuk hamil pun akan semakin lama. Efek negatif lain adalah menciptakan penanda peradangan di seluruh tubuh, termasuk endometrium yaitu endometriosis yang berpotensi menyebabkan infertilitas. Oleh karena itu, wanita dengan pengetahuan kebersihan mulut dan gigi yang baik lebih akan mempengaruhi kesehatan organ reproduksinya. Maka perlu diberikannya edukasi yang mudah dimengerti dengan baik.

Berdasarkan hasil uji *Marginal homogeneity* antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dapat diketahui bahwa terdapat proporsi perbedaan yang signifikan dengan *p-value* <0,001. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan mengalami perbedaan yang bermakna setelah dilakukan intervensi melalui media *booklet*. Berdasarkan penelitian Andriani menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan terhadap perawatan diri sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan *p-value* <0,001. Karena pengetahuan dapat dipengaruhi oleh pengalaman seseorang, lingkungan, dan pendidikan,

sehingga dari faktor pendidikan tersebut diyakini sebagai motivasi untuk bertindak dan akan diwujudkan dalam bentuk perilaku.

Perubahan peningkatan pengetahuan dalam penelitian ini terjadi karena responden diajak untuk memanfaatkan semua alat inderanya dengan mengutamakan pesan visual untuk mendalami dan memahami materi *hygiene* sebelum tidur melalui media *booklet* melalui uraian multi kata disertai dengan gambar yang menarik dan berwarna, sehingga bagi remaja tidak menimbulkan kebosanan, dapat menyadarkan dan menempatkannya ke dalam suasana kegembiraan baik secara emosional melalui media grafis modern yang sesuai dengan *style* remaja. Maka mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap, hal ini sejalan dengan penelitian Irawati, 2019 sebelum diberikan penyuluhan melalui *booklet* adalah 78% dan setelah penyuluhan dengan media *booklet* menjadi 94%. Untuk sikap sebelum penyuluhan *booklet* 62%, dan setelah penyuluhan dengan *booklet* menjadi 82% dengan *p-value* <0,05. Dengan demikian edukasi kesehatan melalui media *booklet* merupakan strategi dalam meningkatkan kepercayaan kesehatan individu dalam tindakan melakukan *hygiene* sebelum tidur.

## **2. Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi Media Booklet**

Ditinjau dari hasil analisis hubungan antara sikap sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dapat diketahui terdapat perbedaan proporsi peningkatan yang signifikan yaitu dengan *p-value* <0,001, hasil analisis tersebut sejalan dengan hipotesis yang ditegaskan. Berdasarkan penelitian Basniati di Makassar menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sikap terhadap perawatan diri sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan *p-value* <0,001.<sup>(33)</sup> Sikap merupakan kesiapan mental terhadap perasaan maupun pikiran seseorang yang diatur secara pengalaman sehingga memberikan efek dinamis dengan mempengaruhi respon lingkungan terhadap situasi yang relevan. Maka melalui sikap, seorang remaja dapat memahami proses pengetahuan yang dimiliki untuk menentukan tindakan perilaku dalam kehidupan sosial termasuk *hygiene* sebelum tidurnya.

Menurut Notoatmodjo, 2007 pendidikan tentang kesehatan dan kebersihan gigi dan mulut akan mendasari sikap yang mempengaruhi tindakan dan membentuk suatu perilaku seseorang dalam memelihara kebersihan mulut seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bersifat menetap daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Selain itu, peningkatan sikap dalam kebersihan genitalia juga dipengaruhi oleh bermacam-macam faktor, salah satunya yaitu edukasi kesehatan reproduksi sehingga menghasilkan perubahan pada diri seorang remaja karena memperoleh informasi yang tidak diketahui sebelumnya. Apabila ditambah dengan media, maka akan menimbulkan stimulasi responden untuk melanjutkan pesan yang diperoleh kepada orang lain sehingga memudahkan informasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Puspitaningrum yaitu terdapat perbedaan proporsi sebelum dan sesudah pemberian media *booklet* sebesar *p-value* <0,001 bahwa edukasi kesehatan dengan media *booklet* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan sikap remaja putri.

## **3. Perbedaan Perilaku Sebelum dan Sesudah Intervensi Media Booklet**

Berdasarkan hasil analisis bivariat antara perilaku sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui media *booklet* terdapat perbedaan selisih peningkatan yang signifikan yaitu dengan *p-value* <0,001, hasil analisis tersebut sejalan dengan hipotesis yang ditegaskan. Ditinjau dari penelitian Purnama menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku terhadap perawatan diri sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan *p-value* <0,0001 hal ini menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan media *booklet*. Perilaku adalah respon remaja terhadap stimulus eksternal yang dapat mempengaruhi kinerjanya dalam melakukan suatu tindakan. Pada saat yang sama, Green menjelaskan bahwa perilaku seseorang saat bertindak positif merupakan salah satu faktor kecenderungan dari pengetahuan dan sikap. Dengan demikian, kesadaran akan perilaku hidup bersih dan sehat dapat ditumbuhkan sehingga para remaja dapat menjaga, meningkatkan dan melindungi kesehatan reproduksinya dari ancaman penyakit yang mempengaruhi kesehatan reproduksi.

Berdasarkan data statistik di Indonesia sebagian besar remaja putri berperilaku *hygiene* yang sangat buruk, termasuk perilaku *hygiene* sebelum tidur. Maka mampu membuat remaja putri Indonesia berpotensi mengalami keputihan sebesar 90%, hal ini dikarenakan Indonesia memiliki iklim tropis mampu memudahkan berkembangnya jamur, apabila dalam merawat kelembapan di malam hari (*hygiene* sebelum tidur) maka akan mempermudah terjadinya keputihan. Maka perilaku yang tepat dalam pencegahan ini yaitu dengan perilaku mengganti celana dalam 2-3 kali sehari yang berbahan katun karena mudah dalam penyerapan keringat dan mencegah organ reproduksi menjadi lembab.

Selanjutnya perilaku *hygiene* sebelum tidur yaitu terkait kebersihan gigi dan mulut, berdasarkan hasil Riskesdas yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2018, bahwa sebagian besar remaja tidak memelihara kebersihan gigi dan mulut dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Satrio, 2022 karena jika remaja lupa menyikat gigi di malam hari, bakteri anaerob berkembang biak dari sisa makanan di sela-sela gigi yang belum dibersihkan sehingga bakteri akan merubah makanan sisa tersebut menjadi asam yang dapat melunakkan gigi, menyebabkan gigi lama kelamaan menjadi keropos dan perlahan-lahan patah, yang dapat menyebabkan *gingivitis* (radang gusi). Ketika bakteri tertelan kemudian masuk ke dalam organ tubuh, mereka menyebar melalui pembuluh darah, termasuk di area reproduksi yang berisiko tinggi menyebabkan infertilitas.

Maka hal ini dapat dijelaskan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap seseorang dipengaruhi oleh pembelajaran untuk memberikan cara berperilaku yang baik sebagai alternatif pencegahan bagi remaja putri terkait *hygiene* sebelum tidur dengan pemberian edukasi melalui *booklet* tentang kesehatan reproduksi mengenai *hygiene* di malam hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Prabandari, 2018 ada perbedaan perilaku yang signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media *booklet* *p-value* <0,05.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian diatas, dapat disimpulkan antara lain:

1. Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan *hygiene* sebelum tidur remaja putri antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi melalui media *booklet* dengan signifikansi *p-value* <0,001.
2. Terdapat perbedaan nilai sikap *hygiene* sebelum tidur remaja putri antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi melalui media *booklet* signifikan *p-value* <0,001.
3. Terdapat perbedaan nilai perilaku *hygiene* sebelum tidur remaja putri antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi melalui media dengan signifikansi *p-value* <0,001.

Dengan demikian media *booklet* dapat digunakan sebagai alat bantu informasi yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan generasi muda Indonesia sebagai aset bangsa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Galbinur E, Defitra MA, Venny. Pentingnya Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja Di Era Modern. 2021;221–8.
- Pulerwitz J, Sc D, Blum R, Ph D, Cislighi B, Ph D, Et Al. Proposing A Conceptual Framework To Address Social Norms That In Fl Uence Adolescent Sexual And Reproductive Health. J Adolesc Heal [Internet]. 2019;64(4):S7–9. Available From: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.01.014>
- Badan Pusat Statistik. Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin, 2021 [Internet]. 2021 [Cited 2022 Aug 1]. P. 1–4. Available From: [https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view\\_data/pub/0000/api/pub/yw40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/Da\\_03/1](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data/pub/0000/api/pub/yw40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/Da_03/1)
- Naufal R, Fauzannara A, Sheilla H, Fatimah VML, Nurhalim M, Tarawan VM, Et Al. Profil Kesehatan Reproduksi Wanita Remaja Kabupaten Bogor Jawa Barat. J Pengabdian Kpd Masy [Internet]. 2018;2(5):385–9. Available From: <http://journal.unpad.ac.id>
- Fitria Y. Hubungan Perilaku Perawatan Organ Reproduksi Eksterna (Vagina) dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri Kelas X & XII Di SMA Unggulan Citra Nusa Cibinong Bogor Tahun 2016. 2017;49–56. Available From: <http://journal.unpad.ac.id>
- Prayoga I. Studi Literatur: Asuhan Keperawatan Pasien CVA (Cerebro Vascular Accident) Hemorrhagic dengan Masalah Keperawatan Defisit Perawatan Diri: Mandi. 2020
- Hidayanti D, Pascawati R. Rebusan Sirih Merah Mengurangi Fluor Albus pada Remaja Putri. J Ris Kesehat Poltekkes Depkes Bandung. 2021;13(1):246–53.
- Nurhayati A. Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Vaginal Hygiene Terhadap Kejadian Keputihan Patologis pada Remaja Putri Usia 13-17 Tahun Di Daerah Pondok Cabe Ilir. Vol. 53, Journal Of Chemical Information And Modeling. 2013. 1689–1699 P.
- Kocjan R. Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Keputihan Patologis Siswi SMAN 1 Simpang Hilir Kabupaten Kayong Utara. Unnes J Public Heal. 2017;6(1):25–34.
- Islamiati N, Suryanti N, Samiaty A. Hubungan Penilaian Diri dan Perilaku Kebersihan Gigi Mulut pada Remaja Dan Ibu. Padjadjaran J Dent Res Students. 2022;6(2):111–9.
- Riskesdas. Laporan Provinsi DKI Jakarta: Riskesdas 2018. KEMENKES R. Laporan Provinsi DKI Jakarta. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan 2019; 2018. 1–

- 535 P. Available From: <https://Www.Litbang.Kemkes.Go.Id/Laporan-Riset-Kesehatan-Dasar-Riskesdas>
- Kementerian Kesehatan RI. Laporan Provinsi Jawa Barat, Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jawa Barat: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019; 2019. 140–151 P.
- Kabali TM. Knowledge Of Periodontal Diseases , Oral Hygiene Practices , And Self-Reported Periodontal Problems Among Pregnant Women and Postnatal Mothers Attending Reproductive And Child Health Clinics In Rural Zambia. *Hidawi Int J Dent.* 2018;2018(9):1–9.
- Maybodi FR, Hosein M, Iranaq A. Poor Oral Health and Fertility Problems : A Narrative Mini-Review. *J Midwifery Reprod Heal.* 2016;5(1):849–54.
- Jalali AS. Periodontal Disease and Women Reproductive Health. *MOJ Women’s Heal.* 2018;7(2):73–4.
- Prabandari AW. Pengaruh Pemberian Penyuluhan dengan Media Video dan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di SMK 2 Muhammadiyah Bantul. 2018.
- Irawati H, Kartini A, Nugraheni SA. Pengaruh Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin Terkait Pencegahan Risiko Kehamilan Di Kabupaten Pematang. *J Manaj Kesehat Indones Vol.* 2019;7:124–31.
- Nurchandra D, Mirawati M, Aulia F. Health Education About Personal Hygiene In Women Adolescents In Smp 1 Muhammadiyah Banjarmasin. *J Pengabdian Masy Kebidanan.* 2020;2(1):31.
- Kessler JL. A Literature Review On Women’s Oral Health Across The Life Span. *Nurs Women’s Heal* [Internet]. 2017;21(2):110–21. Available From: [Http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Nwh.2017.02.010](http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Nwh.2017.02.010)
- Arini, Septi T, Kusumaningrum A, Maryatun S. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Anticipatory Guidance Terhadap Kesiapan Ibu Menghadapi Fase Pubertas pada Anak Autis Usia Sekolah (6-12 Tahun) Di Autis Center Bengkulu. *Proceeding Semin Nas Keperawatan.* 2019;4(1):5–11.
- Prasetya AW, Rochadi K, Lumongga N. Social Media Effect In Increasing Knowledge and Attitudes Of Smoacking Students On Dental Staining Prevention In SMA Negeri 1 Sei Lelan Langkat Regency 2019. *J Kesmas Jambi.* 2019;3(1):31–40.
- Kurniawati C, Sulistyowati M, Kesehatan DP, Perilaku I, Kesehatan F, Universitas M, Et Al. Aplikasi Teori Health Belief Model dalam Pencegahan Keputihan Patologis. *J Promkes.* 2014;117–27.
- Muhamad Z, Hadi AJ, Yani A. Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dengan Pencegahan Keputihan Di Mts Negeri Telaga Biru Kabupaten Gorontalo. *Promot J Kesehat Masy.* 2019;9(1):9–19.
- Ardiani ND, Andhikati YR. Pemberian Pembelajaran Video terhadap Pengetahuan Kebersihan Diri Saat Menstruasi pada Remaja Rt 01, Rw1, Sruni, Boyolali. *J Kesehat Kusuma Husada.* 2018;87–90.

- Koto VF. Analisis Faktor yang Memengaruhi Kejadian Keputihan ( Fluor Albus ) pada Wanita Usia Subur Di Upt Puskesmas Lalang Medan Tahun 2017. 2018.
- Permata DD. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Puteri DI SMPN 01 Pulau Beringin Sumatera Selatan Tahun 2019.
- Notoamodjo S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Penerbit R: Rineka Cipta. Jakarta. 2007.
- Puspitaningrum WFA, A.Mawarni. Dan DN. Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan dalam Menstruasi Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak Triwulan Ii Tahun 2017. *J Kesehat Masy.* 2017;5(4):274–81.
- Yani F, Irianto SE, Djamil A, Setiaji B. Determinan Tingkat Pengetahuan Sikap dan Perilaku Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga Masyarakat. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal* [Internet]. 2022;12(3):661–72. Available From: <Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/PSKM>
- Purnama NLA, Silalahi V. Efektifitas Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet dan Audiovisual terhadap Perilaku Sleep Hygiene dan Kualitas Tidur Remaja dengan Gangguan Tidur. *J Keperawatan Muhammadiyah.* 2020;5(1):56–62.
- Dr.Drg Wiworo Haryani MK, Drg Irma HY Siregar MH. Modul Gingtivitis. In: Tedi Purnama, S.ST MTK, Editor. Modul Gingtivitis [Internet]. 1st Ed. Jakarta: Ngatemi, S.Si.T., MKM; 2022. P. 1–29. Available From: <Https://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id>
- Saljoughi F, Nasri K, Bayani M. Gingival Crevicular Fluid Levels Of Visfatin In Patients With Chronic Periodontitis And Polycystic Ovary Syndrome. *Obstet Gynecol Sci.* 2020;63(1):87–93.
- Basniati A, Ramadhany S, Tamar M, Astuti F, Kedokteran F, Hasanuddin U. Pengaruh Video Learning Multimedia Terhadap Pengetahaun , Sikap dan Perilaku Menstrual Hygiene pada Remaja Putri Effects Of Multimedia Learning Videos On Changes In Hygiene Menstruation Knowledge , Attitudes And Behavior In Young Women Akademi Kebidanan M. Oksitosin *J Ilm Kebidanan.* 2020;7(2):108–19.
- Aisah S, Ismail S, Margawati A. Edukasi Kesehatan dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *J Perawat Indones.* 2021;5(1):641–55.
- Mu'minin N, Amin K, Jusmira. Hubungan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan Gejala Pruritus Vulvae pada Remaja Putri Di Puskesmas Antang. *J Kesehat Panrita Husada.* 2021;6(1):86–101.
- Prabawati. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pencegahan Keputihan Remaja. Politek Kesehat Kemenkes Yogyakarta. 2019; Available From: <Http://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id/Id/Eprint/2248>.