



Pengaruh Metode Biblioterapi terhadap Pengetahuan *Hygiene* Menstruasi Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan

Heny Ekawati¹, Isnî Lailatul Magfiroh², Fitriani³

¹ Staf Pengajar Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

² Staf Pengajar Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

³ Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

ARTIKEL INFO

Article History:

SM at 11-06-2020

RV at 15-06-2020

PB at 25-06-2020

Kata Kunci:

Biblioterapi

Hygiene Menstruasi

Remaja

Korespondensi Penulis:

unamubarok@gmail.com

ABSTRAK

Background: Pengetahuan *hygiene* menstruasi merupakan hal penting yang perlu diketahui dengan benar oleh remaja putri. Praktik *hygiene* yang buruk dapat beresiko terhadap Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan tersebut dengan metode biblioterapi, yaitu teknik membaca menggunakan literatur seperti buku untuk membentuk konsep diri yang positif.

Objectives: ini untuk mengetahui pengaruh metode biblioterapi terhadap pengetahuan *hygiene* menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Mizan Muhammadiyah Lamongan.

Design: Menggunakan *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pre test dan post test*. Teknik sampling menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 30 responden. Data dikumpulkan dengan kuesioner tertutup dan diuji dengan *uji t berpasangan*.

Results: Hasil *pre test* menunjukkan nilai rata-rata yang didapatkan responden sebesar 34,10. Hasil *post test* menunjukkan nilai rata-rata yang didapatkan responden sebesar 38,97. Hasil uji statistik antara *pre test* dan *post test* memiliki nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti metode biblioterapi berpengaruh terhadap *hygiene* menstruasi remaja putri.

Conclusions Metode biblioterapi cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sehingga metode ini perlu dikembangkan dan diterapkan untuk proses pembelajaran khususnya pada remaja putri.

PENDAHULUAN

Masa remaja umumnya mengalami perubahan besar terutama tentang kematangan seksual atau alat-alat reproduksi yang salah satunya ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi secara matang dan biasanya terjadi pada remaja putri berusia 12 sampai 16 tahun (Kusmiran, 2011).

Dengan demikian pada saat menstruasi penting sekali untuk melakukan *hygiene*. *Hygiene* merupakan suatu tindakan tentang bagaimana menjaga kebersihan atau kesehatan. Pengetahuan *hygiene* menstruasi merupakan sebuah masalah bagi banyak remaja putri, khususnya informasi mengenai menstruasi dan kesehatan reproduksi masih sedikit didiskusikan. Banyak remaja putri tidak memiliki pengetahuan cukup mengenai hal ini. Menstruasi menyebabkan keluarnya darah dalam waktu yang cukup lama (\pm 1 minggu) akan memicu timbulnya rasa tidak nyaman dan bahkan dapat menjadi tempat bakteri berkembang biak (Ramadhy, 2011).

Dari hasil studi pada bulan November 2017 pada 10 remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan didapatkan hasil bahwa 6 remaja putri tidak pernah mengganti pembalut setelah buang air kecil dan 8 remaja putri mengganti pembalut menunggu saat pembalut penuh dengan darah menstruasi. Mereka beranggapan bahwa apa yang telah dilakukannya merupakan hal yang biasa dan tidak mengakibatkan dampak terhadap kesehatannya. Berdasarkan data di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa mereka masih belum memahami bagaimana menjaga *hygiene* menstruasi yang benar.

Faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan antara lain faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari umur, pendidikan, dan pekerjaan. Faktor eksternal adalah lingkungan, kondisi sosial budaya, ekonomi, dan sumber informasi. Selain itu faktor lain yang menjadi pendukung kurangnya pengetahuan remaja terhadap *hygiene* menstruasi adalah kurangnya fasilitas untuk mempromosikan *hygiene* menstruasi.

Kebersihan organ reproduksi yang tidak dijaga dengan baik, akan memudahkan jamur dan bakteri tumbuh pada daerah

genitalia terutama dalam keadaan yang lembab. Hal ini dapat memicu penyakit infeksi seperti Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) (Prawirohardjo, 2011). Infeksi yang tidak segera ditangani nantinya akan mengakibatkan banyak masalah pada organ reproduksi wanita. Oleh karena itu hal ini dapat dicegah dengan meningkatkan pengetahuan mereka tentang menjaga *hygiene* saat menstruasi (Fitriyah, 2014).

Cara yang dapat diterapkan untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan metode biblioterapi. Biblioterapi adalah teknik yang menggunakan cara membaca pustaka yang direncanakan. Dengan membaca diharapkan seseorang mampu untuk mengenali dirinya sendiri dan memfasilitasi suatu perubahan untuk memahami dirinya dan diharapkan dapat dijadikan masukan dalam hal memecahkan masalah yang sedang dihadapinya. Manfaat lain dari metode biblioterapi adalah individu dapat memperoleh pengetahuan tentang perilaku yang dapat memecahkan masalah, membantu pengertian diri, serta mendapatkan wawasan intelektual. Individu dapat menyadari ada banyak pilihan dalam menangani masalah (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011).

Dengan demikian, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh metode biblioterapi terhadap perilaku *hygiene* menstruasi pada remaja khususnya remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *one group pre test post test*, di mana desain ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol) namun sudah dilakukan observasi pertama (*pre test*) yang memungkinkan penelitian dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Notoatmodjo, 2010). Sampel pada penelitian ini adalah sebagian dari remaja putri kelas VIII yang ada di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan sebanyak 30 remaja putri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* yaitu mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah buku, Standar Operasional Prosedur (SOP), dan kuesioner.

Peneliti melakukan observasi dengan cara mengukur pengetahuan *hygiene* menstruasi pada hari pertama kemudian diberi intervensi dengan pemberian metode biblioterapi pada hari kedua dan ketiga. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *t* berpasangan.

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

Tabel 1 Distribusi usia remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Lamongan

No.	Umur	F	%
1.	12 Tahun	1	3,33
2.	13 tahun	14	46,67
3.	14 Tahun	14	46,67
4.	15Tahun	1	33,33
Total		30	100

Dari tabel 1 dapat dijelaskan bahwa hampir setengah (46,67%) usia remaja putri saat ini adalah 13 tahun dan 14 tahun. Sedangkan sebagian kecil (3,33%) usia remaja putri saat ini adalah 12 tahun dan 15 tahun.

Tabel 2 Distribusi usia remaja putri saat menarache di Pondok Pesantren Al-Mizan Lamongan

No.	Umur	F	%
1	11 tahun	7	23,33
2	12 tahun	18	60
3	13 tahun	5	16,67
Total		30	100

Dari tabel 2 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar (60%) remaja putri mengalami menarache saat usia mereka 12 tahun. Sedangkan sebagian kecil (16,67%) remaja putri mengalami menarache saat usia mereka 13 tahun.

Tabel 3 Distribusi pendidikan ibu pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Lamongan

NO.Pendidikan	F	(%)
1. SD/MI	1	3,33
2. SMP/MTs	8	26,67
3. SMA/MA	18	60
4. Sarjana	3	10
Total	30	100

Dari tabel 3 dapat dijelaskan sebagian besar (60%) pendidikan Ibu remaja putri setingkat SMA/MA. Sebagian kecil (3,33%) pendidikan Ibu dari remaja putri setingkat SD/MI.

Tabel 4 distribusi pekerjaan ibu remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Lamongan

No.Pekerjaan	F	%
1.IRT	19	63,33
2.Wiraswasta	6	20
3.Lain-Lain	5	16,67
Total	30	100

Dari tabel 4 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar (63,33%) pekerjaan Ibu remaja putri adalah Ibu rumah tangga. Sedangkan sebagian kecil (16,67%) pekerjaan Ibu remaja putri adalah lain-lain.

2. Data Khusus

Tabel 5 distribusi pengetahuan remaja putri sebelum diberikan metode biblioterapi

Intervensi	N	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi
Sebelum diberikan metode biblioterapi	30	30	38	34,10	1,788

Dari tabel 5 didapatkan hasil sebelum diberikan metode biblioterapi nilai terendahnya adalah 30 dan nilai tertinggi adalah 38 dengan rata-rata skor 34,10.

Tabel 6 distribusi pengetahuan remaja putri setelah diberikan metode biblioterapi

Intervensi	N	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi
Sesudah diberikan metode biblioterapi	30	36	40	38,97	1,299

Dari tabel 6 didapatkan hasil setelah diberikan metode biblioterapi nilai terendahnya adalah 36 dan nilai tertinggi adalah 40 dengan rata-rata skor 38,97.

Tabel 7 hasil analisa pengaruh metode biblioterapi terhadap pengetahuan *hygiene* remaja putri

Intervensi	Rerata	Selisih	T	Nilai p
Sebelum	34,10			
Sesudah	38,97	4,87	13,987	0,000

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan dari hasil analisis dengan uji *t* berpasangan diperoleh nilai $t_{hitung}=13,987$ ($t_{tabel}=1,701$) dan $p=0,000$ ($\alpha=0,05$). Nilai *t* menunjukkan dengan adanya metode biblioterapi yang diterapkan semakin meningkat pula pengetahuan yang didapatkan oleh remaja putri. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan H_1 diterima, artinya metode biblioterapi berpengaruh terhadap pengetahuan *hygiene* menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Diberikan Metode Biblioterapi

Dari tabel 5 didapatkan hasil sebelum diberikan metode biblioterapi nilai terendahnya adalah 30 dan nilai tertinggi adalah 38 dengan rata-rata skor 34,10. Perolehan skor yang didapat dalam menjawab pertanyaan dalam kuesioner tersebut dapat disebabkan karena beberapa faktor yang memengaruhi, misalnya usia, pengalaman, sumber informasi atau media massa, dan intelegensia.

Pada tabel 1 telah dijelaskan di mana hampir setengah (46,67%) usia reponden saat ini yaitu 13 tahun dan 14 tahun. Hal ini dapat dikarenakan usia remaja memiliki peranan penting dalam melakukan praktik dan berpartisipasi dalam kesehatan khususnya *hygiene* menstruasi. Budiman dan Riyanto (2013) menjelaskan bahwa usia memengaruhi seseorang untuk menangkap suatu pemahaman dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia akan semakin meningkat pula pemahaman dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik dan bertambah pula

Dari tabel 2 sebagian besar (60%) responden mengalami menarche saat usia mereka menginjak 12 tahun. Usia saat

menarche dapat dihubungkan sebagai salah satu pengalaman seseorang dalam menambah pengetahuan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Budiman dan Riyanto (2013) jika pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman orang lain maupun diri sendiri. Sehingga pengalaman yang diperoleh dapat dijadikan pemahaman dalam meningkatkan pengetahuan, baik itu untuk diri sendiri maupun untuk orang lain dengan cara saling bertukar pikiran.

2. Pengetahuan Remaja Putri Setelah Diberikan Metode Biblioterapi

Dari tabel 4.6 didapatkan hasil setelah diberikan metode biblioterapi nilai terendahnya adalah 36 dan nilai tertinggi adalah 40 dengan rata-rata skor 38,97. Berdasarkan data penelitian di atas, peningkatan nilai yang didapat oleh responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya metode pendidikan yang digunakan.

Nursalam (2008) menyatakan pemilihan metode pendidikan kesehatan ini bergantung pada beberapa faktor di antaranya karakteristik sasaran atau responden (jumlah, sosial ekonomi, umur, dan jenis kelamin), waktu dan tempat yang tersedia serta tujuan yang ingin dicapai. Dari hasil analisis berdasarkan tabel 6 menunjukkan adanya pengaruh metode biblioterapi terhadap pengetahuan remaja putri terutama tentang pengetahuan *hygiene* menstruasi. Selain itu faktor lain yang memengaruhi pengetahuan pada remaja diperoleh dari orangtua terutama Ibu.

Pada tabel 3 tampak di mana sebagian besar (60%) pendidikan Ibu responden setingkat SMA/MA/Sederajat dan sebagian kecil (3,33%) pendidikan Ibu dari responden setingkat SD/MI/Sederajat. Pendidikan dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi penyampaian informasi kepada seseorang. Semakin tinggi pendidikan Ibu, maka akan semakin banyak informasi yang didapatkan dan disampaikan kepada anaknya terutama informasi tentang *hygiene* menstruasi.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2010) mengatakan bahwa pendidikan mempengaruhi proses belajar seseorang. Semakin tingginya pendidikan seseorang,

semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima dan memberikan informasi kepada orang lain.

3. Pengaruh Metode Biblioterapi terhadap Pengetahuan *Hygiene* Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan

Dari hasil *pre test* kepada 30 responden didapatkan nilai rata-rata 34,10, sedangkan pada hasil *post test* kepada 30 responden didapatkan nilai rata-rata 38,97 di mana mayoritas dari responden dapat menjawab benar keseluruhan pernyataan kuesioner yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi melalui media biblioterapi dirasa cukup efektif untuk membantu meningkatkan pengetahuan remaja putri.

Keberhasilan pelaksanaan metode biblioterapi juga dapat disebabkan karena beberapa faktor, di antaranya faktor penyuluh, faktor sasaran, dan faktor proses dalam penyuluhan. Pada saat penyuluhan pemateri sudah melakukan persiapan dengan matang dengan mempelajari materi-materi yang akan disampaikan kepada responden. Sasaran pada saat penelitian adalah remaja putri kelas VIII SMP, karena dianggap sudah cukup mampu dalam mencerna pesan yang akan disampaikan terutama tentang *hygiene* menstruasi. Waktu pada saat pelaksanaan pun disesuaikan dengan responden agar tidak mengganggu kegiatan yang lainnya.

Prinsip dari biblioterapi yaitu melalui membaca seseorang bisa mengenali dirinya. Dan informasi yang didapatkan dari membaca dapat menjadi bahan masukan seseorang untuk memecahkan suatu permasalahan yang dihadapinya (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011). Darmawan dkk (2012) dalam penelitiannya mengatakan bahwa metode biblioterapi mempunyai beberapa kelebihan, yaitu membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi anak di sekolah seperti kemarahan, *bullying* atau konsep diri, bakat, kecemasan, agresi, ketidakmampuan, ketegasan dan perubahan sikap, intimidasi serta penganiayaan.

Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan metode biblioterapi sangat bermanfaat untuk membantu meningkatkan pengetahuan anak maupun memberikan pandangan dalam menyelesaikan

permasalahan anak yang mungkin merasa malu jika harus mengatakannya kepada orang lain. Dengan adanya metode biblioterapi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan responden mengenai *hygiene* menstruasi yang benar. Namun karena *hygiene* menstruasi merupakan hal yang bersifat privasi, sehingga tidak memungkinkan peneliti untuk melakukan demonstrasi secara langsung. Maka metode pendidikan yang digunakan adalah metode membaca dengan media buku yang disebut dengan metode biblioterapi.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan pada bulan Januari hingga Maret 2018 dengan sampel penelitian seluruh remaja putri kelas VIII yang berjumlah 30 orang didapatkan hasil sebagai berikut:

- 1) Sebagian besar remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan memiliki pengetahuan baik tentang *hygiene* menstruasi sebelum diberikan metode biblioterapi.
- 2) Seluruh remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan memiliki pengetahuan baik tentang *hygiene* menstruasi setelah diberikan metode biblioterapi.
- 3) Ada pengaruh metode biblioterapi terhadap pengetahuan *hygiene* menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan.

2. Saran

Dengan melihat hasil kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran dari penulis yakni metode penelitian ini dapat diterapkan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya perempuan tentang pentingnya *hygiene* saat menstruasi. Dengan demikian, resiko terjadinya penyakit yang berhubungan dengan daerah genitalia dapat dicegah dan dihindari. Namun, metode ini lebih disarankan untuk diberikan di lingkungan sekolah karena mudah dalam menyampaikannya. Untuk peneliti lanjut diharapkan dapat memperluas area penelitiannya dengan menggunakan sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok pembanding, mengganti atau menambah

variabel atau instrumen lain untuk mendapatkan data yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman dan Riyanto. 2013. *Kapita selekta kuesioner pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Darmawan, Wawan dkk. 2012. *Penerapan biblioterapi di rumah sakit dr. cipto mangunkusumo*. *Ejurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran* Vol 1, No 1. Diakses dari <http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/1845>
- Fitriyah, Imarotul. 2014. *Gambaran perilaku hygiene menstruasi pada remaja putri di sekolah dasar negeri di wilayah kerja puskesmas pisang*. Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Diakses dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/24132/1/IMAROTUL%2520FITRIYAH-fkik.pdf>
- Kusmiran. 2011. *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak (Untuk Perawat dan Bidan)*. Jakarta: Salemba Medika
- Prawirohardjo. 2011. *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Ramadhya, A. S. 2011. *Biologi reproduksi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Setyoadi, & Kushariyadi. 2011. *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika.