



Pengaruh Manajemen Kebersihan Menstruasi dengan Pembelajaran Flex Model dan Station Blended Learning Terhadap Persepsi dan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri

Ariza Melinda Hidayati, Yenny Puspitasari, Agustin Widyowati

Universitas Strada Indonesia, Indonesia

Email: aryzamelinda@gmail.com

Abstrak:

Rendahnya kesadaran dan praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada remaja putri mengakibatkan dampak buruk pada kesehatan reproduksi. Blended Learning digunakan sebagai metode pembelajaran dan edukasi kesehatan di era revolusi digital. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran flex model dan station rotation blended learning terhadap persepsi dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Penelitian True-eksperimental dengan randomized pretest-posttest control group design. Sampel terdiri dari 2 kelompok intervensi dan 1 kelompok kontrol dengan besar masing-masing sampel 34 responden, metode pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling dan alat ukur yang digunakan adalah lembar kuesioner. Uji statistik menggunakan T- Paired Sample Test dengan nilai $\alpha < 0,05$. Ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran flex model dengan nilai korelasi sebesar 0,399 (hubungan korelasi moderat) dan intervensi station blended learning sebesar 0,739 (hubungan korelasi sangat kuat) terhadap persepsi personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran flex model dengan nilai korelasi sebesar 0,559 (hubungan korelasi kuat) dan intervensi station blended learning sebesar 0,843 (hubungan korelasi sangat kuat) terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Edukasi kesehatan menggunakan metode blended learning diharapkan menumbuhkan kesadaran dan meningkatkan praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi pada remaja putri.

Kata kunci: Pembelajaran Campuran; Model Fleksibel; Pembelajaran Campuran Stasiun; Perilaku Kebersihan Pribadi; Persepsi; Manajemen Kebersihan Menstruasi

Abstract:

The low awareness and practice of Menstrual Hygiene Management in adolescent girls results in a negative impact on reproductive health. Blended Learning is used as a learning and health education method in the digital revolution era. The purpose of this study is to analyze the effect of menstrual hygiene management with flex model learning and station rotation blended learning on the perception and behavior of personal hygiene during menstruation in adolescent girls. This was a true-experimental study with a randomized pretest-posttest control group design. The sample consisted of two intervention groups and one control group, each with 34 respondents. The sampling method used simple random sampling and a questionnaire as the measuring instrument. The statistical test used a paired sample t-test with an α value of <0.05 . There is a significant influence between before and after menstrual hygiene intervention with flex model learning with a correlation value of 0.399 (moderate correlation relationship) and menstrual hygiene management intervention with station blended learning with a correlation value of 0.739 (very strong correlation relationship) on the perception of personal hygiene during menstruation in adolescent girls. There is a significant influence between before and after menstrual hygiene management with flex model learning with a correlation value of 0.559 (strong correlation relationship) and menstrual hygiene management intervention with station blended learning with a correlation value of 0.843 (very strong correlation relationship) on personal hygiene behavior during menstruation in adolescent girls. Health education using the blended learning method is expected to raise awareness and improve Menstrual Hygiene Management practices among adolescent girls.

Keywords: Blended Learning; Flex Model; Menstrual Hygiene Management; Perception; Personal Hygiene Behavior; Station Blended Learning

Corresponding: Ariza Melinda Hidayati
E-mail: aryzamelinda@gmail.com



PENDAHULUAN

Rendahnya praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri dapat mengakibatkan dampak buruk pada kesehatan reproduksi. Masih banyak ditemukan remaja putri dengan kesadaran *Menstrual Hygiene Management* atau Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) yang rendah. MKM termasuk dalam target *Sustainable Development Goals* (SDGs), yaitu tujuan kehidupan sehat dan sejahtera, pendidikan berkualitas, kesetaraan gender, serta air bersih dan sanitasi yang layak (Hickmann et al., 2023; K. K. R. Indonesia, 2017; S. Indonesia, 2015; Johan, 2022).

Data *World Health Organization* (WHO) telah mensurvei di beberapa negara dan menemukan banyak remaja putri usia 10-14 tahun, mengalami gangguan kesehatan reproduksi, diantara masalah yang dialami adalah infeksi saluran reproduksi, terbanyak pada usia remaja (35-42%) dan dewasa muda (27-33%). Prevalensi penyakit paling banyak dialami adalah *candidiasis* (25-50%), *bacterial vaginosis* (20-40%) dan *trichomoniasis* (5- 15%). Kejadian Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) cukup tinggi yaitu (35%-42%) dengan angka kejadian *pruritus vulvae* tertinggi di dunia pada usia remaja. Diantaranya di Amerika Serikat ditemukan dari sampel 303 remaja putri, sekitar 7% melaporkan riwayat gatal vagina yang persisten atau adanya sensasi terbakar pada vagina yang berlangsung lebih dari 3 bulan. Hingga saat ini sekitar 10% remaja putri diseluruh dunia masih sering menderita masalah *pruitus vulvae* yang berat. Hal ini disebabkan saat menstruasi tidak menjaga kebersihannya yang ditandai adanya sensasi gatal pada alat kelamin wanita (Alifah et al., 2023; Daili et al., 2017; Ghofur et al., 2023; Milla, 2023).

Kejadian ISR di Indonesia juga masih menduduki peringkat atas penyakit menular dengan jumlah penderita infeksi saluran reproduksi adalah 90-100 kasus per 100.000 penduduk setiap tahun. Prevalensi infeksi saluran reproduksi di Indonesia tahun 2018 pada remaja putri dan wanita dewasa disebabkan oleh *bacterial vaginosis* sebesar 46%, dan *candida albicans* 29% (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Hasil riset membuktikan bahwa 5,2 anak-anak remaja putri di 17 provinsi di Indonesia mengalami keluhan yang sering terjadi saat menstruasi akibat tidak menjaga kebersihannya (Dara Anissa Putri & Ida Nur Imamah, 2025; Hikmah & Martini, 2022; Magdalena & Kurniawati, 2024; Ranamajaki et al., 2024).

Masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri di Indonesia, terutama terkait dengan manajemen kebersihan menstruasi (MKM), masih tinggi, seperti yang tercatat di Jawa Timur dengan kasus *candidiasis* dan servisititis mencapai 86,5% di Surabaya dan Malang. Di Kabupaten Pasuruan, survei pada tahun 2018 menunjukkan 70% remaja putri mengalami keputihan, dan data dari Puskesmas Sukorejo mencatat 52% mengalami *pruritus vaginae* dan 46% *fluor albus*. Praktik kebersihan saat menstruasi di SMP N 1 Sukorejo juga menunjukkan kekurangan, seperti 40% siswi memiliki kebersihan diri yang buruk dan 90% menggunakan celana dalam ketat yang kurang nyaman. Kurangnya pengetahuan tentang MKM menyebabkan miskonsepsi terkait menstruasi, meskipun ibu, teman, dan guru menjadi sumber utama informasi, namun seringkali tidak memberikan informasi yang akurat. Pemerintah Indonesia telah menetapkan program kesehatan reproduksi remaja untuk menanggulangi masalah ini, termasuk melalui Peraturan Pemerintah Nomor 61 Tahun 2014 dan program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang dikoordinasi oleh Dinas Kesehatan. Pendidikan yang

tepat tentang MKM diharapkan dapat mengurangi perundungan dan masalah kesehatan lainnya, serta meningkatkan kebersihan diri melalui perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) seperti mengganti pembalut secara teratur dan menjaga kebersihan genitalia (Afrianti et al., 2017; Paundria S W & Prasetyo, 2024; Widjowati & Gusmadewi, 2025). Implementasi sistem pembelajaran hybrid atau blended learning semakin populer di Indonesia, terutama dalam konteks pendidikan kesehatan di era revolusi industri 4.0.

Penelitian I Putu A. Wijayantha (2024) dengan judul penelitian "Efektivitas Pembelajaran *Blended Learning* Pada Pelatihan *Basic Life Support* Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Perawat di RSIA Bunda Denpasar" dengan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai $p < 0,001 < 0,05$ yang berarti hasil penelitian pengetahuan, sikap dan keterampilan perawat setelah mengikuti pelatihan BLS dengan metode *Blended Learning*. Temuan lain yaitu tiga artikel yang menunjukkan efektifitas blended learning dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa kesehatan (McCutcheon et al., 2018 ; Aguilar-Rodríguez et al., 2019 ; Coyne et al., 2018). Temuan ini didukung oleh penelitian lain yang mengatakan, saat metode *blended* diterapkan mahasiswa keperawatan didapatkan hasil yang signifikan dalam hal peningkatan nilai ujian mereka (Eka et al., 2019). Penerapan blended learning menunjukkan keefektifan dalam hal meningkatkan kompetensi mahasiswa kesehatan, ini ditunjukkan oleh penelitian Munro et al., (2018). Temuan ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa blended learning membantu siswa meningkatkan interaksi, keterampilan komunikasi, kepercayaan diri, kesadaran diri, mendorong diskusi dan kolaborasi.

Metode *blended learning* ini diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran remaja putri untuk mencegah terjadinya infeksi saluran reproduksi, memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang konsep perilaku serta informasi, dan berperilaku benar dalam manajemen kebersihan menstruasi sehingga peneliti ingin meneliti terkait "Pengaruh Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran *Flex Model* Dan *Station Rotation Blended Learning* Terhadap Persepsi Dan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri"

Kebaruan (Novelty) Penelitian ini terletak pada upaya untuk menguji dan membandingkan secara langsung efektivitas dua model spesifik pembelajaran *blended learning*—yakni *Flex Model* dan *Station Rotation Blended Learning*—dalam konteks edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) di kalangan remaja putri Indonesia. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya berfokus pada pengetahuan atau sikap secara konvensional, penelitian ini secara khusus menyelidiki perubahan pada aspek persepsi dan perilaku *personal hygiene* menstruasi, yang sering menjadi akar masalah rendahnya praktik MKM. Pendekatan eksperimental murni dengan desain *randomized pretest-posttest control group* diterapkan di lingkungan sekolah menengah di daerah rural (SMP Negeri 1 Sukorejo, Kabupaten Pasuruan), sehingga tidak hanya memberikan bukti kausal mengenai pengaruh intervensi, tetapi juga menawarkan wawasan kontekstual bagi pengembangan program kesehatan sekolah berbasis digital di wilayah dengan keterbatasan akses informasi kesehatan reproduksi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi celah literatur mengenai efektivitas model *blended learning* yang berbeda dalam edukasi MKM, tetapi juga

memberikan rekomendasi praktis berbasis bukti untuk penguatan program kesehatan reproduksi remaja di Indonesia.

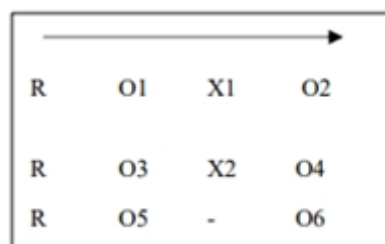
Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran flex model dan station rotation blended learning terhadap persepsi dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP N 1 Sukorejo, Kabupaten Pasuruan. Tujuan umum penelitian ini adalah menganalisis pengaruh manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran flex model dan station rotation blended learning terhadap persepsi dan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Tujuan khususnya meliputi menganalisis persepsi dan perilaku personal hygiene sebelum dan sesudah pemberian pembelajaran tersebut, serta pengaruhnya terhadap persepsi dan perilaku personal hygiene berdasarkan pembelajaran flex model dan station rotation. Manfaat penelitian ini secara teoritis adalah untuk menambah literatur mengenai pentingnya manajemen kebersihan menstruasi (MKM), sedangkan manfaat praktisnya adalah memberikan sumbangan penting bagi institusi pendidikan dan tenaga kesehatan, serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk peran keluarga dalam mendukung remaja dalam meningkatkan MKM.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian pada penelitian ini adalah *True Ekperimental*. Menurut Sugiyono (2021), metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah *true eksperimental* dengan *randomized pretest-posttest control group design*. Rancangan jenis ini menggunakan tiga kelompok subjek diambil secara acak, yaitu dua kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol, dimana pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan (Sugiyono, 2021).

Bentuk rancangan randomized pretest- posttest control group design adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Desain penelitian *randomized pretest-posttest control group design* (Sugiyono, 2021)

Keterangan :

- R = *Randomized*
- O1 = Pengukuran pertama sebelum intervensi *flex model blended learning (pretest)*.
- X1 = Perlakuan atau eksperimen *flex model blended learning*.
- O2 = Pengukuran kedua setelah intervensi *flex model blended learning (posttest)*.
- O3 = Pengukuran pertama sebelum pemberian intervensi *station rotation blended learning (pretest)*.

- X2 = Perlakuan atau eksperimen *station rotation blended learning*.
O4 = Pengukuran kedua setelah intervensi *station rotation blended learning (posttest)*.
O5 = Pengukuran pertama tanpa perlakuan (*pretest*)
O6 = Pengukuran kedua tanpa perlakuan (*posttest*)

Penelitian ini berfokus pada analisis pengaruh manajemen kebersihan menstruasi melalui blended learning (model flex dan station rotation) terhadap persepsi dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP N 1 Sukorejo, Kabupaten Pasuruan. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen sejati dengan pendekatan randomized pretest-posttest control group. Sampel terdiri dari 102 remaja putri yang dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing berjumlah 34 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan pada persepsi dan perilaku personal hygiene, dengan dampak yang lebih kuat pada model station rotation blended learning.

Penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis. Diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur yang ada mengenai manajemen kebersihan menstruasi (MKM), khususnya dalam konteks intervensi edukasi menggunakan blended learning. Temuan ini juga memberikan wawasan bagi pendidik kesehatan dan pembuat kebijakan untuk meningkatkan implementasi edukasi MKM di sekolah-sekolah. Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya menggabungkan metode pembelajaran digital dengan instruksi tatap muka untuk mempromosikan edukasi kesehatan dan praktik kebersihan secara efektif. Meskipun memberikan kontribusi, penelitian ini memiliki keterbatasan seperti ukuran sampel yang kecil dan pengaruh eksternal terhadap persepsi dan perilaku responden. Penelitian selanjutnya dapat memperluas ukuran sampel dan mengeksplorasi strategi blended learning yang lebih efektif untuk promosi edukasi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1. Berdasarkan Usia Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Sukorejo

Usia	Kelompok					
	Intervensi (Flex Model)		Intervensi (Station Blended Learning)		Kontrol	
	n	%	n	%	n	%
13	4	11,8	1	2,9	6	17,6
14	30	88,2	33	97,1	29	82,4
Total	34	100	34	100	34	100

(Sumber : Data Primer, Mei 2025)

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi *flex model* dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia 14 tahun (88,2%). Pada kelompok intervensi *station blended learning* dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia 14 tahun (97,1%). Dan pada kelompok kontrol dari 34 responden (100%)

remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia 14 tahun (82,4%).

2. Berdasarkan Usia *Menarche*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Menarche Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Sukorejo

Usia <i>Menarche</i>	Kelompok					
	Intervensi (<i>Flex Model</i>)		Intervensi (<i>Station Blended Learning</i>)		Kontrol	
	n	%	n	%	n	%
<12 Tahun	2	5,8	1	2,9	3	8,7
≥12 Tahun	32	94,2	33	97,1	31	91,3
Total	34	100	34	100	34	100

(Sumber : Data Primer, Mei 2025)

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi *flex model* dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia *menarche* ≥12 Tahun (94,2%). Pada kelompok intervensi *station blended learning* dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia *menarche* ≥12 Tahun (97,1%). Dan pada kelompok kontrol dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia *menarche* ≥12 Tahun (91,3%).

Karakteristik Variabel

1. Tabel Persepsi *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Sebelum Dan Setelah Diberikan Perlakuan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Persepsi Personal Hygiene Saat Menstruasi Sebelum Dan Setelah Diberi Perlakuan Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Sukorejo

Persepsi	Kelompok											
	Intervensi (<i>Flex Model</i>)				Intervensi (<i>Station Blended Learning</i>)				Kontrol			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Negatif	22	64,7	5	14,7	24	70,6	1	2,9	22	64,7	22	64,7
Positif	12	35,3	29	85,3	10	29,4	34	97,1	12	35,3	12	35,3
Total	34	100	34	100	34	100	34	100	34	100	34	100

(Sumber : Data Primer, Mei 2025)

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi *flex model* dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo, diketahui persepsi *personal hygiene* saat menstruasi responden sebelum diberi perlakuan diketahui sebagian besar dengan kategori negatif (64,7%) dan setelah diberikan intervensi *flex model* diketahui sebagian kecil dengan kategori persepsi negatif (14,7%).

Berdasarkan tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi *station blended learning* dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo, diketahui

persepsi *personal hygiene* saat menstruasi responden sebelum diberi perlakuan diketahui sebagian besar dengan kategori negatif (70,6%) dan setelah diberikan intervensi *station blended learning* diketahui sebagian kecil dengan kategori persepsi negatif (2,9%).

Berdasarkan tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo, diketahui persepsi *personal hygiene* saat menstruasi responden sebagian besar dengan kategori negatif (35,3%) dan tidak ada perubahan *pretest* dan *posttest*.

2. Tabel Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Sebelum Dan Setelah Diberikan Perlakuan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Sebelum Dan Setelah Diberi Perlakuan Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Sukorejo

Perilaku	Kelompok											
	Intervensi (Flex Model)				Intervensi (Station Blended Learning)				Kontrol			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	6	17,6	15	44,1	5	14,7	18	52,9	2	5,8	2	5,8
Cukup	8	23,5	13	38,3	10	29,4	10	29,4	13	38,2	13	38,2
Kurang	20	58,8	6	17,6	19	55,9	3	8,8	19	56,0	19	56,0
Total	34	100	34	100	34	100	34	100	34	100	34	100

(Sumber : Data Primer, Mei 2025)

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi *flex model* dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo, diketahui perilaku *personal hygiene* saat menstruasi responden sebelum diberi perlakuan diketahui sebagian besar dengan kategori kurang (58,8%) dan setelah diberikan intervensi *flex model* diketahui sebagian kecil dengan kategori kurang (17,6%).

Berdasarkan tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi *station blended learning* dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo, diketahui perilaku *personal hygiene* saat menstruasi responden sebelum diberi perlakuan diketahui sebagian besar dengan kategori kurang (55,9%) dan setelah diberikan intervensi *station blended learning* diketahui sebagian kecil dengan kategori kurang (8,8%).

Berdasarkan tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo, diketahui perilaku *personal hygiene* saat menstruasi responden sebagian besar dengan kategori negatif (56,9%) dan tidak ada perubahan *pretest* dan *posttest*.

Hasil Uji Statistik

1. Perbedaan Rata-rata Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran *Flex Model* Dan *Station Blended Learning* Terhadap Persepsi *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran Flex Model Terhadap Persepsi Personal Hygiene Saat Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Pemberian Intervensi Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Sukorejo

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
selisihSebelumSesudahFlex Model	.127	34	.200*	.948	34	.222

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 5 hasil uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro – Wilk Test* diperoleh hasil $P = 0,222 > P\text{-Value } 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa hasil berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran Station Blended Learning Terhadap Persepsi Personal Hygiene Saat Menstruasi Saat Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Pemberian Intervensi Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Sukorejo

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
selisihSebelumSesudahStati onBlendedLearning	.163	34	.200*	.925	34	.228

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 6 hasil uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro – Wilk Test* diperoleh hasil $P = 0,228 > P\text{-Value } 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa hasil berdistribusi normal.

Tabel 7. Ditribusi Rata-rata Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran Flex Model Dan Station Blended Learning Terhadap Persepsi Personal Hygiene Saat Menstruasi Saat Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Pemberian Intervensi Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Sukorejo

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PersepsiFlexModelSebelum	47.79	34	9.862	1.691
	PersepsiFlexModelSetelah	64.71	34	10.797	1.852
Pair 2	PersepsiStationBlendedLearnin gSebelum	46.62	34	9.512	1.631
	PersepsiStationBlendedLearnin gSetelah	75.21	34	10.319	1.770
Pair 3	PersepsiKontrolSebelum	47.79 ^a	34	9.862	1.691
	PersepsiKontrolSetelah	47.79 ^a	34	9.862	1.691

a. The correlation and t cannot be computed because the standard error of the difference is 0.

Paired Samples Test							
Mean	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)	
	Std. Devia tion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower				Upper

Pair 1	PersepsiFlex ModelSebelum - PersepsiFlex ModelSetelah	-16.912	11.349	1.946	-20.872	-12.952	-8.689	33	.000
Pair 2	PersepsiStasionBlendedLearningSebelum - PersepsiStasionBlendedLearningSetelah	-28.588	7.203	1.235	-31.102	-26.075	-23.142	33	.000

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 7 diatas pada kelompok intervensi *flex model* diketahui rata-rata nilai persepsi *personal hygiene* saat menstruasi sebelum mendapatkan perlakuan adalah 47,79 dengan standar deviasi 9,862. Setelah diberikan intervensi *flex model*, rata – rata persepsi *personal hygiene* saat menstruasi meningkat menjadi 64,71 dengan standar deviasi 10,797. Terlihat perbedaan mean antara sebelum dan sesudah intervensi *flex model* sebesar 16,912 dengan standar deviasi 11,349.

Berdasarkan tabel 7 diatas pada kelompok intervensi *station blended learning* diketahui rata-rata nilai persepsi *personal hygiene* saat menstruasi sebelum mendapatkan perlakuan adalah 46,62 dengan standar deviasi 9,512. Setelah diberikan intervensi *station blended learning*, rata – rata persepsi *personal hygiene* saat menstruasi meningkat menjadi 75,21 dengan standar deviasi 10,319. Terlihat perbedaan mean antara sebelum dan sesudah intervensi *station blended learning* sebesar 25,588 dengan standar deviasi 7,203.

1. Perbedaan Rata-rata Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran *Flex Model* Dan *Station Blended Learning* Terhadap Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran Flex Model Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Pemberian Intervensi Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Sukorejo

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
selisihSebelumSesudahFlex Model	.105	34	.200*	.984	34	.209

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 8 hasil uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro – Wilk Test* diperoleh hasil $P = 0,209 > P\text{-Value } 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa hasil berdistribusi normal.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran Station Blended Learning Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Pemberian Intervensi Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Sukorejo

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
selisihSebelumSesudahStati onBlendedLearning	.119	34	.200*	.957	34	.265

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 9 hasil uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro – Wilk Test* diperoleh hasil $P = 0,265 > P\text{-Value } 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa hasil berdistribusi normal.

Tabel 10. Ditribusi Rata-rata Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran Station Blended Learning Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Saat Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Pemberian Intervensi Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Sukorejo

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PerilakuFlexModelSebelum	55.00	34	12.553	2.153
	PerilakuFlexModelSetelah	74.85	34	14.898	2.555
Pair 2	PerilakuStationBlendedLearningSebelum	46.47	34	17.775	3.048
	PerilakuStationBlendedLearningSetelah	77.50	34	14.102	2.418
Pair 3	PerilakuKontrolSebelum	46.03 ^a	34	17.091	2.931
	PerilakuKontrolSetelah	46.03 ^a	34	17.091	2.931

a. The correlation and t cannot be computed because the standard error of the difference is 0.

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PerilakuFlexModelSebelum - PerilakuFlexModelSetelah	-19.853	13.055	2.239	-24.408	-15.298	-8.867	33	.000
Pair 2	PerilakuStationBlendedLearningSebelum - PerilakuStationBlendedLearningSetelah	-31.029	9.596	1.646	-34.378	-27.681	-18.854	33	.000

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 10 diatas pada kelompok intervensi *flex model* diketahui rata-rata nilai perilaku *personal hygiene* saat menstruasi sebelum mendapatkan perlakuan adalah 55,00 dengan standar deviasi 12,553. Setelah diberikan intervensi *flex model*, rata – rata perilaku *personal hygiene* saat menstruasi meningkat menjadi 74,85 dengan standar deviasi 14,898. Terlihat perbedaan mean antara sebelum dan sesudah intervensi *flex model* sebesar 19,853 dengan standar deviasi 13,055.

Berdasarkan tabel 10 diatas pada kelompok intervensi *station blended learning* diketahui rata-rata nilai perilaku *personal hygiene* saat menstruasi sebelum mendapatkan perlakuan adalah 46,47 dengan standar deviasi 17,775. Setelah diberikan intervensi *station blended learning*, rata – rata perilaku *personal hygiene* saat menstruasi meningkat menjadi 77,50 dengan standar deviasi 14,102. Terlihat perbedaan mean antara sebelum dan sesudah intervensi *station blended learning* sebesar 31,029 dengan standar deviasi 9,596.

2. Pengaruh Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran *Flex Model* Dan *Station Blended Learning* Terhadap Persepsi *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Tabel 11. Pengaruh Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran *Station Blended Learning* Terhadap Persepsi *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Pemberian Intervensi Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Sukorejo

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PersepsiFlexModelSebelum & PersepsiFlexModelSetelah	34	.399	.019
Pair 2	PersepsiStationBlendedLearning Sebelum & PersepsiStationBlendedLearning Setelah	34	.739	.000

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 11 di atas menunjukkan bahwa Hasil Uji *T-Test dependen* didapatkan nilai $P = 0,019 > P\text{-value } 0,05$. Artinya, ada pengaruh yang signifikan pada intervensi manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran *flex model* terhadap persepsi *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri dengan nilai korelasi sebesar 0,399 (hubungan korelasi moderat). Berdasarkan tabel 11 di atas menunjukkan bahwa Hasil Uji *T-Test dependen* didapatkan nilai $P = 0,000 > P\text{-value } 0,05$. Artinya, ada pengaruh yang signifikan pada intervensi manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran *station blended learning* terhadap persepsi *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri dengan nilai korelasi sebesar 0,739 (hubungan korelasi sangat kuat). Dapat disimpulkan, nilai korelasi pengaruh manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran *station blended learning* terhadap persepsi *personal hygiene* saat menstruasi lebih erat dibandingkan pada pembelajaran *flex model*.

3. Pengaruh Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran *Flex Model* Dan *Station Blended Learning* Terhadap Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Tabel 12. Pengaruh Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran Station Blended Learning Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Pemberian Intervensi Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Sukorejo

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PerilakuFlexModelSebelum & PerilakuFlexModelSetelah	34	.559	.001
Pair 2	PerilakuStationBlendedLearningSebelum & PerilakuStationBlendedLearningSetelah	34	.843	.000

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 12 di atas menunjukkan bahwa Hasil Uji *T-Test dependen* didapatkan nilai $P = 0,001 > P\text{-value } 0,05$. Artinya, ada pengaruh yang signifikan pada intervensi manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran *flex model* terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri dengan nilai korelasi sebesar 0,559 (hubungan korelasi kuat).

Berdasarkan tabel 4.14 di atas menunjukkan bahwa Hasil Uji *T-Test dependen* didapatkan nilai $P = 0,000 > P\text{-value } 0,05$. Artinya, ada pengaruh yang signifikan pada intervensi manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran *station blended learning* terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri dengan nilai korelasi sebesar 0,843 (hubungan korelasi sangat kuat).

Dapat disimpulkan, nilai korelasi pengaruh manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran *station blended learning* terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi lebih erat dibandingkan pada pembelajaran *flex model*.

Analisis Persepsi *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Sebelum Dan Setelah Pemberian Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran *Flex Model* Dan *Station Blended Learning*

Berdasarkan karakteristik usia menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi flex model dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia 14 tahun (88,2%). Pada kelompok intervensi station blended learning dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia 14 tahun (97,1%). Dan pada kelompok kontrol dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia 14 tahun (82,4%).

Berdasarkan karakteristik usia menarche menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi flex model dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia menarche ≥ 12 Tahun (94,2%). Pada kelompok intervensi station blended learning dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia menarche ≥ 12 Tahun (97,1%). Dan pada kelompok kontrol dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia menarche ≥ 12 Tahun (91,3%).

Sejalan dengan beberapa temuan penelitian yaitu sebanyak 95% anak perempuan di amerika memiliki ciri-ciri pubertas di atas 12 tahun. Sementara itu di perancis pubertas terjadi pada umur 13 sampai 14 tahun, tetapi di Arab Saudi sudah ada pada usia 11 sampai 12 tahun terjadi lebih awal karena iklim yang panas, dan di Negara dingin Siberia terjadi lebih lambat pada usia 17 sampai 19 tahun Data menarche di Rusia mempunyai rata-rata usia menarche yaitu 13 tahun kemudian di Norwegia rata-rata umur menarche yaitu 13 tahun. Di India menarche terdapat penurunan usia yaitu rata-rata pada usia 11,4 tahun (Widarini, Trimaryanthi, & Witari, 2023). Badan Pusat Statistik (BPS) dalam Laporan Kajian Fertilitas Remaja Umur 10-14 Tahun di Indonesia (2023) menjelaskan bahwa mayoritas perempuan Indonesia berusia 15- 24 tahun yang disurvei, mengaku mengalami menstruasi pertama kali pada tiga usia dominan ini, yaitu usia 12 tahun, 13 tahun, dan 14 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi flex model dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo, diketahui persepsi personal hygiene saat menstruasi responden sebelum diberi perlakuan diketahui sebagian besar dengan kategori negatif (64,7%) dan setelah diberikan intervensi flex model diketahui sebagian kecil dengan kategori persepsi negatif (14,7%). Pada kelompok intervensi station blended learning dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo, diketahui persepsi personal hygiene saat menstruasi responden sebelum diberi perlakuan diketahui sebagian besar dengan kategori negatif (70,6%) dan setelah diberikan intervensi station blended learning diketahui sebagian kecil dengan kategori persepsi negatif (2,9%). Sedangkan pada kelompok kontrol dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo, diketahui persepsi personal hygiene saat menstruasi responden sebagian besar dengan kategori negatif (35,3%) dan tidak ada perubahan pretest dan posttest.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok intervensi flex model diketahui rata-rata nilai persepsi personal hygiene saat menstruasi sebelum mendapatkan perlakuan adalah 47,79 dengan standar deviasi 9,862. Setelah diberikan intervensi flex model, rata – rata persepsi personal hygiene saat menstruasi meningkat menjadi 64,71 dengan standar deviasi 10,797. Terlihat perbedaan mean antara sebelum dan sesudah intervensi flex model sebesar 16,912 dengan standar deviasi 11,349.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok intervensi station blended learning diketahui rata-rata nilai persepsi personal hygiene saat menstruasi sebelum mendapatkan perlakuan adalah 46,62 dengan standar deviasi 9,512. Setelah diberikan intervensi station blended learning, rata – rata persepsi personal hygiene saat menstruasi meningkat menjadi 75,21 dengan standar deviasi 10,319. Terlihat perbedaan mean antara sebelum dan sesudah intervensi station blended learning sebesar 25,588 dengan standar deviasi 7,203.

Pada penelitian ini, persepsi remaja putri di SMP N 1 Sukorejo dari 3 kelompok penelitian diketahui sebagian besar dengan kategori negatif yaitu pada kelompok intervensi flex model (64,7%), kelompok intervensi station blended learning (70,6%) dan kelompok kontrol (64,7%). Hal ini membuktikan bahwa praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja usia sekolah perlu mendapat perhatian. Persepsi dalam arti sempit menurut Leavit (1978) dalam T. Wulandari (2023) adalah “penglihatan”, yaitu bagaimana cara seseorang melihat sesuatu, sedangkan dalam arti luas, perception adalah “pandangan”, yaitu bagaimana seseorang

memandang atau mengartikan sesuatu. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi menurut Bimo Walgito (dalam AP. Laili, 2022) diantaranya yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor usia menurut Nugroho dalam Qurnainiyah (2018), merupakan terpenting yang berpengaruh terhadap persepsi. Ketidaktahuan anak tentang menstruasi dapat mengakibatkan anak sulit untuk menerima datangnya menstruasi pertama (menarche). Persepsi negatif remaja putri tentang menstruasi dapat berawal dari ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi menarche. Kurangnya informasi akurat terkait menstruasi menyebabkan pengalaman menstruasi yang traumatis seperti merasa bingung, takut, jijik dalam pengelolaan pembalut dan kebersihan diri saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian, potensi lain yang mendukung persepsi tentang menstruasi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri tidak mendapatkan penyuluhan tentang menstruasi pertama (menarche) yaitu 37 remaja putri (77,1%). Sumber informasi yang dapat memberikan informasi tentang menstruasi pertama (menarche) kepada remaja putri salah satunya yaitu lingkungan sekolah dan sektor kesehatan sekolah berupa penyuluhan kesehatan tentang menstruasi pertama (menarche). Remaja yang belum mendapatkan informasi benar tentang menstruasi sehingga memiliki informasi yang salah tentang menstruasi, bahkan cenderung mengkaitkan menstruasi dengan sesuatu yang negatif.

Asumsi peneliti, ketidaktahuan remaja tentang manajemen kebersihan menstruasi yang tepat dapat mengembangkan persepsi yang negatif terkait kebersihan diri saat menstruasi. Remaja biasanya tidak mengetahui tentang dasar perubahan yang terjadi pada dirinya. Jika remaja tidak diberitahu atau tidak dipersiapkan dengan baik tentang perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa puber, maka pengalaman akan adanya perubahan fisik tersebut dapat menjadi peristiwa yang traumatis. Akibatnya, remaja akan mengembangkan persepsi yang kurang baik terhadap perubahan tersebut pada saat menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dan edukasi menyeluruh untuk mndampingi remaja dalam membentuk persepsi positif tentang kesehatan reproduksi sejak dini khususnya kesehatan kebersihan menstruasi.

Analisis Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Sebelum Dan Setelah Pemberian Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran *Flex Model* Dan *Station Blended Learning*

Berdasarkan karakteristik usia menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi flex model dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia 14 tahun (88,2%). Pada kelompok intervensi station blended learning dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia 14 tahun (97,1%). Dan pada kelompok kontrol dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia 14 tahun (82,4%).

Berdasarkan karakteristik usia menarche menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi flex model dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia menarche ≥ 12 Tahun (94,2%). Pada kelompok intervensi station blended learning dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP

Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia menarche ≥ 12 Tahun (97,1%). Dan pada kelompok kontrol dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo diketahui hampir seluruhnya dengan kategori usia menarche ≥ 12 Tahun (91,3%).

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi flex model dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo, diketahui perilaku personal hygiene saat menstruasi responden sebelum diberi perlakuan diketahui sebagian besar dengan kategori kurang (58,8%) dan setelah diberikan intervensi flex model diketahui sebagian kecil dengan kategori kurang (17,6%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi station blended learning dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo, diketahui perilaku personal hygiene saat menstruasi responden sebelum diberi perlakuan diketahui sebagian besar dengan kategori kurang (55,9%) dan setelah diberikan intervensi station blended learning diketahui sebagian kecil dengan kategori kurang (8,8%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol dari 34 responden (100%) remaja putri di SMP Negeri 1 Sukorejo, diketahui perilaku personal hygiene saat menstruasi responden sebagian besar dengan kategori negatif (56,9%) dan tidak ada perubahan pretest dan posttest.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok intervensi flex model diketahui rata-rata nilai perilaku personal hygiene saat menstruasi sebelum mendapatkan perlakuan adalah 55,00 dengan standar deviasi 12,553. Setelah diberikan intervensi flex model, rata – rata perilaku personal hygiene saat menstruasi meningkat menjadi 74,85 dengan standar deviasi 14,898. Terlihat perbedaan mean antara sebelum dan sesudah intervensi flex model sebesar 19,853 dengan standar deviasi 13,055.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok intervensi station blended learning diketahui rata-rata nilai perilaku personal hygiene saat menstruasi sebelum mendapatkan perlakuan adalah 46,47 dengan standar deviasi 17,775. Setelah diberikan intervensi station blended learning, rata – rata perilaku personal hygiene saat menstruasi meningkat menjadi 77,50 dengan standar deviasi 14,102. Terlihat perbedaan mean antara sebelum dan sesudah intervensi station blended learning sebesar 31,029 dengan standar deviasi 9,596.

Pada penelitian ini perilaku personal hygiene saat menstruasi remaja putri di SMP N 1 Sukorejo dari 3 kelompok penelitian diketahui sebagian besar dengan kategori kurang yaitu pada kelompok intervensi flex model (58,8%), kelompok intervensi station blended learning (55,9%) dan kelompok kontrol 56,9%). Hal ini membuktikan bahwa praktik manajemen kebersihan menstruasi pada remaja masih rendah. Banyak hal yang mempengaruhi perilaku remaja putri dalam mempertahankan kesehatan reproduksi saat menstruasi, diantaranya pengetahuan, sikap, informasi dan ketersediaan sarana dan prasarana, namun hal yang paling berpengaruh adalah tersedianya sarana dan prasana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 26 % dari 37 remaja putri memiliki perilaku hygiene menstruasi yang kurang baik, penelitian lainya juga menemukan sebanyak 23 % dari 41 responden memiliki hygiene menstruasi yang kurang baik. Sejalan dengan hal tersebut didapatkan hasil penelitian oleh Narsih et al., (2020) bahwa sekitar 70% remaja putri belum memahami tentang personal hygiene saat menstruasi seperti melakukan tindakan yang berupa menjaga kebersihan genitalia dengan mencucinya menggunakan air bersih, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana

dalam, sering mengganti pembalut, membasuh alat kelamin dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), mengeringkan vagina dengan handuk bersih atau tisu kering supaya tidak lembab dan lain-lain. Hasil penelitian yang sama menunjukkan terdapat 26 % dari 37 remaja putri memiliki perilaku hygiene menstruasi yang kurang baik, penelitian lainnya juga menemukan sebanyak 23 % dari 41 responden memiliki hygiene menstruasi yang kurang baik, begitu juga dengan penelitian Natasya Raisha Alfi, Oswati Hasanah (2022) menemukan mayoritas remaja putri berperilaku negatif pada aspek penggunaan pembalut sebanyak 41,4%.

Asumsi peneliti, penyebab kurang baiknya perilaku personal hygiene saat menstruasi meliputi kurangnya akses informasi yang diterima perihal kebersihan diri saat menstruasi, faktor sosial budaya, usia serta pengalaman pribadi. Hal ini berdampak pada perilaku yang kurang baik dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Diperlukan intervensi dari sekolah melalui kerjasama dalam memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan manajemen kebersihan menstruasi agar remaja putri mempunyai persepsi yang positif dan perilaku praktik personal hygiene saat menstruasi yang baik.

Pengaruh Manajemen Kebersihan Menstruasi dengan Pembelajaran *Flex Model* Dan *Station Blended Learning* Terhadap Persepsi *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Hasil Uji T-Test dependen didapatkan nilai $P = 0,019 > P\text{-value } 0,05$. Artinya, ada pengaruh yang signifikan pada intervensi manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran flex model terhadap persepsi personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri dengan nilai korelasi sebesar 0,399 (hubungan korelasi moderat).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Hasil Uji T-Test dependen didapatkan nilai $P = 0,000 > P\text{-value } 0,05$. Artinya, ada pengaruh yang signifikan pada intervensi manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran station blended learning terhadap persepsi personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri dengan nilai korelasi sebesar 0,739 (hubungan korelasi sangat kuat).

Sejalan dengan penelitian Aksara Regmi, Xuanxia Mao, Qi Qi, Wenjing Tang, & Kefeng Yang (2024) dalam judul “Students’ perception and self-efficacy in blended learning of medical nutrition course” dengan pendekatan mixed-method research” menyatakan persepsi dan efikasi diri mahasiswa secara signifikan lebih baik dalam penilaian kolaboratif, seperti diskusi kelompok dan proyek eksploratif, pada kelompok pembelajaran campuran (blended learning) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sistem pembelajaran hybrid pada konteks pendidikan dan edukasi sudah mulai banyak dibahas ketika Indonesia mulai menyadari adanya era revolusi industri 4.0 di dunia. Sistem pembelajaran Hybrid atau blended learning dalam tulisan Arifin & Abduh (2021) menjelaskan bahwa sistem pembelajaran hybrid learning atau blended learning merupakan suatu metode pembelajaran yang diterapkan dengan menggabungkan pembelajaran secara konvensional (secara offline atau tatap muka) dengan pembelajaran berbasis internet (secara online atau menggunakan media). Temuan ini berkaitan dengan gagasan bahwa pembelajaran campuran sebanding efektivitasnya dengan pembelajaran berbasis kelas tradisional. Su et al., (2023) dan Jaggars dan Xu (2023) juga menemukan bahwa,

rata-rata mahasiswa yang mengikuti pembelajaran blended learning memiliki nilai lebih baik secara akademis dibandingkan mereka yang mengikuti pembelajaran konvensional.

Pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kedua tipe pembelajaran blended learning yang digunakan dalam penelitian ini yaitu flex model dan station blended learning sama-sama memiliki korelasi terhadap peningkatan persepsi remaja putri terkait manajemen kebersihan menstruasi namun secara nilai keeratan didapatkan korelasi pengaruh manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran station blended learning terhadap persepsi personal hygiene saat menstruasi lebih erat dibandingkan pada tipe pembelajaran flex model.

Asumsi peneliti, pada tipe pembelajaran station blended learning yang terdiri dari 3 stase yaitu stase e-learning, stase teacher led instruction, dan stase collaborative activities and station lebih efektif karena pada tipe ini remaja mendapatkan manfaat dari tiga bentuk edukasi, pada stase e-learning dalam bentuk penggunaan media dimana remaja diberi waktu untuk memahami mandiri terlebih dahulu, lalu pada stase teacher led instruction remaja mendapatkan feedback penjelasan detail dari peneliti selaku fasilitator, kemudian pada stase collaborative activities and station remaja diberi kesempatan untuk berdiskusi dan mengutarakan masalah terkait manajemen kebersihan menstruasi dan personal hygiene saat menstruasi dengan sesama anggota kelompok dimana hal ini biasa kita dapatkan dari bentuk *peer group education* (teman sebaya). Sedangkan pada tipe pembelajaran *flex model* hanya terdiri dari dua stase yaitu stase e-learning dan stase *teacher led instruction*. Selain dari perbedaan jumlah stase pembelajaran juga diikuti dari perbedaan waktu pendalaman edukasi yang diberikan.

Pengaruh Manajemen Kebersihan Menstruasi Dengan Pembelajaran *Flex Model* Dan *Station Blended Learning* Terhadap Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Hasil Uji T-Test dependen didapatkan nilai $P = 0,001 > P\text{-value } 0,05$. Artinya, ada pengaruh yang signifikan pada intervensi manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran flex model terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri dengan nilai korelasi sebesar 0,559 (hubungan korelasi kuat).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Hasil Uji T-Test dependen didapatkan nilai $P = 0,000 > P\text{-value } 0,05$. Artinya, ada pengaruh yang signifikan pada intervensi manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran station blended learning terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri dengan nilai korelasi sebesar 0,843 (hubungan korelasi sangat kuat).

Sejalan dengan penelitian Nurullita Widyazizah (2024) dengan judul “Perubahan Afektif, Psikomotorik, Dan Kognitif Remaja Putri Tentang Perilaku SADARI Menggunakan Pembelajaran Blended Learning” diketahui hasil penelitian menunjukkan peningkatan substansial dalam ranah afektif, psikomotorik, dan kognitif pada perempuan muda yang menerima pendidikan kesehatan dengan pembelajaran campuran. Sikap positif terhadap meningkat secara signifikan, dengan skor rata-rata meningkat dari 75,1 menjadi 85,3 pascaintervensi. Demikian pula, keterampilan psikomotorik meningkat, dibuktikan dengan skor yang meningkat dari 72,4 menjadi 84,5 setelah menerima pendidikan. Selain itu,

pemahaman kognitif mengalami peningkatan yang signifikan, dengan skor rata-rata melonjak dari 67,3 menjadi 87,6 setelah intervensi.

Penelitian I Putu A. Wijyantha (2024) dengan judul penelitian "Efektivitas Pembelajaran Blended Learning Pada Pelatihan Basic Life Support Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Perawat di RSIA Bunda Denpasar" dengan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai $p < 0,001 < 0,05$ yang berarti hasil penelitian pengetahuan, sikap dan keterampilan perawat setelah mengikuti pelatihan BLS dengan metode Blended Learning. Temuan lain yaitu tiga artikel yang menunjukkan efektivitas blended learning dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa kesehatan. Temuan ini didukung oleh penelitian lain yang mengatakan, saat metode blended diterapkan mahasiswa keperawatan didapatkan hasil yang signifikan dalam hal peningkatan nilai ujian mereka. Penerapan blended learning menunjukkan keefektifan dalam hal meningkatkan kompetensi mahasiswa kesehatan, ini ditunjukkan oleh penelitian Munro et al., (2018). Temuan ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa blended learning membantu siswa meningkatkan interaksi, keterampilan komunikasi, kepercayaan diri, kesadaran diri, mendorong diskusi dan kolaborasi

Pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kedua tipe pembelajaran blended learning yang digunakan dalam penelitian ini yaitu flex model dan station blended learning sama-sama memiliki korelasi terhadap peningkatan perilaku remaja putri terkait personal hygiene saat menstruasi namun secara nilai keeratan didapatkan korelasi pengaruh manajemen kebersihan menstruasi dengan pembelajaran station blended learning terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi lebih erat dibandingkan pada tipe pembelajaran flex model.

Asumsi peneliti, penggunaan blended learning patut diperkenalkan secara luas sebagai salah satu metode edukasi kesehatan. Berdasarkan pertimbangan temuan-temuan penelitian yang mendukung metode ini dalam meningkatkan pengetahuan, persepsi, perilaku kesehatan. Metode blended learning dapat melengkapi kelemahan-kelemahan yang kita dapati saat menggunakan metode edukasi kesehatan konvensional. Dan bersinergi dengan era digitalisasi kesehatan. Namun, metode blended learning ini juga memiliki tantangan tersendiri dalam pengaplikasiannya antara lain diperlukan fasilitas digital yang lengkap agar secara maksimal mendapatkan kelebihan dari metode ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada persepsi dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri sebelum dan sesudah intervensi menggunakan pembelajaran flex model dan station blended learning. Rata-rata perubahan pada persepsi remaja putri setelah intervensi flex model adalah 16,912 dengan standar deviasi 11,349, sementara pada station blended learning sebesar 25,588 dengan standar deviasi 7,203. Perubahan pada perilaku personal hygiene juga menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan rata-rata perubahan pada flex model sebesar 19,853 dan standar deviasi 13,055, serta pada station blended learning sebesar 31,029 dengan standar deviasi 9,596. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi terhadap persepsi personal hygiene, dengan korelasi moderat untuk flex model (0,399) dan

sangat kuat untuk station blended learning (0,739). Begitu pula, pengaruh terhadap perilaku personal hygiene menunjukkan korelasi kuat untuk flex model (0,559) dan sangat kuat untuk station blended learning (0,843).

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, N., Tahlil, T., & Mudatsir. (2017). Analisis implementasi program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(2).
- Aguilar-Rodríguez, M., Marques-Sule, E., Serra-Añó, P., Espí-López, G. V., Dueñas-Moscardó, L., & Pérez-Alenda, S. (2019). A blended-learning programme regarding professional ethics in physiotherapy students. *Nursing Ethics*, 26(5), 1410–1423. <https://doi.org/10.1177/0969733017748479>
- Alifah, F., Fajria, L., & Herien, Y. (2023). *Pendidikan kesehatan bagi remaja putri terkait menstrual hygiene*. Ebook.
- Coyne, E., Frommolt, V., Rands, H., Kain, V., & Mitchell, M. (2018). Simulation videos presented in a blended learning platform to improve Australian nursing students' knowledge of family assessment. *Nurse Education Today*, 66, 96–102. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.04.012>
- Daili, S. F., Nilasari, H., Makes, W. I. B., Zubier, F., Romawi, R., & Pujiadi, S. R. (2017). Infeksi saluran reproduksi. *Riskesdas 2018*, 3(1).
- Eka, N. G. A., Houghty, G. S., & Juniarta, J. (2019). The effect of blended learning on nursing students' knowledge. *Jurnal Ners*, 14(3), 1–4. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i3.16933>
- Ghofur, F. M., Yunita, R. D., & Aningsih, S. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dan perilaku remaja dengan personal hygiene saat menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1). <https://doi.org/10.55500/jikr.v10i1.181>
- Hickmann, T., Biermann, F., Spinazzola, M., Ballard, C., Bogers, M., Forestier, O., Kalfagianni, A., Kim, R. E., Montesano, F. S., Peek, T., Sénit, C. A., van Driel, M., Vijge, M. J., & Yunita, A. (2023). Success factors of global goal-setting for sustainable development: Learning from the Millennium Development Goals. *Sustainable Development*, 31(3). <https://doi.org/10.1002/sd.2461>
- Hikmah, N., & Martini, R. (2022). Pengetahuan remaja putri tentang kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(1). <https://doi.org/10.47701/ovum.v2i1.2112>
- Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Kesehatan dalam kerangka Sustainable Development Goals (SDGs)*.
- Indonesia, Statistics Indonesia. (2015). *Kajian indikator Sustainable Development Goals*.
- Johan, S. (2022). Complementary or substitute: Sharia financing, green financing, and Sustainable Development Goals? *International Journal of Sustainable Development and Planning*, 17(2). <https://doi.org/10.18280/ijstdp.170213>
- Magdalena, & Kurniawati, M. (2024). Efektivitas promosi kesehatan terhadap motivasi dan pengetahuan remaja putri tentang hygiene genitalia eksterna. *Jurnal Keperawatan*, 16(1).
- McCutcheon, K., O'Halloran, P., & Lohan, M. (2018). Online learning versus blended learning of clinical supervisee skills with pre-registration nursing students: A randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 82, 30–39. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.02.005>

- Milla, M. N. (2023). Penyuluhan kesehatan pencegahan infeksi saluran reproduksi di Kelurahan Sendangmulyo Semarang. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.1.1-6>
- Paundria, S. W., R. K., & Prasetyo, P. S. (2024). Evaluasi program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja di Puskesmas Sukapakir Kota Bandung menggunakan perspektif model CIPP. *Contemporary Public Administration Review*, 1(2), 40–60. <https://doi.org/10.26593/copar.v1i2.7710>
- Putri, D. A., & Imamah, I. N. (2025). Gambaran perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Surakarta. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(3). <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4230>
- Ranamajaki, N. F., Argarini, D., & Widiastuti, S. (2024). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian flour albus pada mahasiswi S1 keperawatan reguler di Universitas Nasional Jakarta Selatan. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(4). <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i4.14028>
- Widyowati, A., & Gusmadewi, G. (2025). Pembinaan remaja melalui kegiatan program pelayanan kesehatan reproduksi peduli remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4). <https://doi.org/10.58266/jpmb.v3i4.120>