

Pengaruh *Peer Group Education* Terhadap Kesadaran Diri dan Kemampuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi pada Remaja di Pondok Putri Sabilul Hasan Probolinggo

Defi Sela Gunawan^{1*}, Nafolion Nur Rahmat², Ainul Yaqin Salam³

¹⁻³ Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Alamat: Genggong Karangbong Kec.Pajajaran Probolinggo

Korespondensi penulis: deviishela@gmail.com *

Abstrak *Self-awareness is a state of awareness in evaluating oneself so that one is able to control oneself. Personal Hygiene ability is an effort to maintain cleanliness and prevent disease to improve health status. This study aims to determine whether there is an effect of peer group education on self-awareness and personal hygiene ability during menstruation. One group Pre-post design with questionnaires makes up the research methodology. . Saturated sampling, with inclusion and exclusion criteria, utilized to collect data from 42 respondents from all pupils. The results of this study obtained self-awareness and personal hygiene ability at the time of pre-post. The pretest self Awareness result for the majority of the less category, which included 36 respondents (83.3%). The majority of the medium category in the post test data consisted of 29 respondent (69.0%)._ Meanwhile, the majority of personal hygiene ability in the pretest category was sufficient as many as 28 respondents (66.7%). The majority of post-test data were in sufficient category as many as 34 respondents (81.0%). Wilcoxon test results obtained p-value : 0.000 and it can be concluded that there is Effect of Peer Group Education on Self Awareness and Personal Hygiene ability during Menstruation on Adoloscet at The Sabilul Hasan Islamic Boarding School Probolinggo.*

Keywords: *Demonstration Education, Personal Hygiene Ability, Self Awareness*

Abstrak Kesadaran diri adalah suatu keadaan kesadaran dalam mengevaluasi diri sehingga mampu mengontrol diri. Kemampuan Personal Hygiene merupakan suatu usaha menjaga kebersihan dan mencegah timbulnya penyakit untuk meningkatkan derajat kesehatan. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah ada pengaruh Peer Group Education terhadap kesadaran diri dan Kemampuan Personal Hygiene saat menstruasi. Metode penelitian one grup pre-post desain kuisioner, Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling pada semua santriwati sesuai inklus dan eksklusi jumlah sampel sebanyak 42 responden. Hasil dari penelitian ini didapatkan kesadaran diri dan kemampuan personal hygiene pada saat pre-post. Menunjukkan hasil kesadaran diri pada pretest mayoritas kategori kurang sebanyak 36 responden (83.3%). Pada data post test mayoritas kategori baik sebanyak 29 responden (69.0%). Sedangkan Kemampuan personal hygiene pada pretest mayoritas kategori kurang sebanyak 28 responden (66.7%). Data post test mayoritas kategori sedang sebanyak 34 responden (81.0%). Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai *pvalue* : 0.000 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Peer Group Education terhadap kesadaran diri dan kemampuan personal hygiene saat menstruasi pada remaja di Pondok Putri Sabilul Hasan Probolinggo.

Kata Kunci: Edukasi Demonstrasi, Kemampuan Personal Hygiene, Kesadaran Diri

1. LATAR BELAKANG

Personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang, untuk memelihara kesehatan, baik fisik maupun psikisnya (Pemiliana, 2019). Dalam Upaya untuk menuju pola hidup yang sehat sudah harus dimulai terutama dikalangan remaja.

Perubahan fisik pada remaja putri ditandai dengan salah satunya adalah menstruasi (Susanti & Lutfiyati, 2020). *Personal hygiene* saat menstruasi merupakan langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih akan meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit (Susanti & Lutfiyati, 2020). Banyak remaja putri yang masih memiliki *Personal Hygiene yang buruk* saat menstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2020) menyatakan bahwa tidak semua remaja mengalami menstruasi dengan biasa, karena terkadang banyak remaja yang mengalami keluhan saat menstruasi berlangsung seperti gejala gatal-gatal disekitar vulva, iritasi pada area genitalia serta adanya rasa perih, vaginitis, vulpovaginitis, flour albus, dan bau yang tidak menyenangkan. Hal itu disebabkan oleh jamur, bakteri, dan virus yang muncul karena buruknya *personal hygiene* dan *hygiene* menstruasi. (Susanti & Lutfiyati, 2020)

Kesadaran *personal hygiene* menstruasi remaja pada level usia 10-14 tahun masih dalam kategori kurang baik. Kondisi ini di dukung dengan iklim tropis di Indonesia yang cukup panas dan cenderung lembab sehingga lebih rentan mengalami infeksi pada saluran reproduksi (Aisyah et al., 2023)

Berdasarkan data yang dihimpun oleh WHO (*World Health Organization*) tahun (2020) memperkirakan 15 dari 20 (75,0%) remaja putri pernah mengalami keputihan setiap tahunnya hal tersebut diakibatkan karena kurangnya kebersihan diri dan masih terdapat responden yang salah dalam mencuci alat kelaminnya yaitu dari arah belakang ke depan 20.1 % pada hari biasa dan 19.8 % pada saat menstruasi (WHO,2020).

Remaja di Indonesia juga rentan terhadap masalah reproduksi seperti infeksi saluran reproduksi. Infeksi saluran reproduksi yang banyak terjadi pada remaja adalah keputihan. Di Indonesia kejadian keputihan cukup tinggi, dimana 75% remaja putri di Indonesia mengalami keputihan minimal sekali dalam hidup. Kejadian keputihan di Indonesia dikaitkan dengan iklim tropis yang menyebabkan peningkatan kelembaban sehingga terjadi peningkatan pertumbuhan bakteri pada area genitalia Wanita (Depkes RI, 2019).

Provinsi Jawa Timur Dinas Kesehatan Surabaya (2021) terkait dengan perilaku remaja hanya 20,3% yang mengetahui informasi dan konsultasi tentang *Personal Hygiene* saat mesntruasi. Berdasarkan data yang peneliti temukan kelompok remaja di Surabaya untuk tindakan *personal hygiene* menstruasi didapatkan 4 remaja putri mengungkapkan tidak terbiasa membersihkan daerah genetalia dengan benar, 3 remaja putri mengungkapkan mengganti pembalut hanya pada saat mandi saja, 6 diantaranya mengungkapkan 3-4 kali mengganti pembalut saat haid (Lusiani et al., 2023)

Berdasarkan penelitian Agustina 2019 di Pondok Pesantren Hafshawaty Genggong Probolinggo menyatakan bahwa (20%) remaja putri memiliki *personal hygiene* saat menstruasi dalam kategori baik, (35%) kategori cukup, (45%) kategori kurang. Dari (30%) remaja putri pengetahuan kesehatan alat reproduksinya dalam kategori baik, (30%) dalam kategori cukup, dan (40%) dalam kategori kurang (Agustina Widayati, 2019).

Hasil Studi Pendahuluan pada tanggal 17 Desember 2023 di Pondok Putri Sabilul Hasan Pesantren Zainul Hasan Probolinggo pada 10 santriwati dilakukan secara wawancara dan observasi didapatkan 4 santriwati sudah memiliki kemampuan *personal hygiene* yang baik saat menstruasi, hal ini dilakukan karena pernah mendapat edukasi melalui metode ceramah yang dilakukan oleh tenaga Kesehatan tentang perilaku *personal hygiene* dan 6 santriwati masih memiliki kesadaran yang kurang dalam *personal hygiene* karena santriwati tersebut belum pernah mendapat edukasi tentang *personal hygiene*.

Kesadaran dalam melakukan perawatan diri pada santri yang penghuninya hidup berkelompok seperti masih sulit, Lingkungannya rata-rata memiliki masalah kesehatan, khususnya kesadaran mengenai kebersihan diri (Hasanah & Zulaikha, 2023). Remaja di pondok pesantren mempunyai kepribadian yang lebih tertutup dibanding dengan remaja yang tidak tinggal di pondok pesantren, dimana mereka akan merasa malu untuk membicarakan masalah kewanitaan dan menganggap masalah tersebut adalah masalah yang tabu. (Meinarisa, 2019)

Kurangnya kemampuan dalam melakukan perawatan diri pada remaja juga dipengaruhi oleh beberapa factor salah satunya yaitu rendahnya tingkat pengetahuan seseorang yang dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman tentang konsep kebersihan diri (Alfi et al., 2022) Buruknya perawatan diri saat menstruasi berpengaruh besar terhadap morbiditas dan komplikasi. Oleh karena itu remaja harus dipersiapkan baik pengetahuan, sikap maupun tindakannya kearah pencapaian dalam melakukan *Personal Hygiene* yang baik saat menstruasi (Suseno et al., 2021).

Hal itu terbukti pada beberapa penelitian yang menyatakan bahwa banyak factor yang mempengaruhi *personal hygiene* remaja saat menstruasi. Adanya informasi dan pengetahuan yang cukup dari berbagai sumber merupakan salah satu factor yang dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan *personal hygiene* saat menstruasi. (Yamin et al., 2019). Namun terkadang seseorang yang sudah memiliki pengetahuan tentang *personal hygiene* menstruasi yang cukup akan tetapi jika belum memiliki kesadaran untuk mengaplikasikannya maka tidak akan terwujud perilaku kebersihan diri yang baik. Kesimpulannya remaja masih memiliki masalah terkait kesadaran dan kemampuan yang kurang yang didasari karena rendahnya

pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi sehingga remaja juga seringkali mengalami keluhan keluhan.

Penelitian yang dilakukan Oleh Saputra (2021) mengatakan bahwa penggunaan metode ceramah dan video dapat meningkatkan pengetahuan remaja untuk melakukan cuci tangan. Peningkatan pengetahuan menggunakan metode ceramah lebih efektif jika menggunakan kombinasi dengan media seperti video. Namun kekurangan pada beberapa penggunaan metode ceramah dalam beberapa artikel yaitu penyampaian metode ceramah dilakukan secara lisan sehingga responden bersifat pasif. Hal ini sejalan dengan penelitian Amila (2020) yang menyatakan bahwa Pendidikan Kesehatan yang dilakukan pada remaja dengan menggunakan metode ceramah dan selebaran untuk menambah pengetahuan dalam jumlah besar hanya bersifat sementara

Pendidikan sebaya (*peer group education*) salah satu metode yang tepat digunakan dalam pemberian kesehatan pada remaja, karena pada masa ini ketergantungan remaja kepada teman sebaya sangat tinggi (Saputra et al., 2021). Remaja memiliki kecendrungan yang sangat intensif dengan teman sebayanya dari pada orang tua. Oleh karena itu pemberian informasi kesehatan yang dilakukan oleh teman sebaya sangat efektif meningkatkan pengetahuan remaja

Edukasi *Peer Group* akan membuat individu berusaha untuk memenuhi kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk bertukar pikiran dan berbagi pendapat serta pengalaman yang atinya akan bermanfaat bagi mereka sendiri (Khamida et al., 2019). Metode Pendidikan dengan pendekatan teman sebaya mempunyai keuntungan diantaranya akses untuk penyampaian informasi lebih mudah, memperluas jangkauan intervensi yang berasal dari kelompok yang sama sehingga ikatan psikologisnya lebih besar (Owa et al., 2020)

Hal itu terbukti karena beberapa penelitian menyatakan bahwa Metode belajar *peer group education* efektif digunakan di Pondok pesantren disebabkan karena mereka tinggal di asrama bersama-sama sehingga interaksi mereka lebih sering dan lebih dekat. dimana metode belajar melalui kelompok menjadi lebih efektif apabila di dalam kelompok tersebut mempunyai anggota kelompok yang sedikit dan memiliki karakteristik yang sama. Di dalam kelompok yang kecil peserta pendidikan teman sebaya menjadi lebih terbuka dalam menceritakan masalahnya. Informasi yang sensitif seperti masalah genitalia juga dapat mereka ceritakan dengan lebih terbuka. (Linda et al., 2020)

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik meneliti pemberian intervensi yang berarah pada “Pengaruh *Peer Group Education* terhadap Kesadaran diri dan Kemampuan *Personal Hygiene* saat menstruasi pada remaja”

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian one grup pre-post desain kuisioner, Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling pada semua santriwati sesuai inklus dan eksklus jumlah sampel sebanyak 42 responden

3. HASIL

Data umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja di Pondok Putri

Sabilul Hasan Probolinggo Tahun 2024

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	12 Tahun	5	11.9
2	13 Tahun	8	19.0
3	14 Tahun	18	42.9
4	15 Tahun	7	26.2
Jumlah		38	100.0

Sumber ; Data primer penelitian juni 2024

Berdasarkan tabel 1 didapatkan usia responden terbanyak adalah usia 14 tahun yaitu sejumlah 18 responden (42.9%) dan untuk usia responden paling sedikit berusia 12 tahun sejumlah 5 responden (11.9%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas di Pondok putri Sabilul

Hasan Probolinggo tahun 2024

No	Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kelas 7	6	14.3
2	Kelas 8	16	38.1
3	Kelas 9	12	28.6
4	Kelas 10	4	19.0
Jumlah		38	100.0

Sumber ; Data primer penelitian Juni 2024

Berdasarkan table 2 didapatkan kelas responden terbanyak adalah kelas 8 yaitu sejumlah 16 responden (38.1%)

Data Khusus

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesadaran Diri Remaja di Pondok putri Sabilul Hasan Probolinggo Tahun 2024

No	Kesadaran Diri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	1	2.4
2	Sedang	2	14.3
3	Kurang	35	83.3
	Jumlah	38	100.0

Sumber ; Data primer, kuesioner penelitian Juni 2024

Berdasarkan table 5.3 didapatkan kesadaran diri sebelum dilakukan pemberian edukasi responden terbanyak adalah kategori kurang yaitu 35 responden (83.3%), kategori sedang 2 responden (14.3%), dan kategori baik sejumlah 1 responden (2.4%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesadaran Diri Remaja di Pondok putri Sabilul Hasan Probolinggo Tahun 2024

No	Kesadaran Diri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	25	69.0
2	Sedang	12	28.6
3	Kurang	1	2.4
	Jumlah	38	100.0

Sumber ; Data primer kuesioner penelitian Juni 2024

Berdasarkan table 4 didapatkan kesadaran diri sesudah pemberian edukasi adalah terbanyak kategori baik sejumlah 25 responden (69.0%), kategori sedang sejumlah 12 responden (28.6%), dan kategori kurang 1 responden (2.4%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kemampuan Personal Hygiene Remaja di Pondok putri Sabilul Hasan Probolinggo Tahun 2024

No	Kemampuan Personal Hygiene	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	1	2.4
2	Sedang	9	31.0
3	Kurang	28	66.7
	Jumlah	38	100.0

Sumber ; Data primer kuesioner penelitian Juni 2024

Berdasarkan table 5 didapatkan Kemampuan personal hygiene sebelum pemberian edukasi terbanyak kategori kurang sejumlah 28 responden (66.7%), kategori sedang sejumlah 9 responden (31.0%), dan kategori baik sejumlah 1 responden (2.4%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kemampuan Personal Hygiene Remaja di Pondok putri Sabilul Hasan Probolinggo Tahun 2024

No	Kemampuan	Frekuensi	Persentase (%)
Personal Hygiene			
1	Baik	6	14.3
2	Sedang	30	81.0
3	Kurang	2	4.8
Jumlah		38	100.0

Sumber ; Data primer kuesioner penelitian Juni 2024

Berdasarkan table 6 didapatkan Kemampuan personal hygiene setelah pemberian edukasi terbanyak adalah responden kategori sedang sejumlah 30 responden (81%), kategori baik sejumlah 6 responden (14.3) dan kategori kurang sejumlah 2 responden (8.4%)

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Kesadaran Diri Remaja Dan Kemampuan Personal Hygiene Saat Menstruasi Sebelum Dilakukan Edukasi Peer Group Pada Remaja Di Pondok Putri Sabilul Hasan Probolinggo.

Kesadaran Diri

Berdasarkan table 3 didapatkan kesadaran diri sebelum dilakukan pemberian edukasi responden terbanyak adalah kategori kurang yaitu 35 responden (83.3%), kategori sedang 4 responden (14.3%), dan kategori baik sejumlah 1 responden (2.4%).

Penelitian yang dilakukan Hestina (2019) menyatakan bahwa konsep kesadaran diri menjadi 2 yaitu konsep diri negatif, sebaiknya seorang remaja memiliki konsep diri yang positif yaitu individu yang mempunyai keyakinan yang kuat dalam menghadapi kesulitan dan mengambil keputusan yang terbaik dalam hidupnya dan mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa rasa bersalah yang berlebihan sedangkan jika seorang remaja memiliki pandangan negatif tentang dirinya maupun orang lain.

Ardini (2023) juga menyatakan bahwa 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.

Menurut asumsi peneliti bahwa kesadaran diri pada remaja di Pondok Putri Sabilul Hasan Probolinggo terbanyak memiliki kesadaran diri kurang dalam kesadaran diri saat menstruasi. sedang sedikit sekali individu yang memiliki kesadaran diri baik yang mana 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 kurang dikategorikan sebagai individu yang tidak memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri atau tidak memonitor diri. 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.

Kemampuan Personal Hygiene

Berdasarkan table 5 didapatkan Kemampuan personal hygiene sebelum pemberian edukasi terbanyak kategori kurang sejumlah 28 responden (66.7%), kategori sedang sejumlah 9 responden (31.0%), dan kategori baik sejumlah 1 responden (2.4%).

Kissanti (2021) menyatakan Kemampuan personal hygiene saat menstruasi adalah suatu usaha untuk mempertahankan atau memperbaiki kesehatan dengan memelihara kebersihan organ reproduksi saat menstruasi. Menjaga kesehatan berawal dari menjaga kebersihan untuk kesejahteraan, baik fisik maupun psikisnya. Seseorang dikatakan memiliki kebersihan diri baik apabila orang tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya salah satu perawatan alat genitalia dapat dilakukan pada remaja putri saat menstruasi.

Hestina (2019) menyampaikan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi Personal Hygiene saat menstruasi antara lain dari internal (tingkat kecerdasan, tingkat emosional, konsep diri, dan jenis kelamin). Dan faktor eksternal (lingkungan, ekonomi dan politil). Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi secara langsung dan tidak langsung dalam membentuk Kemampuan Personal Hygiene.

Menurut asumsi peneliti bahwa Kemampuan Personal Hygiene remaja putri saat menstruasi di Pondok Sabilul 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.

Dari remaja putri ketika menstruasi masih banyak berkategori cukup yang mana remaja masih tidak memerhatikan arah bilas genitalia, 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.

Mengidentifikasi Kesadaran Diri Dan Kemampuan Personal Hygiene Saat Menstruasi Setelah Dilakukan Edukasi Peer Group Pada Remaja Di Pondok Putri Sabilul Hasan Probolinggo.

Kesadaran Diri

Berdasarkan table 5.4 didapatkan kesadaran diri sesudah pemberian edukasi adalah terbanyak kategori baik sejumlah 25 responden (69.0%), kategori sedang sejumlah 12 responden (28.6%), dan kategori kurang 1 responden (2.4%).

Kesadaran diri terdiri dari aspek fisik, psikis, sosial dan moral. Aspek fisik, yaitu bagaimana penilaian individu terhadap segala sesuatu yang terlihat secara fisik yang dimilikinya seperti tubuh, kesehatan, pakaian penampilan. Aspek psikis, meliputi pikiran, perasaan dan sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri. Aspek sosial, yaitu bagaimana peranan sosial yang diperankan individu mencakup hubungan antara individu dengan keluargadan individu dengan lingkungan. Aspek moral, merupakan nilai dan prinsip yang memberi arti dan arah dalam kehidupan individu. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri yaitu usia kematangan, penampilan diri, nama dan julukan, hubungan keluarga, teman-teman sebaya, kreativitas dan cita-cita (Hurlock, 2020).

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 (2022) yaitu kemampuan individu untuk mengenali perasaan, alasan merasakan hal tersebut, serta menyadari pengaruh perilakunya terhadap orang lain.

Menurut asumsi peneliti bahwa kesadaran diri remaja di Pondok Putri Sabilul Hasan Probolinggo terbanyak memiliki kesadaran diri baik dalam kebersihan diri saat menstruasi. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik dapat hanya memahami sebagian 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 kurang dikategorikan sebagai individu yang tidak memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri atau memonitor diri. Ketika remaja putri menstruasi memiliki emosional yang kurang yakni sangat tidak peduli terhadap kebersihan diri saat menstruasi.

Kemampuan Personal Hygiene

Berdasarkan table 5.6 didapatkan Kemampuan personal hygiene setelah pemberian edukasi terbanyak adalah responden kategori sedang sejumlah 30 responden (81%), kategori baik sejumlah responden (14.3) dan kategori kurang sejumlah 2 responden (8.4%).

Pemiliana (2019) Kemampuan tentang Personal Hygiene sangat diperhatikan. Kemampuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pendidikan, media informasi dan keterpaparan informasi. Pada saat remaja menstruasi, dihubungkan dengan beberapa kesalah pahaman 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 kemampuan personal hygiene pada remaja putri saat menstruasi di Pondok Sabilul Hasan Probolinggo masih ada dalam kategori yang kurang. Dalam 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 Peer Group Education terhadap Kesadaran Diri dan Kemampuan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja di Pondok Putri Sabilul Hasan Probolinggo

Kesadaran Diri

Hasil uji statistic 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 α , maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dan hasil tabulasi silang berdasarkan ditabel data pada saat pretest kategori kurang sebanyak 35 responden (83.3%), kategori sedang sebanyak 6 responden (14.3%) dan kategori baik sebanyak 1 responden (2.4%). Setelah diberi intervensi atau hasil data post test pada kategori baik sebanyak 29 responden (69.0%), kategori sedang sebanyak 12 responden (28.6%) dan kategori kurang sebanyak 1 responden (2.4%). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Peer Group Education terhadap kesadaran diri pada remaja di Pondok Putri Sabilul Hasan Probolinggo.

Menurut WHO 2020 Remaja adalah suatu masa dimana secara fisik individu berkembang dan berkembang secara psikologis individu. Widiatmoko (2021) 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.

Ardini (2019) 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.

Hal ini ditunjukkan sesuai penelitian yang didapat bahwa kesadaran diri remaja saat menstruasi di Poncok Putri Sabilul Hasan Probolinggo masih ada yang memiliki kesadaran diri kurang dalam kebersihan diri saat menstruasi. Upaya menjaga kebersihan saat menstruasi pada remaja putri di pesantren tersebut sebagian besar berada dalam kategori kurang hal ini dapat disebabkan karena pola kehidupan di pesantren yang mewajibkan santrinya untuk tinggal di pondok selama masa pendidikan dan segala aktifitas sehari-hari mereka semuanya dilakukan di area pesantren tak terkecuali pada saat menstruasi. Kondisi pada kesadaran refleksi diri

terjadi pada kegiatan saat pola pikiran mengamati dan mempelajari pengalaman merupakan suatu emosi. Selain itu kesadaran diri pada remaja 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 diri yang sedang hanya mampu dalam memonitor dan mengontrol diri yang baik secara emosional.

Kemampuan Personal Hygiene

Hasil uji statistic 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 α , maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dan hasil tabulasi silang berdasarkan ditabel data pada saat pretest kategori kurang sebanyak 28 responden (66.7%), kategori sedang sebanyak 13 responden (31.0%) dan kategori baik sebanyak 1 responden (2.4%). Setelah diberi intervensi atau hasil data post test pada kategori baik sebanyak 6 responden (14.3%), kategori sedang sebanyak 34 responden (81.0%) dan kategori kurang sebanyak 2 responden (4.8%). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Peer Group Education terhadap Kemampuan Personal Hygiene saat menstruasi pada remaja di Pondok Putri Sabilul Hasan.

Personal Hygiene adalah usaha untuk mempertahankan atau memperbaiki kesehatan dengan memelihara kebersihan. Menjaga kesehatan berawal dari menjaga kebersihan. Hal ini juga berlakubagi kesehatan organ organ seksual, termasuk vagina (Kissanti, 2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi Kemampuan personal hygiene, antarlain: faktor internal (tingkat pendidikan, tingkat emosional, konsep diri, jenis kelamin) dan faktor eksternal (keluarga, sekolah, masyarakat). Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi secara langsung dan tidak langsung dalam membentuk Kemampuan Personal Hygiene.

Menurut Phonna (2019) Kebiasaan menjaga kebersihan terutama pada saat menstruasi merupakan awal dari usaha 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 kemampuan personal hygiene remaja saat menstruasi pada remaja di Pondok Putri Sabilul Hasan Probolinggo. Masih ada responden dalam pencapaian kategori kurang, hal tersebut menunjukkan faktor responden terdukung karena konsep diri dan pemahamannya yang kurang. Seperti halnya sekolah,

pesantren yang juga merupakan sebuah lembaga pendidikan yang berlandaskan agama Islam sudah semestinya membahas seksualitas melalui pendidikan kesehatan reproduksi. Namun, pada realitanya pembahasan mengenai kesehatan reproduksi atau pendidikan seks masih dianggap tabu dan sensitif di kalangan pesantren dan kurang mendapatkan porsi yang memadai dalam program pendidikan pesantren. Sehingga masalah kesehatan reproduksi remaja khususnya mengenai personal hygiene saat menstruasi merupakan hal yang masih mayoritas berkategori cukup. Remaja masih tidak begitu memperhatikan hal yang sangat penting dilakukan karena dari kebiasaan yang dilakukannya secara mandiri.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian diatas dapat disimpulkan sebagai berikut :

- i. Kesadaran diri pada saat pretest kategori kurang sebanyak 35 responden (83,3 %) setelah diberi intervensi atau hasil data post test pada kategori baik sejumlah 29 responden (69.0%)
- ii. Kemampuan Personal Hygiene saat pretest kategori kurang sejumlah 28 responden (66.7%) setelah diberi intervensi atau hasil data post test yaitu kategori sedang sejumlah 34 responden (81%).
- iii. Ada pengaruh edukasi Peer Group Education terhadap kesadaran diri remaja dan Kemampuan Personal Hygiene saat menstruasi di Pondok Putri Sabilul Hasan Probolinggo. Kesadaran Diri *Pvalue* : 0.000 dan Kemampuan Personal Hygiene *Pvalue* : 0.000.

Saran

Bagi Bagi Institusi Pendidikan

Bagi Institusi Pendidikan diharapkan untuk menambah literature dalam perpustakaan berupa ilmu Kesehatan saat menstruasi khususnya Kesadaran diri dan Kemampuan Personal Hygiene saat menstruasi pada remaja.

Bagi Profesi Keperawatan

Bagi profesi keperawatan diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan pada remaja putri yang mengalami masalah dalam kebersihan diri saat menstruasi. Selain itu, bagi profesi keperawatan diharapkan dapat mengevaluasi dan memonitoring kesadaran diri dan kemampuan personal hygiene remaja putri saat menstruasi.

Bagi Lahan Penelitian

Bagi lahan penelitian dapat memberikan pengetahuan mengenai personal hygiene saat menstruasi secara disiplin serta mandiri dengan cara pengurus pondok berpartisipasi memfasilitasi bahan dan kebutuhan hygiene. Dan juga memanfaatkan akses dari lembaga kesehatan klinik pesantren yakni dalam memberikan Peer Education melalui video atau informasi-informasi terupdate tentang kesehatan reproduksi dan mendemonstrasikan serta melakukan observasi langsung dalam menjaga mengenai kesehatan reproduksi.

Bagi Responden

Bagi responden diharapkan untuk meningkatkan Personal hygiene dengan cara membersihkan daerah kemaluan dengan baik dan benar yakni dengan tidak menggunakan sabun dalam membersihkan daerah kemaluan, membersihkan daerah kemaluan dengan air yang bersih dan mengalir, dan sering mengganti pembalut 4-5kali dalam sehari.

Bagi Peneliti

Sebagai tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana dan menambah pentingnya memiliki kesadaran diri remaja dan Kemampuan personal Hygiene saat menstruasi bagi remaja yang peduli kesehatan reproduksi.

Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas serta mengembangkan penelitian lebih lanjut, dengan menggunakan pengukuran perilaku seperti lembar observasi khususnya bagi peneliti keperawatan menggunakan metode Peer Group diharapkan lebih meningkatkan keaktifan, rasa inisiatif, percaya diri, dan bekerjasama dengan informan penelitian untuk melakukan koordinasi yang lebih baik sehingga dapat membantu kelancaran penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Afgani, R. (2021). Pengaruh Kemampuan, Motivasi..., Moch Riza Afgani, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis UMP, 2021. 9–45.
- Agustina Widayati, H. R. (2019). Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja. 16–21.
- Aisyah, S., Dwiastiti Irianto, I., Zuraida Muhsinin, S., Zulfa, E., Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nahdlatul Wathan Mataram, P., kunci, K., Putri, R., & Reproduksi, K. (2023). Perilaku Remaja Putri dalam Mempertahankan Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3738–3743.

- Alfi, N. R., Hasanah, O., & Misrawati. (2022). Gambaran Perilaku Personal Hygien pada Remaja saat Menstruasi di Masa New Normal di Kota Pekabaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(2), 61–72.
- Alimul, Aziz. 2020. *Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan*. Jakarta.
- Dariyo, A. (2019). Peran Self-Awareness Dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa. *Psikodimensia*, 15(2), 254. <https://doi.org/10.24167/psiko.v15i2.991>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Faridah, I., Hastuti, E. A., & Mentari, I. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Masalah Mental Emosional Remaja Di Smp Muhammadiyah 5 Kota Bandung. *Siakad.Stikesdhh.Ac.Id*, 1–10. [https://siakad.stikesdhh.ac.id/repositories/400219/4002190041/ARTIKEL PDF.pdf](https://siakad.stikesdhh.ac.id/repositories/400219/4002190041/ARTIKEL%20PDF.pdf)
- Hartini, L., Mariati, Mizawati, A., & Adriani, L. (2022). Efektivitas Pengetahuan Remaja Tentang Hygiene Menstruasi Merubah Perilaku Kelompok Peer Group. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 27–31.
- Hasanah, Z. I., & Zulaikha, L. I. (2023). Peyuluhan Pentingnya Menjaga Personal Hygine Pada Remaja Di Pondok Pesantren As-Salafiyah. 4(2), 4309–4312.
- Khamida, K., Nurjanah, S., & Ainiyah, N. (2019). Peer Group Support dengan pendekatan Model Keperawatan Health promotion model berpengaruh terhadap manajemen Life style santri. *Journal of Health Sciences*, 12(02), 109–117. <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i02.1192>
- Krisciaputri, Y. C. I., & Wenas, M. B. (2021). Edukasi Perawatan Organ Reproduksi Eksternal Saat Menstruasi Bagi Remaja Putri Melalui Video Animasi Tipe Motion Graphic. *Jurnal Bahasa Rupa*, 4(2), 87–100. <https://doi.org/10.31598/bahasarupa.v4i2.472>
- Linda, M., Masrizal, M., & Jamil, M. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan metode peer education terhadap perilaku perineal hygiene remaja putri di MTs Pondok Pesantren Khairul Ummah, Pasir Penyu. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 11(5), 76–82. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/896>
- Lusiani, E., Sidok, M., Keperawatan Medikal Bedah, D., Katolik St Vincentius Paulo Surabaya, S., & Ilmu Keperawatan, P. (2023). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Kelompok Remaja Putri Di Surabaya INFORMASI ABSTRACT. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(2), 2023.
- Meinarisa, M. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstrual Hygiene (PMH) Terhadap Sikap Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi. *Jurnal Endurance*, 4(1), 141. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3542>
- Mustikarani, I. K., Wulandari, Y., & Wideaswati, A. (2021). Health Education Using MAGIS Booklet to Increasing Menstrual Hygiene Perception of Teenage Girls. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 06(1), 53–58.

- Owa, K., Sekunda, M. S., & Budiana, I. (2020). Peer Group Education Meningkatkan Pengetahuan Dan Perilaku Sadari Remaja Putri SMAKN. *MidwiferyJournal*, 2(1), 27–35. <https://media.neliti.com/media/publications/265367-pengaruh-penyuluhan-kesehatan-reproduksi-48e4eb3b.pdf>
- 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>
- Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi the Relationship of Adolescent Knowledge With Personal Hygiene Behavior When Menstruation. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu*, 11(02), 166–172. <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/view/119>
- Rusdiana, R., & Maria, I. (2020). Pengaruh Peer Education Terhadap Pengetahuan Kehamilan Pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), 116–120. <https://doi.org/10.51143/jksi.v5i1.227>
- Saputra, A. U., Mulyadi, B., & Banowo, B. S. (2021). Systematic Review: Efektivitas Beberapa Metode Pendidikan Kesehatan Program Pencegahan Kanker Payudara terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja tentang Sadari. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(2), 365–380. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/7316>
- Setyawati, I., Utami, K., & Ariendha, D. S. R. (2022). Penyuluhan Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Smpn 3 Kuripan Lombok Barat. *Jurnal LENTERA*, 1(2), 105–111. <https://doi.org/10.57267/lentera.v1i2.108>
- Sitanggang, Y. A. (2022). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Personal Hygiene Dengan Konsep Diri Pada Pasien Diabetes Mellitus Ruang Penyakit Dalam Rsud Ratu Zalecha Martapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 72–76. <https://doi.org/10.54004/jikis.v10i2.89>
- Sumartini, S., & Maretha, V. (2020). Efektifitas Peer Education Method dalam Pencegahan HIV/AIDS terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1), 77–84. <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.21130>
- Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan
- Suseno, M. R., Fitri Hamidiyanti, B. Y., & Ayu Ningsih, W. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Dan Alat Peraga Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Masa Menstruasi Dalam Layanan Homecare. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 59–69. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i2.216>
- Wilianarti, P. F., & Wulandari, Y. (2021). Optimalisasi Peran Kader Menggunakan Peer Group Education Dalam Meningkatkan Cakupan Vaksinasi Covid-19. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 872. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.5399>
- 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.

Yunita, R., & Isnawati, I. A. (2022). Penerapan Peer Group Sebagai Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Santri Korban Bullying Di Pesantren. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(3), 2458. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i3.8636>