

PENGARUH PERMAINAN EDUKATIF TERHADAP PERILAKU REMAJA PUTRI DALAM MANAJEMEN KEBERSIHAN MENSTRUASI (MKM)

Ulfa Pradipta¹, Triatmi Andri Yanuarini¹, Koekoeh Hardjito¹
¹Poltekkes Kemenkes Malang
ytriatmiandri@yahoo.co.id

The Influence Of Game-Based Education on Adolescents Girl Behavior In Menstrual Hygiene Management (MHM) At MIN Bandar Kidul Kota Kediri

Abstract : When the adolescent girls have their period they're required to manage, their menstrual need in some material such changing sanitary pads more often during menstruation, access disposal, toilet, soap, and water to clean themselves. However, there are many adolescent girls who still having a lack behavior in Menstrual Hygiene Management. This study was a quantitative research used pre-experimental designed one group pretest-posttest. The sample was selected by simple random sampling with 19 adolescents as a sample. The data were collected by checklist observation and analyzed with Wilcoxon. A Statistical test in this study was shown z count equals to $3.83 > z$ It could be concluded that H_a was accepted so, there is an influence of game-based education on adolescents girl behavior in Menstrual Hygiene Management (MHM).

Keywords: Behaviour, Game-based education, Menstrual Hygiene Management (MHM)

Abstrak: Ketika remaja putri mengalami menstruasi, mereka perlu mengganti pembalut sesering mungkin, memiliki akses ke pembuangan, toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri mereka. Kenyataannya banyak remaja putri yang masih memiliki perilaku yang kurang dalam melakukannya. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan pre-eksperimental onegroup pretest-posttest. Teknik sampling menggunakan simple random sampling, dengan 19 remaja sebagai sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar ceklist observasi dan data penelitian dianalisa menggunakan Wilcoxon. Uji statistik menunjukkan z hitung $3,83 > z$ tabel, yang berarti ada pengaruh permainan edukatif terhadap perilaku remaja putri dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) di MIN Bandar Kidul Kota Kediri.

Kata kunci: Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM), Perilaku, Permainan edukatif.

PENDAHULUAN

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan suatu pengelolaan atau manajemen dalam kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) perempuan dituntut untuk dapat menggunakan pembalut bersih yang dapat diganti sesering mungkin selama masa menstruasi, memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman

dengan privasi yang terjaga. Menurut Dr. Eni Gustina pokok permasalahan pada remaja terkait menstruasi ini adalah kurangnya pengetahuan mengenai MKM dan buruknya sanitasi air (Kemenkes, 2017).

Hasil penelitian (Guya, Mayo, & Kimwaga, 2014) di Tanzania, remaja harus memiliki informasi yang akurat dan memadai tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi yang benar. Anak perempuan perlu memperjelas kebutuhan akan

pendidikan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi sejak usia dini sebelum anak perempuan mencapai pubertas dan berlanjut sepanjang masa remaja. Jika diajari sebelumnya, anak perempuan akan lebih siap secara emosional, dan secara psikologis untuk pengalaman menstruasi dan akan memiliki lebih sedikit reaksi negatif, mereka akan dapat merawat diri mereka selama menstruasi dengan lebih baik, terutama belajar tentang praktik kebersihan termasuk pembuangan produk haid yang tepat.

Praktik tertentu selama menstruasi lebih cenderung meningkatkan risiko infeksi. Menggunakan kain kotor, terutama yang dimasukkan ke dalam vagina, bisa mengenalkan atau mendukung pertumbuhan bakteri yang tidak diinginkan yang bisa menyebabkan infeksi. Beberapa remaja putri dan wanita bisa menggulung pembalut mereka dan memasukkannya ke dalam vagina. Penggunaan pad yang terlalu lama juga akan meningkatkan risiko infeksi (House, Mahon, & Cavill, 2012). Buruknya praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi mengakibatkan remaja beresiko 1,4 sampai 25,07 kali mengalami *Reproductive Tract Infection* (RTI) (Sumpter & Torondel, 2013) Penelitian UNICEF pada 2015 menemukan fakta 1 dari 6 anak perempuan terpaksa tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih, pada saat menstruasi. Kurangnya dukungan sosial seputar menstruasi mengucilkan wanita dan remaja

putri dari berbagai aspek kehidupan sosial dan budaya, termasuk dalam layanan Manajemen Kebersihan Menstruasi. Hal-hal tabu seperti tidak bisa menyentuh binatang, mengakses titik air, ataupun makanan yang sama dengan orang lain, serta dikucilkan dari ritual keagamaan, rumah keluarga maupun fasilitas sanitasi. Sebagai hasilnya perempuan dan anak perempuan sering dilarang akses nya terhadap air dan sanitasi saat mereka sangat membutuhkannya (House et al., 2012).

UNICEF (2016) mengidentifikasi beberapa tantangan yang mempengaruhi kemampuan anak perempuan untuk melakukan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). Di sekolah tidak mengherankan, tidak tercukupinya pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi mengakibatkan hasil dari MKM yang kurang dalam kesiapan *menarch*, kesalahpahaman tentang pembuangan dari bahan pembuangan kotor, dan tidak adekuatnya pemahaman tentang bagaimana mengelola haid yang aman di sekolah. Semua resiko yang telah disebutkan, memiliki arti bahwa Manajemen Kebersihan Menstruasi sangat penting. Namun, pada kenyataannya penelitian pada daerah dengan pendapatan rendah atau tidak merata ternyata tidak ada (House, 2012).

Data dari penelitian yang dilakukan oleh (Quilete, 2015) terkait Manajemen Kebersihan Menstruasi 99% masyarakat

perkotaan dan 97% masyarakat di daerah pedalaman menggunakan pembalut sekali pakai selama menstruasi. 67% remaja perempuan mengganti pembalutnya setiap 4-8 jam. Pembalut sekali pakai harus dicuci bersih terlebih dahulu sebelum dibungkus dan dibuang. Di NTT dan Jawa Timur, tidak terdapat incenator karena ada kepercayaan yang menyebutkan bahwa membakar pembalut bekas dapat menyebabkan kanker. Lebih dari 95% remaja perempuan membasuh organ reproduksi bagian luar mereka sebanyak satu kali per hari. Sekitar setengah (59% remaja perempuan di perkotaan dan 48% remaja perempuan yang tinggal di pedalaman) mencuci tangan mereka menggunakan sabun sebelum dan setelah mengganti pembalut.

Adolesen merupakan masa peralihan dari pubertas ke masa dewasa yang terjadi yaitu pada usia 11 hingga 19 atau 20 tahun. Pada masa ini mulai terbentuk perasaan identitas individu, pencapaian emansipasi dalam keluarga, dan usahanya untuk mendapatkan kepercayaan dari ayah dan ibu. Pada masa tersebut, individu matang secara fisiologik dan kadang-kadang psikologis (Prawirohardjo, Sarwono. 2010)

Perhatian khusus perlu diberikan kepada MKM, karena isu ini sangat terkait erat dengan pencapaian beberapa target *Sustainable Development Goals* (SDG), antara lain kehidupan sehat dan sejahtera, pendidikan berkualitas, kesetaraan jender,

serta ketersediaan air bersih dan sanitasi layak. Peningkatan kualitas sanitasi sekolah dan kesadaran terhadap isu MKM merupakan upaya bersama pemerintah dan masyarakat sipil dalam meningkatkan APK dan tentunya pencapaian target SDG (Kemendikbud, 2017).

Menurut studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 27 Februari 2018 di MI Negeri Bandar Kidul, didapatkan informasi, bahwa belum pernah diadakan penyuluhan mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi sebelumnya. Jumlah remaja putri kelas 5 yang telah mengalami menstruasi sebanyak 20 orang. 7 dari 10 anak yang diwawancara mengatakan bahwa belum melakukan MKM dengan baik dan benar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan edukatif terhadap perilaku remaja putri dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) di MIN Bandar Kidul Kota Kediri. Penelitian ini akan memberikan masukan tentang tehnik yang tepat dalam merubah perilaku remaja putri dalam manajemen kebersihan menstruasi.

Perubahan perilaku remaja terkait Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) diperlukan suatu upaya pendidikan kesehatan yang dilakukan di sekolah, dikarenakan sekolah merupakan sarana yang tepat dan sesuai untuk dilakukannya pemberian suatu motivasi dan dukungan untuk meningkatkan pemahaman akan Manajemen Kebersihan Menstruasi.

Dimana remaja akan diajarkan mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi yang baik dan benar. Yang dengan diterapkannya hal ini, dapat meningkatkan status kesehatan reproduksi remaja itu sendiri (Notoatmodjo, 2014)

Pendidikan kesehatan berbentuk permainan merupakan sebuah metode pendidikan kesehatan yang menarik dalam melakukan penyuluhan. Dengan adanya media yang menarik serta metode permainan edukatif yang menyenangkan, penyampaian materi pun tentunya akan mudah untuk ditangkap dan diterima oleh sasaran khususnya remaja. Sehingga pesan yang disampaikan pun akan dapat tersampaikan dan dimengerti oleh sasaran (Fitriani, 2011).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dilakukan, menggunakan desain penelitian *pre-experimental design* dengan rancangan *One group Pre-test Post-test*. Penelitian ini menggunakan data primer dengan populasi seluruh siswa remaja putri kelas 5 yang ada di MI Negeri Bandar Kidul Kota Kediri dan telah mengalami menstruasi. Populasi didapatkan sebanyak 20 orang. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling*, dengan besar sample sebanyak 19 responden. Instrumen pengumpulan data menggunakan ceklist lembar observasi, dimana responden diberikan soal kemudian responden diutus untuk mempraktekkan

mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi dengan peralatan yang telah disediakan peneliti. Data pada penelitian dikumpulkan pada tanggal 7 Mei 2018 untuk pemberian pre-test dan permainan pertama, 9 Mei 2018 untuk pemberian permainan kedua, dan 14 Mei 2018 untuk post-test, dimana responden sebanyak 19 orang diberikan soal, kemudian diminta mempraktikkan perilaku MKM yang benar menggunakan peralatan yang telah disediakan oleh peneliti. Analisa data menggunakan *uji Wilcoxon Man Whitney U Test* dengan perangkat software SPSS 18.

z

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data Perilaku Remaja Putri dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) sebelum diberikan permainan edukatif.

Kategori	Persentase (%)
Baik	5.3
Cukup	68.4
Kurang	26.3
Total	100

Sumber: Data primer, Mei 2018

Pada tabel 1. menunjukkan bahwa perilaku remaja putri dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) dalam kategori cukup yaitu 68.4% dan kurang 26.3%

Tabel 2. Data Perilaku Remaja Putri Setelah Diberikan Permainan Edukatif

Perilaku	Persentase (%)
Baik	68.40
Cukup	31.60
Kurang	0
Total	100

Sumber: Data primer, Mei 2018

Dari hasil tabel 2. setelah diberikan permainan edukatif remaja putri yang memiliki perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) dengan kategori baik (68,40%).

Tabel 3. Tabulasi silang perilaku remaja putri dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) pre-test dan post-test.

	Setelah Diberikan Permainan Edukatif						Total		
	Baik		Cukup		Kurang		F	F (%)	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)			
Sebelum Diberikan Permainan Edukatif	Baik	1	100	0	0	0	0	1	100
	Cukup	10	76.9	3	23.1	0	0	13	100
	Kurang	2	40	3	60	0	0	5	100
Total		13	68.4	6	31.6	0	0	19	100

Z hitung dianalisis dengan menggunakan Wilcoxon sebesar 3.83

Sumber: Data primer, Mei 2018

Data pada tabel 3. dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan perilaku remaja putri dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). Peningkatan yang terjadi lebih dari setengah jumlah responden dengan perilaku cukup berubah menjadi perilaku baik setelah diberikan permainan edukatif sebanyak 10 orang (76,9%). Dari hasil ini, terjadi peningkatan hasil pre-test dan post-test sebesar 68,4% sehingga setengah dari responden mengalami perubahan perilaku

dalam praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) setelah diberikan permainan edukatif *Make a match* berupa permainan kartu yang berisi Manajemen Kebersihan Menstruasi.

PEMBAHASAN

Perilaku Remaja Putri Dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Sebelum Diberikan Permainan Edukatif (Pre-Test)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 7 Mei 2018, didapatkan hasil perilaku remaja putri dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) sebelum diberikan permainan edukatif sebagian besar (68,4%) dalam kategori cukup. Hal ini disebabkan karena di sekolah terkait belum pernah diadakan suatu penyuluhan kesehatan tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) yang merupakan dasar bagi setiap remaja perempuan untuk mengelola menstruasinya dengan aman. Meskipun, pada umumnya remaja putri ini sebenarnya sudah memiliki informasi terkait menstruasi sejak pengalaman *menarch* yang sudah dialami.

Menurut Notoatmodjo (2014) pengalaman yang dialami seseorang atau dengan penelitian yang telah dilakukan manusia, dapat berpengaruh terhadap suatu perilaku yang dilakukan individu. Pengalaman remaja putri dalam mengelola menstruasinya dengan aman untuk yang pertama kalinya akan dijadikan suatu dasar,

bagi seorang remaja putri untuk dikemudian hari. Dasar yang telah ia dapatkan ini, akan diulang-ulang hingga pada akhirnya membentuk suatu pola perilaku.

Selain itu, berdasarkan data yang diperoleh sebagian besar atau 11 responden (57,89%) mendapatkan informasi terkait menstruasi pertama kali adalah dari ibu mereka. Hal ini, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Eswi, Helal, & Elarousy, 2012) di Mesir yang juga menyebutkan bahwa sumber informasi terbanyak mengenai menstruasi diperoleh dari ibu mereka. Menurut WHO perilaku anak-anak cenderung dipengaruhi oleh orang-orang yang dianggap penting. Apabila seseorang tersebut telah dipercaya, maka apa yang dikatakan oleh seseorang tersebut akan dicontoh. (Triyanto, Setiyani, & Wulansari, 2014) juga menyebutkan keluarga terutama ibu berperan sebagai lingkungan utama remaja yang mana memegang peranan penting dalam membentuk perilaku remaja. Padahal menurut penelitian (Wardani, Sari, & Nurhidayah, 2013) seseorang cenderung menerapkan suatu perilaku sehat, ketika ia merasa bahwa perilaku tersebut bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dirinya.

Hasil penelitian sebelum diberikan permainan edukatif, pada *pre-test* hal yang paling banyak dikerjakan oleh responden adalah membungkus pembalut bekas sekali pakai dengan kresek sebelum dibuang ke tempat sampah, sebesar 19 responden atau

seluruhnya. Sedangkan hal yang paling sedikit dilakukan atau diungkapkan responden sebesar 15 responden atau 79% adalah memberitahu guru apabila ada teman yang mengejek ketika, mengetahui ada temannya yang darah menstruasinya tembus.

Sehingga dapat disimpulkan, bahwa untuk dapat memiliki suatu perilaku yang baik dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) remaja putri harus mendapatkan informasi yang benar mengenai MKM dimana informasi ini bisa menambah pengetahuan yang dapat merubah perilaku remaja.

Oleh sebab itu, penting sekali diberikan suatu penyuluhan kesehatan terhadap Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) yang khususnya harus diberikan oleh tenaga kesehatan. Agar remaja putri mendapatkan informasi yang benar dan akurat yang kemudian informasi ini nantinya akan digunakan untuk meningkatkan perilaku dalam menstruasi.

Perilaku Remaja Putri dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Setelah Diberikan Permainan Edukatif (*Post-Test*)

Perilaku remaja putri setelah diberikan permainan edukatif sebanyak dua kali pada tanggal 7 Mei dan 9 Mei 2018 mengenai Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM), didapatkan hasil *post-test*, mayoritas 13 responden atau 68,40%

memiliki perilaku baik. Hal ini karena, dengan metode permainan edukatif selain responden bermain, mereka juga belajar. Dari tahap klarifikasi yang telah dilakukan, responden mengetahui perilaku yang benar atau salah, serta menilai kecocokan antara kartu soal dan jawaban yang telah didapatkan oleh responden lain. Oleh karena itu, perilaku responden berubah seiring dengan permainan yang telah dilakukan.

Berdasarkan Notoatmodjo (2014) perubahan atau suatu adopsi dari sebuah perilaku melalui tiga tahapan yaitu perubahan pengetahuan, sikap, kemudian praktik atau tindakan. Sehingga sebelum terjadi perubahan perilaku, maka proses awalnya adalah terjadinya perubahan pada pengetahuan dan sikap. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Ngestiningrum (2017) setelah terbentuk suatu pengetahuan, maka hal ini akan mempengaruhi kepercayaan, dan sekali kepercayaan seseorang telah terbentuk (sikap) maka akan menjadi dasar pengetahuan mengenai apa yang diharapkannya. Pemberian informasi yang berbeda mengenai suatu objek sikap akan mengakibatkan inkonsistensi salah satu sikap dan kemudian komponen yang lain akan berusaha menyelaraskan kembali sehingga terbentuklah suatu konsistensi sikap yang baru. Dapat disimpulkan apabila terdapat perubahan sikap maka sebelumnya pasti terjadi perubahan terhadap pengetahuan

seseorang. Sehingga hasil dari perubahan pengetahuan dan sikap tentunya akan mengubah perilaku.

Pada *post-test* yang telah dilakukan, hal yang paling banyak dikerjakan oleh responden adalah pada perilaku mengganti pembalut dengan banyak responden 19 responden atau seluruh responden. Hal ini dapat terjadi karena individu telah mengetahui pentingnya perilaku mengganti pembalut setelah melakukan permainan edukatif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nayak, Pai, & Satish, 2015) promosi kesehatan menggunakan metode permainan dapat meningkatkan pengetahuan siswa yang berada pada sekolah dasar. Menurut (Malik et al., 2017) permainan edukatif terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik siswa dalam menjaga kebersihan mulut dibandingkan dengan menggunakan metode konvensional. Hal ini dikarenakan pengetahuan dari siswa yang meningkat ketika penyuluhan ketika permainan dilaksanakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian informasi dengan metode permainan merupakan suatu metode promosi kesehatan yang kreatif dan inovatif untuk meningkatkan perilaku kesehatan.

Pengaruh Permainan Edukatif Terhadap Perilaku Remaja Putri dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi

(MKM) Sebelum dan Setelah Diberikan Permainan Edukatif (*Post-Test*)

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* yang telah dilakukan didapatkan nilai Z 3,83 yang artinya adalah ada pengaruh permainan edukatif terhadap perilaku remaja dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). Sehingga pada hipotesa ini diterima dengan $z \geq 1,645$.

Data dari hasil penelitian didapatkan bahwa perilaku kritikal yang berubah adalah pada perilaku mengganti pembalut yang mana dari hasil *pre-test* didapatkan 9 responden atau 47% responden yang memiliki perilaku mengganti pembalut. Sedangkan ketika *post-test* hampir seluruh responden, 19 responden (100%) meningkat perilakunya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang sebelumnya memiliki perilaku kurang baik dalam mengganti pembalut, berubah perilakunya setelah diberikan permainan edukatif. Awalnya sebelum diberikan permainan edukatif, banyak responden yang tidak memahami pentingnya perilaku mengganti pembalut selama menstruasi, akan tetapi setelah diberikan permainan edukatif menggunakan kartu *make a match*, responden berusaha menemukan jawaban dari kartu soal yang telah diberikan dengan pengetahuan yang sudah ia miliki terkait Manajemen Kebersihan Menstruasi.

Promosi kesehatan dengan permainan edukatif, merupakan metode yang sesuai untuk diberikan pada para remaja. Ketika

permainan berlangsung, responden sangat antusias untuk bersaing dengan responden lainnya guna mendapatkan kartu jawaban yang benar. Kemudian, para remaja putri tersebut juga aktif bertanya pada tahap klarifikasi. Dimana, dalam sesi ini responden melakukan klarifikasi terkait informasi dalam MKM yang sebelumnya telah mereka dapatkan. Seiring dengan berjalannya proses permainan, yang juga disertai dengan memberikan contoh-contoh perilaku yang baik dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM), remaja putri pun akhirnya belajar mengerti dan memahami perilaku yang benar dalam mengelola menstruasinya. Perilaku yang baik dalam MKM harus dipahami dan dimengerti oleh semua remaja putri karena, perilaku ini sangat erat kaitannya dengan kesehatan reproduksi. Dan perilaku terkait MKM ini nantinya akan dibawa hingga remaja tersebut dewasa atau bahkan mungkin perilaku ini diturunkan pada generasi berikutnya.

Hosland, et al. (1953) dalam Notoatmodjo (2014) mengatakan bahwa perubahan perilaku hakikatnya sama dengan proses belajar. Yang mana tahapan dari perubahan dimulai dari stimulus atau rangsangan. Apabila stimulus telah mendapatkan perhatian dari organisme (diterima) maka stimulus ini dan dilanjutkan kepada proses dimana organisme akan mengolah stimulus tersebut sehingga terjadi kesiapan untuk bertindak

demis stimulus yang telah diterimanya (bersikap). Akhirnya dengan dukungan fasilitas serta dorongan dari lingkungan maka stimulus tersebut mempunyai efek tindakan dari individu tersebut.

(st Leger & Young, 2009) menyebutkan bahwa promosi kesehatan dalam lingkup sekolah adalah suatu aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan atau melindungi kesehatan untuk semua warga sekolah. Menurut (Malik et al., 2017) usia sekolah merupakan periode formatif baik secara fisik maupun mental, untuk mengubah dari masa anak-anak menuju kedewasaan. Kebiasaan hidup sehat yang terbentuk pada masa ini, akan terbawa selamanya hingga dewasa, tua, hingga mungkin pada generasi yang selanjutnya. Untuk itulah selain mengajarkan mengenai petunjuk untuk hidup sehat, pada masa ini penting diberikan suatu intervensi yang bertujuan untuk menumbuhkan minat anak untuk hidup sehat.

Permainan edukatif yang dilakukan dalam lingkup sekolah selain menyenangkan, dapat memberikan edukasi yang mana berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri. Sehingga selain bermain, remaja juga dapat belajar dan menambah pengetahuannya dengan cara yang menyenangkan dan tidak membosankan. Pada soal kritical terkait kebugaran fisik, didapatkan kenaikan perilaku dalam berolahraga selama menstruasi dimana ketika *pre-test* hasilnya

sebesar 12 responden atau 63% melakukan perilaku olahraga selama menstruasi, setelah *post-test* didapatkan hasil sebanyak 19 responden atau (100%) responden melakukan olahraga selama menstruasi. Hal ini dikarenakan, ketika dilakukan permainan edukatif dengan menggunakan kartu *make a match* selain responden menemukan pasangan kartu jawaban yang benar, pada tahap selanjutnya responden mempresentasikan soal dan jawaban yang didapat pada responden yang lainnya. Hal ini tentu membuat permainan semakin menarik, disebabkan remaja tersebut berani membacakan soal dan jawaban yang telah didapatnya untuk dinilai benar atau salah oleh remaja lainnya sebelum nantinya akan dikoreksi dan dijelaskan lebih lanjut.

Dengan penyampaian soal dan jawaban yang dilakukan oleh teman sebaya, informasi yang disampaikan biasanya lebih mudah diserap oleh remaja lain, karena penjelasan yang diberikan oleh teman sebaya sering kali tidak menggurui, terkesan lebih jelas dan terasa lebih menarik, sehingga informasi tersebut mudah ditangkap oleh remaja lain. Yang akhirnya membuat pemahaman yang baik mengenai perilaku olahraga selama menstruasi. Dari hal ini, dapat diasumsikan bahwa permainan edukatif meningkatkan rasa percaya diri pada remaja.

Games for health atau permainan untuk kesehatan menyediakan suatu media yang menarik untuk mendapatkan perhatian dan

mempromosikan perubahan dalam kesehatan dan perilaku terkait. Permainan edukatif menumbuhkan ketertarikan pada anak dan memberikan fasilitas pada anak untuk belajar. Permainan membantu anak untuk meningkatkan kreatifitas, kapasitas berpikir, dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah (Baranowski et al., 2013). Suatu permainan yang melibatkan fisik dapat membantu anak untuk tetap sehat dan aktif (Cooper et al., 2013).

Kelebihan dari permainan edukatif, kartu *make a match* adalah dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa baik secara kognitif maupun secara fisik, karena terdapat unsur permainan yang menyenangkan maka hal ini dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang dipelajari dan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa (Huda, 2013). Hal ini tentunya dapat menyebabkan pengetahuan yang diberikan tertanam lebih baik sehingga memunculkan sikap yang baik pula, yang akhirnya membentuk suatu perilaku yang baik. Pernyataan diatas, sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hardjito (2017) dalam jurnal "Pengaruh Permainan Edukatif Terhadap Perilaku Calon Bidan" diidentifikasi mahasiswa yang memiliki pemahaman yang baik setelah mengikuti permainan edukatif, sebesar 43,75%. Kemudian hasil uji statistik yang telah dilakukan, menunjukkan nilai χ^2 hitung 12,5 lebih besar dari χ^2 tabel (3,84), hal

tersebut berarti terdapat pengaruh permainan edukatif terhadap pemahaman mahasiswa tentang karakter yang harus dimiliki oleh seorang bidan.

Menurut hasil penelitian (Malik et al., 2017) pada jurnal "Implementation of Game-based Oral Health Education vs Conventional Oral Health Education on Children's Oral Health-related Knowledge and Oral Hygiene Status" kelompok II yang diberikan permainan edukatif, skor pengetahuan tertinggi yaitu 10,32 dan 9,98 yang diperoleh pada *post-intervention* 1 dan 3 bulan, antara kelompok permainan edukatif dan metode promosi kesehatan konvensional, dari penelitian ini didapatkan hasil, ada peningkatan yang signifikan dari skor kebersihan mulut yang baik dan penurunan signifikan pada skor plak yang didapatkan setelah *post-intervention* 1 dan 3 bulan *follow-up*. Akan tetapi skor yang lebih baik terlihat pada kelompok II (permainan edukatif) dibandingkan dengan kelompok I (metode promosi kesehatan konvensional). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan edukatif dengan perilaku remaja putri dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi.

Metode promosi kesehatan dengan permainan edukatif dalam penelitian yang telah dilakukan terbukti dapat meningkatkan perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi pada remaja putri. Oleh sebab itu permainan edukatif ini dapat diberikan kepada remaja sebagai upaya

dalam meningkatkan status kesehatan reproduksi remaja putri. Kemudian, dalam memberikan promosi kesehatan dengan menggunakan permainan edukatif harus dipersiapkan sematang mungkin. Karena, strategi yang kurang terstruktur, serta kemampuan yang kurang dalam mengelola jalannya permainan akan membuang banyak waktu dan membuat sasaran menjadi kurang memperhatikan permainan

Keterbatasan dari penelitian yang telah dilakukan adalah pada teknik pengambilan data dimana pengambilan data menggunakan lembar ceklis observasi dengan cara responden diberikan soal dan diminta untuk menjawabnya atau responden diminta untuk mempraktikkan menggunakan bahan yang telah disediakan peneliti. Teknik ini membutuhkan waktu yang lumayan lama serta sumberdaya cukup banyak. Metode ini, mengakibatkan responden menjadi bosan, apabila tidak dipersiapkan dengan matang.

PENUTUP

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah (1) Perilaku remaja putri dalam MKM sebelum diberikan permainan adalah cukup, (2) Perilaku remaja putri dalam MKM setelah diberikan permainan adalah baik, (3) Terdapat pengaruh permainan edukatif terhadap perilaku remaja putri dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). Perubahan perilaku pada remaja putri akan lebih

mudah dibentuk dengan memberikan suatu permainan yang mempunyai tujuan tertentu. Informasi serta pengetahuan yang didapat dari permainan edukatif yang telah diberikan, dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari khususnya untuk meningkatkan perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) agar lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Baranowski, T., Buday, R., Thompson, D., Lyons, E. J., Lu, A. S., & Baranowski, J. (2013). Developing Games for Health Behavior Change: Getting Started. *Games for Health Journal*. <https://doi.org/10.1089/g4h.2013.0048> diakses 11 Juni 2018
- Cooper, A. M., O'Malley, L. A., Elison, S. N., Armstrong, R., Burnside, G., Adair, P., ... Pine, C. (2013). Primary school-based behavioural interventions for preventing caries. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009378.pub2> diakses 20 Juni 2018
- Eswi, A., Helal, H., & Elarousy, W. (2012). Menstrual attitude and knowledge among Egyptian female adolescents. *Journal of American Science*. http://www.jofamericanscience.org/journals/amsci/am0806/071_9558am0806_555_565.pdf diakses 2 Juni 2018
- Fitriani, Sinta. 2011. Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Guya, E., Mayo, A. W., & Kimwaga, R. (2014). Menstrual Hygiene Management in Secondary schools in Tanzania. *Ijst*. <http://www.journalofsciences->

- technology.org/archive/2014/jan_vol_3_no_1/76237213828677.pdf diakses 10 September 2017
- Hardjito, Koekoeh., Erna Rahmayani. 2017. Pengaruh Permainan Edukatif Terhadap Perilaku Calon Bidan. *2trik.jurnalelektronik*. <http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/97> diakses 10 Juni 2018
- House, S., Mahon, T., & Cavill, S. (2012). Menstrual Hygiene Matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world. *Reproductive Health Matters*. [https://doi.org/10.1016/S0968-8080\(13\)41712-3](https://doi.org/10.1016/S0968-8080(13)41712-3) diakses 11 September 2017
- Huda, Miftahul. 2013. Model-Model Pengajaran Dan Pembelajaran. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Kemendikbud. 2017. Kesadaran Sanitasi Sekolah dan Manajemen Kebersihan Menstruasi Jadi Upaya Untuk Tingkatkan APK. <http://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2017/04/kesadaran-sanitasi-sekolah-dan-manajemen-kebersihan-menstruasi-jadi-upaya-untuk-tingkatkan-apk> diakses 10 September 2017
- Kemenkes RI. 2017. Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami. <http://www.depkes.go.id/pdf.php?id=17052700001> diakses 10 September 2017
- Malik, A., Sabharwal, S., Kumar, A., Samant, P. S., Singh, A., & Pandey, V. K. (2017). Implementation of Game-based Oral Health Education vs Conventional Oral Health Education on Children's Oral Health-related Knowledge and Oral Hygiene Status. *Conventional Oral Health Education International Journal of Clinical Pediatric Dentistry*. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10005-1446> diakses 11 Juni 2018
- Nayak, A., Pai, M. S., & Satish, Y. (2015). Effectiveness of Game Based Learning on Knowledge of Health Promotion among Primary School Children – A Quasi Experimental Study. *International Journal of Current Research*. https://www.researchgate.net/publication/287209545_Effectiveness_Of_Game_Based_Learning_On_Knowledge_Of_Health_Promotion_Among_Primary_School_Children diakses 5 Juni 2018
- Ngestiningrum, Ayesha Hendriana, dkk. 2017. Efektifitas Metode Index Card Match dan Ceramah dalam meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja. *2trik.jurnalelektronik*. <http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/68/0> diakses 5 Juni 2018
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prawirohardjo, Swono. 2010. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Quilete, Claire. 2015. Menstrual Hygiene Management In Indonesia https://www.burnet.edu.au/system/asset/file/2034/2015_Menstrual_hygiene_management_Indonesia_FINAL_REPORT_February_2015_low_res.pdf diakses 10 September 2017
- st Leger, L., & Young, I. M. (2009). Creating the document 'Promoting health in schools: From evidence to action.' *Global Health Promotion*.

- <https://doi.org/10.1177/1757975909348138> diakses 5 Juni 2018
- Sumpter, C., & Torondel, B. (2013). A Systematic Review of the Health and Social Effects of Menstrual Hygiene Management. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062004> diakses 10 desember 2017
- Triyanto Endang, Rahmi Setiyani, dkk. 2014. Pengaruh Dukungan Keluarga dalam Meningkatkan Perilaku Adaptif Remaja Pubertas https://www.researchgate.net/publication/315937585_Pengaruh_Dukungan_Keluarga_dalam_Meningkatkan_Perilaku_Adaptif_Remaja_Pubertas diakses 2 Juni 2018
- UNICEF. Wash in Schools Empowers Girl's Education. 2016 http://MHM_fourth_annual_virtual_conference_procidings.pdf diakses 11 September 2017
- Wardani, D. P. K., Sari, S. P., & Nurhidayah, I. (2013). Hubungan Persepsi dengan Perilaku Ibu Membawa Balita ke Posyandu. *Universitas Padjadjaran*. <http://jkp.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/93/88> diakses 2 Juli 2018
- Wawan, A. 2010. Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.