

SKRIPSI
EFEKTIVITAS METODE PERMAINAN ULAR TANGGA TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG *PERSONAL*
***HYGIENE* MENSTRUASI DI WILAYAH SMP NEGERI 4 KOTA**
SORONG PAPUA BARAT DAYA



Disusun Oleh:

FERAWATI KAMBU

21530121010

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT
JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN POLTEKKES
KEMENKES SORONG PRODI SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN SORONG
TAHUN 2025

SKRIPSI
EFEKTIVITAS METODE PERMAINAN ULAR TANGGA TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG *PERSONAL*
***HYGIENE* MENSTRUASI DI WILAYAH SMP NEGERI 4 KOTA**
SORONG PAPUA BARAT DAYA



Disusun Oleh:
FERAWATI KAMBU
21530121010

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT
JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN POLTEKKES
KEMENKES SORONG PRODI SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN SORONG
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : “Efektivitas metode permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi di wilayah SMP Negeri 4 Kota Sorong Papua Barat Daya”

Nama Lengkap : Ferawati Kambu
NIM 21530121010
Jurusan : Kebidanan
Politeknik : Poltekkes Kemenkes Sorong

Dosen Pembimbing I
Nama Lengkap dan Gelar : Fitra Duhita,M.Keb
NIP Poltekkes/NIDN 198805172020122003
Alamat Rumah dan Dosen Pembimbing II
Nama Lengkap dan Gelar : Harlina M.Keb
NIP Poltekkes/NIDN 919850114201901201
Alamat Rumah : Jl. Pramuka No. 1


Dosen Pembimbing I Sorong, 2025
Dosen Pembimbing II


Fitra Duhita,M.Keb
NIP. 98805172020122003


Harlina M.Keb
NIP. 919850114201901201

Mengetahui
Ketua Jurusan Kebidanan


Ariani Pongoh, S.ST., M.Kes
NIP.196601011985032005

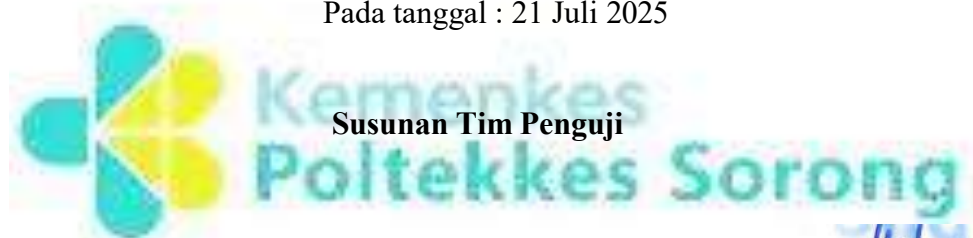


HALAMAN PENGESAHAN
EFEKTIVITAS METODE PERMAINAN ULAR TANGGA TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG *PERSONAL*
***HYGIENE* MENSTRUASI DI WILAYAH SMP NEGERI 4 KOTA**
SORONG PAPUA BARAT DAYA

Disusun oleh:

Nama : Ferawati Kambu
Nim : 21530121010

Telah dipertahankan dalam
Seminar di depan Tim Penguji
Pada tanggal : 21 Juli 2025



a. Dwi Iryani.S.ST.M.Kes

NIP : 919921109201901201


(.....)

b. Fitra Duhita,M.Keb

NIP : 198805172020122003


(.....)

c. Harlina M.Keb

NIP : 919850114201901201


(.....)

Mengetahui
Ketua Jurusan Kebidanan

Ariani Pongoh, S.ST., M.Kes
NIP. 196601011985032005

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ferawati Kambu
NIM : 21530121010
Judul Proposal : Efektivitas metode permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi di wilayah SMP Negeri 4 Kota Sorong Papua Barat Daya

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri yang didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya, pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan dalam daftar tulisan dan daftar pustaka.

Sorong, 2025

Saya yang menyatakan,



Ferawati Kambu
NIM: 21530121010

KATA PENGANTAR

Puji serta Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia—Nya juga kemudahan dan kelancaran kepada penulis dalam penyusunan Skripsi dengan judul “Efektivitas metode permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi di Wilayah SMP Negeri 4 Kota Sorong Papua Barat Daya.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat mengikuti ujian seminar hasil pada Program Studi D4 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong. Skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada Bapak/Ibu :

1. Butet Agustarika M.Kep selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Sorong yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis dalam melakukan penelitian di SMP Negeri 4 Kota Sorong
2. Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Kemenkes Poltekkes Sorong yang telah memberikan penulis kepercayaan untuk melakukan penelitian ini.
3. Rizqi kamalah, S.ST, M.Keb selaku ketua prodi jurusan kebidanan kemenkes poltekkes sorong yang telah memberikan penulis kepercayaan untuk melakukan penelitian ini.
4. Fitra Duhita, M.Keb selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Harlina M.Keb selaku Dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan,

bimbingan, dan masukan kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.

6. Petronela Mate,S.Th selaku kepala sekolah SMP Negeri 4 Kota Sorong yang memberikan izin dan kepercayaan untuk melakukan penelitian.
7. Seluruh dosen dan staf pengajar prodi D4 kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong
8. Ayah dan mama, yang selalu memberikan dukungan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
9. Saudara/i serta sahabat terkasih yang telah memberikan dukungan kepada penulis

Sorong, 2025



Ferawati Kambu
NIM: 21530121010

EFEKTIVITAS METODE PERMAINAN ULAR TANGGA TERHADAP PENGETAHUAN DAN
SIKAP REMAJA PUTRI *TENTANG PERSONAL HYGIENE* MENSTRUASI DI WILAYAH SMP
NEGERI 4 KOTA SORONG PAPUA BARAT DAYA

Ferawati Kambu Program Studi D4 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong, Jl. Basuki Rahmat Km.
11 Kota Sorong Email : ferawatikambu8@gmail.com

ABTRAK

Latar Belakang : Masa remaja merupakan masa peralihan yang ditandai dengan adanya perubahan mulai dari fisik, emosi dan psikis. **Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui efektif permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang personal hygiene menstruasi. **Metode Penelitian :** Desain penelitian ini menggunakan *pre eksperimen* dalam *one group pretest posttest design*. Cara pengambilan sampel yang digunakan *random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 47 responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan *personal hygiene* dan sikap *personal hygiene* yang disebarkan secara langsung ke responden. Analisa data yang digunakan univariat dan bivariat (*uji wilcoxon*). **Hasil Penelitian :** Hasil mean pretest penelitian pengetahuan *personal hygiene* (70,67) dan hasil posttes (76,78) hasil pretest didapatkan skor sikap *personal hygiene* (65,78) dan hasil postets (71,06) .Analisis bivariat menunjukkan hasil uji beda sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan metode ular tangga didapatkan pada pengetahuan tentang *personal hygiene* menstruasi $p\text{-value} = 0,001 < \alpha 0,05$, dan sikap hasil $p\text{-value} = 0,037 < \alpha 0,05$, hasil ini menunjukan bahwa ada pengaruh edukasi dengan metode ular tangga yang signifikan pada pengetahuan dan sikap *personal hygiene* remaja saat menstruasi .Metode ular tangga memiliki efektifitas rendah baik pada peningkatan nilai pengetahuan maupun sikap *personal hygiene* remaja saat menstruasi (Gain skor sikap= 0,1; pengetahuan 0,1). **Kesimpulan :** Metode edukasi ular tangga untuk memberikan inspirasi belajar kepada siswa untuk terus mengkaji atau mengulang kembali pada materi yang nantinya akan dicoba melalui permainan ular tangga, sehingga terasa menyenangkan bagi siswa.sehingga dapat menjadi alternatif media edukasi kesehatan bagi remaja.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap *Personal Hygiene*, *Menstruasi*.

THE EFFECTIVENESS OF THE SNAKES AND LADDERS GAME METHOD ON KNOWLEDGE
AND ATTITUDES OF ADOLESCENT GIRLS REGARDING MENSTRUAL PERSONAL HYGIENE IN
SMP NEGERI 4, SORONG CITY, SOUTHWEST PAPUA

Ferawati Kambu Midwifery D4 Study Program, Poltekkes Kemenkes Sorong Jl. Basuki Rahmat Km.
11, Sorong City Email: ferawatikambu8@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transitional period marked by physical, emotional, and psychological changes. One important aspect during this stage is the understanding of personal hygiene during menstruation. **Objective:** To determine the effectiveness of the snakes and ladders game method on the knowledge and attitudes of adolescent girls regarding menstrual personal hygiene. **Methods:** This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 47 respondents were selected using random sampling, based on inclusion and exclusion criteria. The instruments used were questionnaires on knowledge and attitudes regarding menstrual personal hygiene, which were distributed directly to the respondents. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis (Wilcoxon test). **Results:** The mean pretest score for personal hygiene knowledge was 70.67 and increased to 76.78 in the posttest. The mean pretest score for personal hygiene attitude was 65.78 and increased to 71.06 posttest. Bivariate analysis showed a significant difference before and after the educational intervention using the snakes and ladders method, with a p-value of 0.001 ($< \alpha$ 0.05) for knowledge and 0.037 ($< \alpha$ 0.05) for attitude. These results indicate a significant effect of the educational game on improving knowledge and attitudes regarding menstrual personal hygiene. However, the effectiveness of the snakes and ladders method was relatively low in improving both knowledge and attitude scores (Gain score = 0.1 for both). **Conclusion:** The snakes and ladders game method can inspire students to revisit and review educational material in a fun and engaging way. It has the potential to serve as an alternative health education medium for adolescents.

Keywords: Knowledge, Personal Hygiene Attitude, Menstruation.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABTRAK.....	v
ABTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Penulisan Umum	3
2. Tujuan Penulisan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjaun Teori	5
1. Personal Hygiene Menstruasi	5
a. Personal Hygiene.....	5
b. Menstruasi... ..	5
c. Ovulasi	6
d. Empat Fase Menstruasi.....	7
e. Personal Hygiene Menstruasi.....	7

f. Pengetahuan.....	8
g. Sikap... ..	8
h. Metode permainan ular tangga.....	9
i. Kerangka Teori... ..	9
j. Hipotesis	10

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian	20
B. Kerangka Konsep	20
C. Subjek penelitian (Sampel).....	21
1. Populasi	22
2. Sampel	23
3. Kriteria sampel.....	23
4. Teknik sampling.....	24
D. Definisi Operasional	26
E. Tempat dan waktu penelitian.....	26
F. Instrumen penelitian	28
G. Teknik pengumpulan data.....	29
H. Teknik pengolahan dan analisa data.....	30
I. Etika Penelitian.....	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran umum lokasi penelitian	46
B. Hasil Penelitian.....	47
1. Data Umum	48
2. Data Khusus	49
3. Uji normalitas data	49
4. Analisis data pengetahua	50
5. Analisis data sikap.....	50
6. Pembahasan	51
7. Keterbatasan penelitian	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54

1. Bagi Institusi pendidikan	55
2. Bagi tenaga kesehatan.....	55
3. Bagi responden/siswi.....	55
4. Bagi guru.....	56
5. Bagi peneliti selanjutnya	57

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kerangka Teor	23
Tabel 2.2 Kerangka Konsep	25
Tabel 2.3 Desain Penelitian... ..	26
Tabel 2.4 Definisi Operasional	28
Tabel 3.1 Karakteristik umum Responden	47
Tabel 3.2 Distribusi frekuensi skor pengetahuan.....	48
Tabel 3.3 Distribusi frekuensi skor sikap	48
Tabel 3.4 Uji Normalitas Data Pengetahuan.....	50
Tabel 3.5 Uji Normalitas Data Sikap.....	50
Tabel 3.6 Hasil analisis perbedaan pengetahuan	51
Tabel 3.7 Hasil Analisis Perbedaan Sikap	52
Tabel 3.8 Hasil Nilai Skor N-Gain	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 2.1 Ovum	11
Gambar 2.2 Peta wilayah SMP Negeri 4 Kota Sorong.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	66
Lampiran Riwayat Hidup	67
Lampiran 1 Surat Surfey	68
Lampiran 2 Surat penarikan penelitian.....	69
Lampiran 3 Surat Etik	70
Lampiran 4 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	71
Lampiran 5 Instrumen Penelitian Media Ular Tangga	72
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Orang Tua	73
Lampiran 7 Kuesioner Sikap.....	74
Lampiran 8 Instrumen penelitian Kuesioner Pengetahuan.....	75
Lampiran 9 Rencana pelaksanaan pembelajaran (SAP).....	79
Lampiran 10 (SOP) Pengguaan metode permainan ular tangga	81
Lampiran 11 Master Tabel.....	83
Lampiran 12 Hasil uji pengetahuan dan sikap	84
Lampiran 13 Master tabel dan hasil skor N-Gain Pengetahuan dan Sikap	89
Lampiran 14 Foto dokumentasi.....	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023), terdapat 376,4 juta kasus baru dari penyakit klamidia, gonore, dan trikomoniasis yang terjadi pada penduduk usia 15-49 tahun. WHO juga menyebutkan bahwa prevalensi IMS diperkirakan sebanyak 417 juta orang terinfeksi virus HSV-2 (Herpes Simplex Virus Type 2) dan sekitar 291 juta wanita terinfeksi virus HPV (Human Papillomavirus). Prevalensi dari infeksi saluran reproduksi paling tinggi di dunia ini ialah masa remaja sebanyak 35%-42%, infeksi saluran reproduksi pada remaja ialah vaginosis bacterial 20- 40%, Kandidiasis 25-35%, dan juga dewasa muda ialah sebanyak 27%- 33% (Windari et al., 2024). Odisha, menyatakan bahwa terdapat 26,0% remaja putri menderita Infeksi Menular Seksual (IMS) dan 45,2% infeksi saluran kemih (ISK) karena kebersihan yang buruk selama menstruasi. Berdasarkan Kemenkes RI tahun 2014, sebanyak 35%-42% usia remaja dan 27%-33% dewasa muda mengalami kejadian infeksi saluran reproduksi.

Tingginya kasus IMS diakibatkan oleh kurangnya kebersihan diri pada saat menstruasi, sehingga jumlah kasus infeksi saluran reproduksi mencapai 90-100 kasus per 100.000 penduduk setiap tahunnya. (Widarini et al., 2023). Berdasarkan data yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan RI (2016) memperlihatkan bahwa terdapat sebanyak 5,2 juta remaja putri yang memiliki kesamaan keluhan ketika selesai bermenstruasi, hal ini dikarenakan mereka tidak menjaga kebersihan, yakni

pruritus vulva yang dikarakteristikan dengan rasa gatal pada bagian daerah genitalia.

Hasil Riskesdas di Papua Barat pada tahun 2022 menunjukkan bahwa pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja cenderung baik, namun ada juga yang perlu ditingkatkan. Mayoritas remaja memiliki pengetahuan personal hygiene yang cukup Sebanyak 63.6%, dan perilaku personal hygiene saat menstruasi juga dalam kategori cukup sebanyak 92.6%. Namun, sebagian remaja masih mengalami perilaku personal hygiene yang kurang baik, seperti penggunaan pembalut yang tidak sesuai atau kurang sering diganti, yang dapat meningkatkan risiko infeksi. (Sunaeni et al., 2023).

Masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan intelektual. Remaja sering kali memiliki rasa ingin tahu yang besar dan cenderung mengambil keputusan yang berisiko. Selama periode ini, perubahan fungsi reproduksi wanita juga terjadi. Folikel ovarium primordial berkembang dan mengeluarkan hormon estrogen pada wanita. Pelepasan hormon ini dapat menyebabkan keluarnya darah menstruasi, salah satu ciri-ciri seks sekunder. Pada wanita, menstruasi adalah proses alamiah. Istilah menstruasi merujuk pada keluarnya darah dari rahim secara teratur setiap bulan untuk mencegah infeksi saat menstruasi kebersihan sangat penting karena area genital menjadi lebih rentan terhadap pertumbuhan bakteri dan infeksi jadi wanita yang sudah menstruasi harus mengerti cara mengganti pembalut yang benar seperti, cuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah mengganti pembalut untuk mencegah penyebaran

bakteri, buka pembalut lama dari pakaian dalam dengan hati-hati, Bungkus pembalut bekas dengan kertas atau plastik sebelum membuangnya ke tempat sampah yang tertutup, bersihkan area genital dengan air bersih atau tisu basah tanpa alkohol dari depan ke belakang, buka pembalut baru dari kemasannya dan pasang dengan benar di pakaian dalam, cuci tangan dengan sabun dan air untuk memastikan kebersihan personal hygiene menstruasi penting untuk remaja putri agar mereka dapat menjaga kesehatan reproduksi mereka dengan baik untuk itu pengetahuan yang baik tentang personal hygiene menstruasi meliputi pemahaman tentang, proses menstruasi dan perubahan yang terjadi pada tubuh dan pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi dan juga cara yang benar untuk membersihkan area genital dan mengganti pembalut dan juga tanda-tanda infeksi atau masalah kesehatan yang mungkin timbul selama menstruasi serta kapan harus mencari bantuan medis. (Sumanti, 2024)

Pengetahuan juga mempengaruhi dalam melakukan personal higienis. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang kurang baik terhadap personal higienis, memungkinkan remaja tersebut tidak bersikap higienis pada saat menstruasi yang dapat membahayakan reproduksinya sendiri, salah satu dampak yang ditimbulkan apabila personal higienis yang kurang diantaranya, timbulnya infeksi vagina yang disebabkan oleh kebersihan. (Aanggraeni, 2024).

Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas akan tetapi merupakan predisposisi tindak suatu perilaku, sikap itu

masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka, sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek-objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (SHELEMO, 2023)

Pengetahuan dan sikap hidup sehat dapat ditumbuhkan melalui upaya edukasi Kesehatan. Edukasi kesehatan adalah edukasi (pendidikan) kesehatan merupakan suatu proses belajar pada individu, kelompok, dan masyarakat dari tidak tahu tentang nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi masalah-masalah kesehatannya sendiri menjadi mampu edukasi Kesehatan yang efektif dapat menggunakan berbagai metode antara lain demonstrasi, diskusi, simulasi, permainan ular tangga (Sumanti, 2024)

Permainan ular tangga adalah salah satu jenis permainan edukatif untuk anak usia sekolah yang menyenangkan sehingga anak tertarik untuk belajar sambil bermain, dan dapat dilakukan baik di dalam kelas maupun di luar kelas, serta merangsang anak untuk beraktivitas secara berkelompok atau individual sehingga membuat siswi tertarik dan suasana yang menyenangkan dapat membuat responden lebih mudah menerima informasi yang diberikan (Studi et al., 2021).

Metode permainan ular tangga efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene menstruasi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain terletak pada metode yang digunakan, yaitu permainan, yang dianggap lebih interaktif dan menyenangkan dibandingkan metode lain seperti ceramah atau diskusi dan juga peneliti lain tidak menggunakan kartu bantu

sedangkan penelitian saya menggunakan kartu bantu dan juga penelitian lain menggunakan sampel siswi Perempuan yang sudah menstruasi dan yang tidak menstruasi sedangkan saya menggunakan siswi perempuan yang sudah menstruasi

Selain itu, penelitian ini fokus pada kelompok remaja putri sehingga hasilnya dapat memberikan informasi yang lebih spesifik tentang kebutuhan edukasi kesehatan reproduksi di kelompok tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dini (2017) yang berjudul “Pengaruh Ular Tangga terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam menghadapi Menarche pada Siswi SMP Negeri 01 Bengkulu” penelitian ini menggunakan 30 responden dengan 15 responden kelompok eksperimen dan 15 responden kelompok pembandingan (kontrol). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang menarche sebesar 40,1% dari sebelum diberikan intervensi, sedangkan sikap positif siswi dalam menghadapi menarche meningkat sebesar 46,6% setelah diberikan intervensi.

Hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 4 Kota Sorong didapatkan 10 responden remaja putri diberi pertanyaan mengenai pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi yang hasilnya empat siswi mengatakan mendapat pengetahuan pertama tentang menstruasi dari ibunya, tiga orang siswi mendapatkan pengetahuan pertama tentang menstruasi dari sekolah, dan tiga siswi dari temannya. Dari 10 orang siswi tersebut 100% siswi mengalami gatal-gatal sekitaran vagina saat menstruasi. Setelah ditanyakan mengenai *personal hygiene*, tiga siswi mengetahui *personal hygiene* khususnya *vulva hygiene*

dengan benar yaitu menggunakan air bersih, membasuhnya dari arah depan ke belakang, dan cara penggunaan pembalut yang benar, dan tujuh siswi masih kurang paham mengenai *personal hygiene* yang baik dan benar saat menstruasi.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Efektivitas media permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi di SMP Negeri 4 Kota Sorong.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah metode permainan ular tangga efektif terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum Penulisan

Untuk mengetahui efektif permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang *personal hygiene* menstruasi .

2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Sorong sebelum dan sesudah edukasi .
2. Untuk mengetahui sikap *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Sorong sebelum dan sesudah edukasi.

3. Untuk menganalisa perbedaan pengetahuan dan Sikap *personal hygiene* remaja saat menstruasi di SMP Negeri 4 Kota Sorong sebelum dan sesudah edukasi .

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis yaitu :

1. Secara teoritis diharapkan dari penelitian ini dapat bermanfaat:

Dapat mengetahui hasil tentang media edukasi ular tangga efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap .

2. Secara praktis di harapkan dari penelitian ini dapat bermanfaat :

Penelitian yang baik tentunya memiliki manfaat bagi peneliti sendiri ataupun bagi masyarakat sekitar. Bukan hanya sebagai dasar teori namun juga harus di praktikan secara langsung dalam kehidupan. Penelitian ini memiliki manfaat secara praktis bagi :

- a. Pendidikan

Penelitian ini sebagai informasi dalam pemberian edukasi terkait reproduksi di sekolah yang lebih aplikatif

- b. Dinas Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk meningkatkan program pelayanan konseling reproduksi di seluruh sekolah.

- c. Masyarakat

Meningkatkan derajat Kesehatan reproduksi remaja di Masyarakat

d. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan dan pemahaman mengenai ilmu baru yang didapatkan dari hasil penelitian ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. *Personal hygiene* menstruasi

a. *Personal hygiene*

Menurut World Health Organization (WHO 2020). menyatakan bahwa hygiene atau kebersihan adalah tindakan kebersihan yang mengacu pada kondisi untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit. Personal hygiene atau kebersihan diri merupakan tindakan merawat diri sendiri termasuk dalam memelihara kebersihan bagian tubuh seperti rambut, mata, hidung, mulut, gigi, alat kelamin dan kulit. Personal hygiene merupakan upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk menjaga dan merawat kebersihan dirinya agar kenyamanan individu terjaga (Robert, 2019).

personal hygiene dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

1. Citra tubuh (*body image*).

Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. *Personal hygiene* yang baik akan berpengaruh terhadap peningkatan citra tubuh individu. Citra tubuh ini dapat berubah misalnya oleh karena pembedahan atau penyakit fisik.

2. Praktik sosial

Praktik sosial memengaruhi kebersihan diri seseorang, salah satunya kebiasaan keluarga. Anak-anak prasekolah sedang mengalami

perkembangan sosial dan mengikuti pola kebersihan yang sama dengan orang tua sebagai sosok figurnya

3. Status sosial ekonomi

Status ekonomi setiap individu memengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan seseorang karena dalam praktiknya *personal hygiene* memerlukan alat dan bahan seperti sabun, pasta gigi, sampo, dan alat lainnya, alat-alat tersebut tentu saja memerlukan uang untuk menyediakan alat tersebut.

4. Pengetahuan

Pengetahuan *personal hygiene* penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Meskipun demikian, jika hanya berpedoman pada pengetahuan saja tidak akan cukup dan seseorang harus memiliki motivasi dalam dirinya untuk merawat kebersihan diri. Berdasarkan temuan dalam penelitian menyatakan bahwa pengetahuan sangat berperan dan berpengaruh terhadap perilaku *personal hygiene*, karena pengetahuan merupakan domain yang penting untuk terbentuknya tindakan/perilaku. Dengan demikian untuk mendapatkan pengetahuan yang baik terkait dengan perilaku perlu adanya pendidikan sebagai upaya untuk menambah pemahaman

5. Kebudayaan

Latar belakang budaya atau kepercayaan kebudayaan memengaruhi *personal hygiene*. Seseorang dari latar budaya yang berbeda akan mengikuti praktik perawatan diri yang berbeda. Misalnya, jika individu sedang sakit tertentu maka tidak boleh dimandikan.

6. Kebiasaan dan kondisi fisik

Setiap individu memiliki kebiasaan untuk ingin mandi dan pilihan kapan untuk mandi, bercukur dan melakukan perawatan lainnya. Kondisi fisik seseorang akan memengaruhi *personal hygiene*.

2. Menstruasi

Menstruasi adalah proses alami yang dialami setiap wanita, yaitu terjadinya proses perdarahan yang disebabkan luruhnya dinding rahim sebagai akibat tidak adanya pembuahan. Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan wanita, yang dimulai dari menarche sampai menopause. (V.A.R.Barao et al., 2022)

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasz) endometrium. Proses terjadinya menstruasi ini terjadi melalui empat tahap yaitu fase menstruasi, fase ploriferasi, fase luteal/sekresi, dan fase iskemik. Menstruasi adalah pengeluaran darah yang terjadi akibat perubahan hormon yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan

endometrium, ovulasi sehingga terjadi peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi

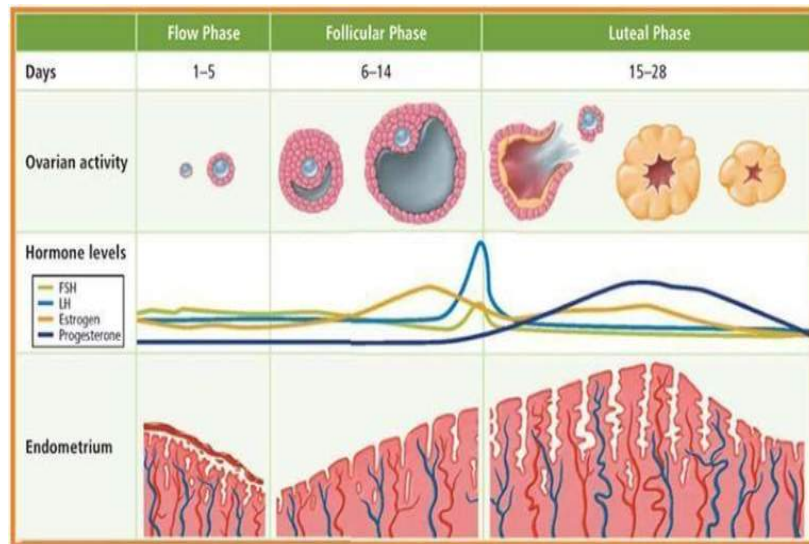
Menstruasi adalah pendarahan secara periodik dari uterus (rahim) yang disertai pelepasan endometrium (lapisan terdalam rahim). Menstruasi terjadi jika ovum (sel telur) tidak dibuahi oleh sperma. oleh karena itu, perempuan yang sedang hamil tidak mengalami menstruasi, karena ovumnya sudah dibuahi oleh sperma.

3. Ovulasi

peristiwa pelepasan ovum berupa oosit sekunder (sel yang berukuran besar) dari ovarium (indung telur). Ovulasi terjadi pada pertengahan siklus ($1/2 n$) menstruasi. Untuk periode/siklus (n)= 28 hari, ovulasi terjadi pada hari ke-14 terhitung sejak hari pertama menstruasi. Ovulasi berkaitan dengan adanya interaksi antara hipotalamus dan ovarium. Interaksi tersebut akan menghasilkan 4 fase menstruasi, yaitu fase menstruasi, fase pra-ovulasi, fase ovulasi dan fase pasca-ovulasi.

4. Empat Fase Menstruasi

Pertama adalah fase menstruasi itu sendiri, lalu fase pra ovulasi, fase ovulasi, dan fase pasca-ovulasi. Apa yang terjadi di masing-masing fase pada tubuh perempuan?



Gambar. 2.1 Ovum

a) Fase Menstruasi

Fase menstruasi terjadi bila ovum tidak dibuahi oleh sperma, sehingga *korpus luteum* (massa jaringan kuning di dalam ovarium) akan menghentikan produksi hormon yang bernama estrogen dan progesteron. Turunnya kadar estrogen dan progesteron menyebabkan lepasnya ovum dari dinding uterus yang menebal (endometrium).

Setelah ovum lepas, endometrium menjadi sobek dan meluruh, sehingga dindingnya juga menjadi tipis. Karena dinding endometrium banyak mengandung pembuluh darah, maka terjadilah pendarahan pada fase menstruasi. Pada umumnya, proses pendarahan ini berlangsung selama 5 hari dengan rata-rata pengeluaran volume darah sebanyak 50ml.

b) Fase Pra-Ovulasi

Pada fase pra-ovulasi atau akhir siklus menstruasi, hipotalamus (bagian otak yang terdiri dari sejumlah nukleus) mengeluarkan hormon gonadotropin yang merangsang hipofisis mengeluarkan (*follicle stimulating hormone*) FSH.

Adanya FSH merangsang pembentukan folikel primer di dalam ovarium yang mengelilingi satu oosit primer. Folikel primer dan oosit primer akan tumbuh sampai hari ke-14 hingga folikel menjadi matang atau disebut *folikel de Graaf* dengan ovum di dalamnya.

Selama pertumbuhannya, folikel juga melepas hormon estrogen yang menyebabkan pembentukan kembali sel-sel penyusun dinding dalam uterus atau endometrium.

Proses pembentukan kembali tersebut disebut dengan *proliferasi*. Tahukah kamu, peningkatan estrogen selama pertumbuhan folikel juga mempengaruhi serviks untuk mengeluarkan lendir yang bersifat basa. Lendir tersebut berfungsi untuk menetralkan sifat asam basa serviks agar lebih menyesuaikan lingkungan hidup sperma yang ideal.

c) Fase ovulasi

Ovulasi adalah fase di mana terjadi perubahan produksi hormon. Peningkatan kadar estrogen selama fase pra-ovulasi

menyebabkan terjadinya hambatan terhadap pelepasan lanjutan FSH dari hipofisis.

Turunnya konsentrasi FSH menyebabkan hipofisis melepaskan (*luteinizing hormone*) LH yang merangsang pelepasan oosit sekunder dari *folikel de Graff*. Kondisi tersebut disebut ovulasi, yaitu saat terjadi pelepasan oosit sekunder dari *folikel de Graff* dan siap dibuahi oleh sperma. Umumnya ovulasi terjadi pada hari ke-14.

Apa saja tanda-tanda ovulasi? Perubahan dalam tubuh yang menandakan kamu sedang beradai di fase ovulasi adalah cairan yang keluar dari serviks atau lendir serviks berwarna bening seperti putih telur.

Lendir serviks ini akan membantu sperma untuk berenang dalam rahim dan bertemu sel telur. Nah, selain itu, tanda lainnya adalah perubahan suhu basal tubuh menjadi antara 35,5—36,6°Celsius, payudara terasa nyeri, dan posisi leher rahim berubah menjadi lebih rendah.

d) Fase Pasca-Ovulasi

Pasca ovulasi adalah fase terakhir dalam fase menstruasi. Pada fase ini, *folikel de Graff* yang ditinggalkan oleh oosit sekunder akan berkerut dan berubah menjadi korpus *luteum* dan tetap memproduksi hormon estrogen dan progesteron. Meskipun korpus luteum memproduksi estrogen, tetapi estrogen yang diproduksi tidak

sebanyak yang diproduksi oleh *folikel de Graff*. Progesteron mendukung kerja estrogen dengan menebalkan endometrium. Progesteron juga merangsang sekresi lendir pada vagina dan pertumbuhan kelenjar susu pada payudara. Keseluruhan fungsi tersebut berguna untuk menyiapkan implantasi zigot pada uterus bila terjadi pembuahan atau kehamilan.

Proses pasca ovulasi ini berlangsung dari hari ke-15 sampai hari ke-28. Namun, bila sekitar hari ke-26 tidak terjadi pembuahan, korpus luteum akan menua berubah menjadi korpus albikan sehingga tidak menghasilkan hormon lagi. Korpus albikan ini memiliki kemampuan produksi hormon estrogen dan progesteron yang rendah, oleh karena itu konsentrasi estrogen dan progesteron akan menurun.

5. Personal Hygiene Menstruasi

Personal hygiene menstruasi merupakan perilaku yang berhubungan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada areaewanitaan selama menstruasi. Perilaku tersebut antara lain: memelihara kebersihan organewanitaan, seperti membasuhnya dengan air bersih, gunakan pakaian dalam yang menyerap keringat, mengganti pakaian dalam, sering mengganti pembalut, dan mandi dua kali sehari (Rika Widianita, 2023).

Personal hygiene merupakan dua kata yang berasal dari Bahasa Yunani yang melambangkan kebersihan diri perorangan, personal adalah perorangan dan hygiene bermakna sehat. Departemen Kesehatan juga

mengatakan bahwa perilaku kebersihan diri adalah salah satu kemampuan dasar manusia dalam memenuhi kebutuhan guna mempertahankan kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan sesuai dengan kondisi kesehatannya(Asiva Noor Rachmayani, 2023).

Efektivitas adalah adanya kesesuaian antara orang yang melaksanakan tugas dengan sasaran yang dituju. Efektivitas menunjukkan keberhasilan dari segi tercapai tidaknya sasaran yang telah ditetapkan, jika hasil kegiatan semakin mendekati sasaran, berarti makin tinggi efektivitasnya. Efektifitas bisa juga diartikan sebagai pengukuran keberhasilan dalam pencapaian tujuan-tujuan yang telah ditentukan.

6. Pengetahuan

Dalam buku promosi kesehatan dan perilaku kesehatan menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui panca indra manusia. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya tindakan seseorang.

Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya. Tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak mutlak berpengetahuan rendah pula.

Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal.

Pengetahuan akan suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, Maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu (Adolph, 2021).

a) Tingkat Pengetahuan

Terdapat enam tingkatan pengetahuan menurut (Adolph, 2021). dalam promosi kesehatan dan perilaku kesehatan, antara lain :

1) Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk mengingat kembali suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang telah di pelajari yang telah diterima dengan cara menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan sebagainya.

2) Memahami (*Comprehention*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara besar tentang objek yang diketahui dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau pengetahuan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan menjabarkan suatu materi ke dalam komponen-komponen yang masih di dalam struktur organisasi yang masih ada kaitan antara satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, mengelompokkan dan sebagainya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan untuk meletakkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan dapat menyusun formulasi yang baru.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan melakukan penelitian terhadap suatu materi penelitian berdasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang sudah ada. Pengetahuan diukur dengan wawancara atau angket tentang materi yang akan diukur dari objek penelitian (Adolph, 2021).

b) Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman dalam faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu :

a) Pendidikan

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Oleh karena itu, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi.

b) Informasi/Media Massa

Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi diperoleh dari pendidikan formal maupun nonformal yang dapat memberikan dampak jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan dan meningkatkan pengetahuan. Semakin berkembangnya teknologi menyediakan bermacam-macam media massa sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat. Informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, jika sering

mendapatkan informasi tentang suatu hal maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

c) Sosial, Budaya, Ekonomi

Tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan itu baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang kurang baik, dan sebaliknya. Status ekonomi seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka akan lebih sulit untuk memenuhi fasilitas yang orang tersebut butuhkan dalam upaya meningkatkan pengetahuan.

d) Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi proses masuknya pengetahuan ke dalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh individu. Lingkungan yang kurang baik akan mempengaruhi pengetahuan yang didapatkan mejadi kurang baik.

e) Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman orang lain maupun diri sendiri sehingga pengalaman yang sudah diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan seseorang yang sudah ada atau pengetahuan yang belum ada sebelumnya. Pengalaman seseorang tentang suatu permasalahan akan membuat orang tersebut mengetahui bagaimana cara memecahkan dan menyelesaikan permasalahan sehingga pengalaman yang didapat bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama

f) Usia

Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang juga pola pikir serta daya tangkapnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah luas seiring bertambahnya usia

7. Sikap

Sikap adalah sebuah pernyataan dari seseorang terhadap sebuah objek, orang ataupun peristiwa yang dirasakan atau dapat juga sebuah perasaan seseorang yang mencerminkan sesuatu (Ii & Pustaka, 2007).

Menurut (Notoatmodjo, 2018). Sikap adalah penilaian (bisa berupa pendapat) seseorang terhadap stimulus atau objek (dalam hal ini masalah kesehatan, termasuk penyakit). Indikator untuk kesehatan juga sejalan dengan pengetahuan kesehatan seperti:

- a) Sikap terhadap sakit dan penyakit Bagaimana penilaian atau pendapat seseorang terhadap gejala atau tanda- tanda penyakit, penyebab penyakit, cara pencegahan penyakit, dan sebagainya.
- b) Sikap cara pemeliharaan dan cara hidup sehat Penilaian atau pendapat seseorang terhadap cara-cara pemeliharaan dan cara-cara (berperilaku) hidup sehat dengan perkataan lain pendapat atau penilaian terhadap makanan, minuman, olahraga, relaksasi atau istirahat cukup, dan sebagainya bagi kesehatan.
- c) Sikap terhadap kesehatan lingkungan Pendapat atau penilaian seseorang terhadap lingkungan dan pengaruhnya bagi kesehatan. Misalnya, pendapat atau penilaian terhadap air bersih, pembuangan limbah, polusi dan sebagainya.
- d) Praktek atau tindakan Seseorang yang telah memenuhi stimulus atau objek kesehatan akan mengadakan penelitian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan masyarakat akan melaksanakan atau mempraktekkan apa yang diketahui atau disikapinya (dinilai baik), inilah yang disebut praktek (*practice*) kesehatan, atau dapat juga dikatakan perilaku kesehatan (*over behavior*). Contoh : Seseorang yang bersikap positif terhadap kesehatan gigi sehingga secara teratur memeriksa gigi ke Puskesmas.

e) Faktor yang mempengaruhi sikap

Witari, D. (2023)., menjelaskan faktor yang mempengaruhi sikap sebagai berikut:

1) Pengalaman pribadi

Pengalaman yang telah dan sedang kita alami akan membentuk dan mempengaruhi penghayatan terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap. Untuk dapat mempunyai tanggapan dan penghayatan, seseorang harus mempunyai pengalaman yang berkaitan dengan objek psikologis. Apakah penghayatan tersebut membentuk sikap negative atau positif.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Orang lain yang dianggap penting merupakan salah satu diantara komponen sosial yang ikut mempengaruhi sikap. Seseorang yang dianggap penting akan banyak mempengaruhi terbentuknya sikap seseorang terhadap sesuatu.

3) Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan dimana seseorang hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap. Apabila seseorang hidup dalam budaya yang mempunyai norma longgar bagi pergaulan heteroseksual sangat mungkin seseorang

tersebut akan mempunyai sikap yang mendukung terhadap pergaulan heteroseksual.

4) Media massa

Sebagai sarana komunikasi sebagai bentuk media massa seperti radio, surat kabar, majalah dan lain sebagainya, mempunyai pengaruh terhadap pembentukan opini dan kepercayaan seseorang.

5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan serta lembaga agama sebagai suatu sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Pemahaman akan baik dan buruknya garis pemisah antara sesuatu yang boleh dan tidak boleh dilakukan diperoleh dari pendidikan dan dari pusat keagamaan serta ajaran-ajarannya.

6) Faktor emosional

Tidak semua sikap ditentukan oleh situasi lingkungan dan pengalaman pribadi seseorang. Kadang-kadang, sesuatu bentuk sikap merupakan pengahayatan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Sikap demikian dapat merupakan sikap yang sementara dan segera berlalu begitu

frustasi telah hilang akan tetapi dapat merupakan sikap yang lebih persisten dan bertahan lama.

f) Cara pengukuran sikap

Menurut Witari, D. (2023)., dalam penyusunan pengukuran sikap sebagai instrumen pengungkapan sikap individu maupun sikap kelompok ternyata bukanlah suatu hal yang mudah. Kendatipun sudah melalui prosedur dan langkah-langkah yang sesuai dengan kriteria, suatu pengukuran sikap ternyata masih tetap memiliki kelemahan, sehingga tujuan pengungkapan sikap yang diinginkan tidak seluruhnya dapat tercapai. Oleh karena itu dalam penyusunan pengukuran sikap beberapa hal yang perlu dikuasai sebelum sampai pada tabel spesifikasi adalah pengertian dan komponen sikap dan pengetahuan mengenai obyek sikap yang hendak diukur.

h. Konsep Remaja:

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini penuh dengan perubahan besar, baik secara fisik, pikiran (kognitif), maupun perasaan (sosial-emosional). Remaja juga menjadi waktu untuk mencari jati diri, nilai-nilai yang dipegang, dan tujuan hidup. Otak remaja juga berkembang pesat, terutama bagian yang mengatur emosi dan pengambilan Keputusan, adapun karakteristik remaja atau anak-anak yang suka bermain akan semakin:

1. Kreatif: Bermain mendorong mereka untuk berpikir di luar kotak dan menciptakan hal-hal baru.

2. Inovatif: Mereka akan lebih terbuka terhadap ide-ide baru dan mencari cara-cara unik untuk menyelesaikan masalah.
3. Sosial: Bermain bersama teman-teman membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial, seperti kerjasama, komunikasi, dan empati.
4. Ceria: Bermain adalah cara yang bagus untuk melepaskan stres dan bersenang-senang, yang dapat meningkatkan suasana hati mereka.
5. Sehat: Bermain aktif membantu mereka menjaga kesehatan fisik dan mental.
6. Cerdas: Bermain dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan kognitif, seperti pemecahan masalah, perencanaan, dan pengambilan keputusan.
7. Percaya Diri: Berhasil dalam permainan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri mereka.
8. Mandiri: Bermain sendiri membantu mereka mengembangkan kemandirian dan kemampuan untuk menghibur diri sendiri. :
9. Perubahan Fisik: Tumbuh tinggi dengan cepat dan mulai mengalami perkembangan seksual.
10. Perkembangan Kognitif: Mulai bisa berpikir abstrak, kritis, dan lebih mandiri.
11. Perkembangan Sosial-Emosional:

- 1) Mencari identitas diri dan jati diri
 - 2) Teman sebaya menjadi sangat penting
 - 3) Hubungan dengan keluarga berubah
 - 4) Emosi bisa sangat intens
 - 5) Mungkin mencoba perilaku berisiko
12. Perkembangan Moral: Mulai memahami norma sosial dan mengembangkan prinsip moral sendiri.

i. Metode permainan ular tangga

Permainan adalah kontes antara para pemain yang berinteraksi satu sama lain dengan mengikuti aturan-aturan tertentu untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu. Komponen utama dalam permainan adalah adanya permainan, adanya lingkungan dimana para pemain berinteraksi, adanya aturan-aturan main, dan adanya tujuan-tujuan tertentu yang ingin dicapai.

36 Media ular tangga merupakan alat digunakan sebagai media yang menyenangkan dalam belajar.

Media ular tangga adalah media yang penyajiannya dalam bentuk permainan, sehingga media ini menarik bagi siswa. Tidak sama dengan media pada umumnya, yang hanya dapat dilihat dan didengar saja. Media pembelajaran ular tangga dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun dan dapat membuat proses pembelajaran siswa semakin menarik, interaktif, inovatif, kreatif, adaptif, komunikatif dan dapat meningkatkan kemampuan belajar siswa dan pemecahan masalah siswa (Ummah, 2019).

1) Tujuan media ular tangga

ujuan permainan ular tangga adalah untuk memberikan inspirasi belajar kepada siswa untuk terus mengkaji atau mengulang kembali pada materi yang nantinya akan dicoba melalui permainan ular tangga, sehingga terasa menyenangkan bagi siswa.

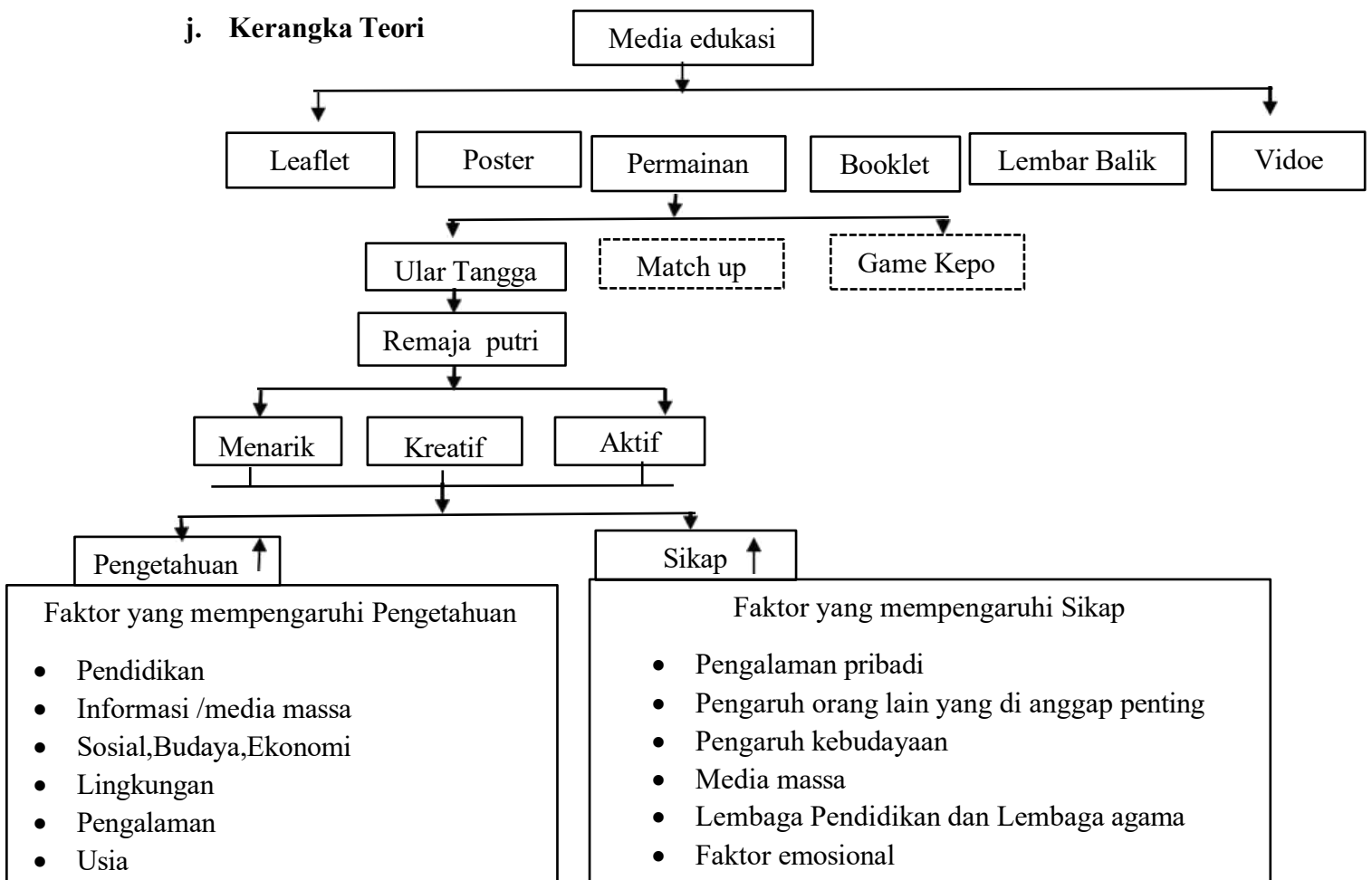
2) Langkah-langkah bermain ular tangga

- a) Ketua regu adalah wakil dari set akan menjadi perwakilan setiap kelompok yang akan melakukan pelemparan dadu.
- b) Setelah itu anggota kelompok lain maju ke depan secara bergantian untuk melempar dadu.
- c) Setelah pelemparan dadu, kemudian satu anggota kelompok berjalan sesuai nomor yang didapat, kemudian guru membacakan pertanyaan kepada pihak yang maju
- d) Kemudian siswa mendiskusikan jawaban atas pertanyaan tersebut dengan teman kelompok
- e) Kelompok yang menjawab diberikan waktu 30 detik saat untuk berdiskusi, jika kelompok tidak bisa menjawab maka akan bergantian dengan kelompok lain Jika salah satu anggota kelompok memberikan jawaban yang salah, kelompok mundur dua langkah , dan jika jawabannya benar, kelompok tersebut mendapat poin.

Catatan :

1. Kelompok yang berdiri di gambar tangga, maka dapat naik sesuai angka pada tangga
2. Jika rkelompok berhenti di gambar ular, maka rombongan harus turun menuju jalan dimana gambar ular berhenti.
3. Proses berlanjut demikian, bergiliran dengan kelompok lain, hingga terpilih pemenang yang masuk ke kotak tertinggi terlebih dahulu (selesai)

j. Kerangka Teori



Bagan.2.1. Kerangka Teori

k. Hipotesis

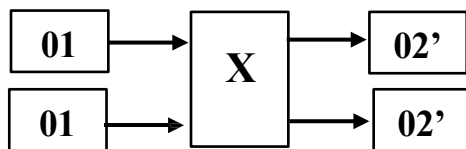
- Ha 1 : ada pengaruh edukasi ular tangga terhadap pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi di SMP Negeri 4 Kota Sorong
- 2 : ada pengaruh edukasi ular tangga terhadap sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi di SMP Negeri 4 Kota Sorong

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan metode *pre eksperimen* dalam *one group pre-test post-test design*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan dan sikap pada karakteristik subjek yang di teliti tentang personal hygiene menstruasi (Mutmainah, 2022).



Gambar 2.2 Desain Penelitian

Keterangan :

01 : test awal (*pre test*) (pengetahuan)

01' : test akhir (*post test*) (pengetahuan)

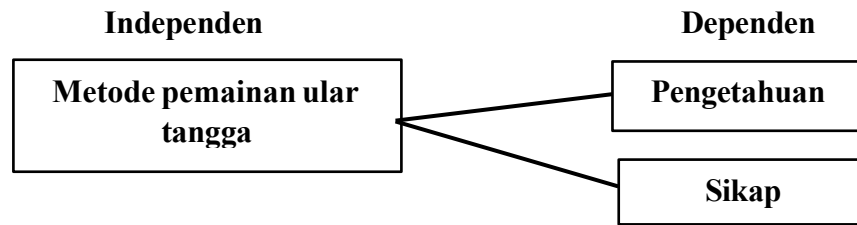
X : media permainan ular tangga

02 : test awal (*pre test*) (sikap)

02 ' : test akhir (*post test*) (sikap)

B. Kerangka konsep

Kerangka konsep merupakan Gambaran dan visualisasi hubungan atau keterkaitan antara konsep atau variable yang di pelajari atau di ukur dalam suatu penelitian (Notoatmodjo, 2012).



Gambar 2.3 : Kerangka Konsep

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti yang akan dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi pada penelitian ini yaitu siswi kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Sorong berjumlah 92 orang

2. Sampel

Sampel ialah bagian dari populasi yang akan dilakukan penelitian atau bagian dari keseluruhan karakteristik populasi, dan dijadikan sebagai objek penelitian melalui teknik pengambilan sampel (Nursalam, 2011). Menurut Sugiyono (2018), sampel merupakan bagian dari ukuran serta karakteristik dari populasi. Sampel pada penelitian ini seluruh remaja putri kelas VIII yang diperoleh 47 siswi berdasarkan perhitungan sebagai berikut.

- a. Rumus Sampel
 $\swarrow$ Yamane $\rightarrow$ Sudah tau populasi
 $\searrow$ Croanol $\rightarrow$ Belum tau populasi

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1+N(e)^2} \\
 &= \frac{92}{1+92(10\%)^2} = \\
 &= \frac{92}{1+92(0,01)} = \\
 &= \frac{92}{1+0,92} = \\
 &= \frac{92}{1,92} = 47,2 = 47 //
 \end{aligned}$$

3. Kriteria sampel.

1. Kriteria inklusi adalah kriteria atau karakteristik yang perlu dimiliki oleh setiap anggota populasi, dan selanjutnya dapat digunakan sebagai sampel (Notoatmojo, 2010). Pada penelitian ini kriteria inklusinya adalah sebagai berikut:

- 1) Remaja putri yang telah mengalami menstruasi di SMP Negeri 4 Kota Sorong
- 2) Remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Sorong yang bersedia menjadi objek penelitian atau orang yang menandatangani informed consent.

2. Kriteria eksklusi

- 1) Tidak menyelesaikan permainan ular tangga atau tidak mengisi kuesioner dengan lengkap
- 2) Tidak mendapatkan izin dari orang tua/wali

- 3) Mengalami gangguan kognitif atau komunikasi yang dapat menghambat pemahaman materi penelitian
- 4) Siswa yang telah mendapatkan edukasi tentang hygiene menstruasi sebelumnya

4. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah metode atau cara yang digunakan untuk memilih sampel dari suatu populasi agar dapat mewakili keseluruhan populasi dalam suatu penelitian. Sampling dilakukan karena sering kali tidak mungkin atau tidak efisien untuk meneliti seluruh anggota populasi. Teknik sampling pada penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel di mana peneliti memiliki subjek secara sengaja berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian dari populasi yang ada, dalam penelitian ini kelas-kelas VIII di sekolah SMP Negeri 4 Kota Sorong. Ini memastikan bahwa setiap individu memiliki peluang yang sama untuk terpilih, sehingga hasilnya lebih representatif.

5) Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional

a. Variabel Penelitian

Variabel terikat (dependen) adalah pengetahuan dan sikap yang dapat memberikan nilai berbeda terhadap sesuatu yang terdapat di dalam riset. Variabel dikarakteristikan sebagai derajat, jumlah, dan perbedaan (Nursalam, 2017).

b. Variabel bebas.

Variabel bebas (independent) adalah variabel yang nilainya dapat memengaruhi variabel lain Nursalam, 2017). Variabel bebas pada penelitian ini adalah metode permainan ular tangga.

Tabel 2.4 Definisi Operasional Efektifitas Tingkat Pengetahuan *Personal Hygiene* Dengan Sikap *Personal Hygiene* Remaja Saat Menstruasi.

Variabel	Definisi operasional	Cara dan alat pengukuran data	Hasil ukur	Skala ukur
Variabel bebas:Media permainan ular tangga	Media permainan ular tangga adalah alat edukatif yang yang menyampaikan informasi tentang <i>personal hygiene</i> menstruasi dengan cara yang interaktif dan menyenangkan.	-	-	-
Variabel Terikat : Pengetahuan	pengetahuan merujuk pada sejauh mana remaja putri memahami konsep dan praktik yang berkaitan dengan kebersihan yang tepat,cara penggunaan dan pentingnya menjaga kebersihan diri dan alat kelamin memberikan kuesioner selama 2x awal sebelum melakukan permainan ular tangga dan akhir setelah melakukan permainan ular tangga selama 5 hari	Kuisisioner	Skor 0-100	Interval
Variabel Terikat : Sikap	Sikap adalah pandangan atau perasaan remaja putri terhadap kebersihan saat menstruasi termasuk keyakinan mereka tentang pentingnya menjaga kebersihan dan perilaku yang mereka lakukan . memberikan kuesioner selama 2x awal sebelum melakukan permainan ular tangga dan akhir setelah melakukan permainan ular tangga selama 5 hari	Kuisisioner	Skor 0-100	Interval

6) Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian dilakukan di SMP Negeri 4 Kota Sorong

Waktu penelitian mulai pada tanggal 20,23 dan 26-28 Mei 2025

2. Jadwal rencana penelitian dilakukan pada bulan April – Mei 2025

Jadwal penelitian terlampir.

7) Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmodjo 2020). Dalam penelitian ini instrument penelitian atau alat yang digunakan untuk pengambilan data dengan kuesioner. Kuesioner adalah suatu cara pengumpulan data atau suatu penelitian mengenai suatu masalah yang umumnya banyak menyangkut kepentingan umum atau banyak orang (Notoatmodjo, 2020).

Pada penelitian ini menggunakan dua kuisisioner, yaitu kuisisioner tentang pengetahuan tentang personal hygien menstruasi dan kuisisioner sikap tentang personal hygien menstruasi. Kuisisioner ini mengambil dari penelitian yang dilakukan oleh (Ni Kadek ayu krisma dewi),Kuisisioner telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan hasil seluruh pertanyaan valid dan hasil hitung reliabilitas pengetahuan 5,24 dan sikap 5,71 didapatkan sehingga dapat dikatakan sebagai kuesioner yang valid dan reliabel ,Kuesioner pada penelitian ini terdiri dari 23 pernyataan untuk kuisisioner pengetahuan dan 10 pertanyaan untuk kuisisioner sikap. Subyek penelitian memilih satu jawaban yang dianggap paling benar, jika jawaban yang benar diberi nilai 1 dan yang salah diberi nilai 0 pada kuisisioner pengetahuan. Sedangkan Pada kuesioner sikap penilaian dibagi menjadi positif (+) dan negatif (-), dengan pemberian skor yang berbeda sesuai dengan skala Likert. Skor untuk Pernyataan Positif (+) ada pada nomor 1,3,5,7,9 skornya sebagai berikut: Sangat Setuju (SS) = 5,Setuju (S) = 4,Ragu-ragu (RR) =

3, Tidak Setuju (TS) = 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Semakin tinggi skor, semakin positif sikap responden terhadap kebiasaan yang baik. Skor untuk Pernyataan Negatif (-). Untuk pernyataan negatif ada pada nomor 2, 4, 6, 8, 10 skornya dibalik : Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Ragu-ragu (RR) = 3, Tidak Setuju (TS) = 4, Sangat Tidak Setuju (STS) = 5. Semakin rendah skor, semakin menunjukkan sikap negatif terhadap kebiasaan yang salah dan Semakin tinggi total skor, semakin positif sikap responden terhadap kebiasaan kesehatan yang baik.

Nilai akhir kuisioner dihitung dengan skala 100, dengan rumus hitung sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Penilaian pengetahuan dan sikap dalam penyajian hasil kategorik dibagi berdasarkan kriteria sebagai berikut:

Baik : jika skor = 75-100
 Cukup : jika skor = 56-75
 Kurang : jika skor = < 56

8) Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini akan menggunakan kuesioner tertutup. Kuesioner tersebut menggunakan kuesioner yang sudah ada sebelumnya dan membahas mengenai pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan Sikap kebersihan diri (*personal hygiene*) saat menstruasi. Kuesioner akan dipilih dan disesuaikan dengan judul yang diambil oleh penelitian.

9) Langkah Pengumpulan data

Langkah-langkah dalam melakukan penelitian ini atau prosedur penelitian disiapkan alur penelitian terutama variable yang akan digunakan dalam penelitian (Nursalam, 2016) prosedur penelitian ini sebagai berikut.

1. Tahap awal
2. Melakukan perijinan untuk melaksanakan penelitian di SMP
3. Mengerjakan proposal dan melakukan bimbingan dengan pembimbing I dan II
4. Tahap pelaksanaan
 - a. Peneliti datang ke SMP untuk melakukan penelitian
 - b. Pengambilan sampel atau responden melalui penyebaran kuisisioner
 - c. Pada pelaksanaannya peneliti mengadakan penyuluhan dengan masuk ke dalam kelas
 - d. Intervensi

Pada kelompok eksperiment, responden diberikan pretest dan Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan media permainan ular tangga yang dilakukan di kelas yang terdiri dari 47 siswi yang telah dilakukan pengacakan, untuk pelaksanaannya yaitu sebagai berikut:

- 1) Peneliti memberikan penjelasan sebelum meminta persetujuan dari responden dengan menjelaskan mengenai tujuan, manfaat, prosedur pelaksanaan penelitian yang dilakukan sebelum penandatanganan *informed consent* oleh responden.
- 2) Memberikan *informed consent* kepada responden.
- 3) Peneliti membagikan kuesioner *pretest* kepada responden mengenai pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi.
- 4) Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner.
- 5) Pengisian Kuesioner dilakukan selama 15 menit

6) Memberikan penyuluhan dengan menggunakan media ular tangga selama 20 menit dengan rincian sebagai berikut

- a) Di bagi menjadi 9 kelompok (masing-masing kelompok terdiri dari 5-6 siswi)
- b) Di lakukan 2-3 kelompok dalam sehari
- c) Melakukan permainan ular tangga (setiap kelompok 40-50 menit)
- d) Setelah itu memberikan snek yang sudah di sediakan .
- e) Memberikan *posttest* kepada responden mengenai pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi kepada responden. Pengisian kuesioner berlangsung selama 15 menit.

10) Tahap akhir

- a. Melakukan pengolahan data
- b. Melaksanakan penyusunan pembahasan tentang hasil penelitian
- c. Membuat Kesimpulan serta saran
- d. Melakukan seminar hasil penelitian
- e. Melakukan diseminasi atau publikasi hasil penelitian

11) Teknik Pengolahan Dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner, dengan beberapa pertanyaan tertutup sehingga akan lebih efektif dan akan mendapatkan hasil yang diharapkan oleh peneliti. Pengolahan data dilakukan dengan tahap pemberian identitas (*coding*) apabila menjawab benar maka diberi kode 1 dan apabila menjawab salah diberi kode 0, kemudian dilakukan pemberian skor (*skoring*) sesuai dengan skor tingkat pengetahuan. Dari jawaban kuesioner tersebut akan dianalisis dengan cara dibaca berulang.

2. Analisis Data

Jenis analisa data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisa univariat. Analisa univariat adalah analisa yang hanya digunakan untuk meneliti satu variabel tanpa melihat atau menganalisis adanya hubungan variabel lain (Hayati, 2020).

Selain itu, data juga dianalisis bivariat untuk melihat perbedaan nilai pretest dan posttest analisis data menggunakan aplikasi SPSS menggunakan uji T berpasangan. Jika data tidak berdistribusi normal maka dialihkan ke uji nonparametrik yaitu jenis uji statistik yang tidak memerlukan asumsi distribusi normal pada data, uji ini dapat di gunakan saat :

- a Tidak berdistribusi normal
- b Ukuran sampel kecil
- c Mengandung outlier ekstrem
- d Skala data ordinal atau nominal

Jika data yang dianalisis tidak memenuhi persyaratan tersebut, maka analisis data yang di gunakan adalah uji *wilcoxon sign ranks test*. Pada penelitian ini diketahui data variabel yang dilakukan analisis yaitu pengetahuan dan sikap tidak berdistribusi normal, sehingga uji yang digunakan pada tabel hasil merupakan hasil uji *wilcoxon sign ranks test*.

Selain itu, penelitian ini juga dilakukan untuk menilai efektifitas media edukasi yang telah dibuat. Efektifitas media edukasi ular tangga dinilai menggunakan rumus hitung skor N-Gain sebagai berikut:

$$N\ Gain = \frac{Skor\ Posttest - Skor\ Pretest}{Skor\ Ideal - Skor\ Pretest}$$

Hasil hitung skor N-Gain selanjutnya dikelompokkan sebagai berikut:

Skor N-Gain	Kategori
$N\text{-Gain} > 0,7$	Efektivitas tinggi
$0,3 \leq N\text{-Gain} \leq 0,7$	Efektivitas sedang
$N\text{-Gain} < 0,3$	Efektivitas rendah

3. Penyajian Data

Apabila telah dilakukan pengolahan data dan analisa data sehingga mendapatkan jawaban dari permasalahan penelitian ini, maka hasil penelitian tertuang dalam tulisan berbentuk teks dan tabel mengenai tingkat pengetahuan tentang menstruasi, pengetahuan tentang *personal hygiene* dan gangguan menstruasi. Pada hasil tingkatan kedua pengetahuan disajikan dengan frekuensi dan persentase, namun pada gangguan menstruasi hanya disajikan dalam bentuk persentase.

12) Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti sangat memperhatikan beberapa persyaratan etik, diantaranya :

1) Kerahasiaan

Peneliti menjaga hal-hal yang bersifat rahasia pada responden dan tidak menyebarkanluaskannya.

2) Menghormati harkat martabat manusia

Penelitian saling menghormati kepada responden, dan tidak memaksa apabila responden tidak mau diteliti atau menjadi partisipan dalam penelitian.

3) Tidak merugikan

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti, tidak menyebabkan kerugian seperti mencelakai atau membahayakan.

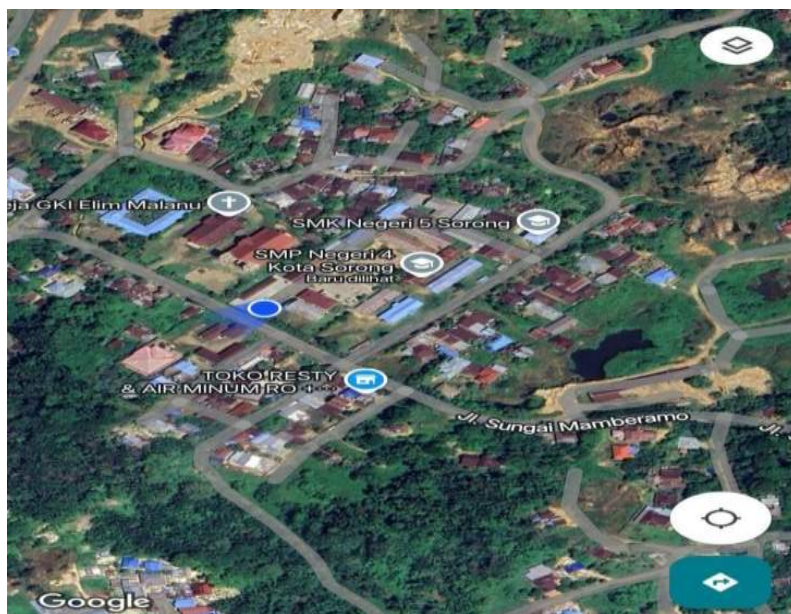
BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri 4 Kota Sorong yang beralamat di Jalan Raya F Kalasuat Malanu Kampung, Kec. Sorong Utara, Kota Sorong Prov Papua Barat Daya adalah salah satu sekolah favorit di Kota Sorong. Sekolah negeri yang didirikan pada tahun 1986, dan telah terakreditasi dengan kategori A. Pembelajaran dengan menggunakan kurikulum 2013. Fasilitas yang disediakan di SMP Negeri 4 Kota Sorong menyediakan listrik untuk membantu kegiatan pembelajaran, ruangan kelas 24, jumlah kamar mandi 15 menggunakan air sumur bor dan air pam, 1 kantor, 1 gedung pertemuan dan 1 aula, 1 parkir dan 1 kantin. Sekolah ini memiliki jumlah seluruh siswa sebanyak 723 siswa yang terdiri dari siswa laki-laki sebanyak 354 siswa dan perempuan sebanyak 369 siswa, terdiri 1 kepala sekolah dan 27 guru, ruangan kelas 24, jumlah kamar mandi 15 menggunakan air sumur bor dan air pam, 1 kantor, 1 gedung pertemuan dan 1 aula, 1 parkir dan 1 kantin.

Peneliti hanya mengambil populasi siswa perempuan dari kelas VIII (delapan) yang sudah mengalami menstruasi dan yang bersedia menjadi responden.



Gambar 2.3 Peta wilayah SMP Negeri 4 Kota Sorong

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 26 Mei - 28 Mei 2025. Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VIII (Kelas II) di SMP Negeri 4 Kota Sorong. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah lembar *informed consent*, kuesioner, dan permainan ular tangga yang telah diberikan oleh peneliti.

Data umum mengenai karakteristik sampel peneliti dikategorikan dalam beberapa karakteristik berdasarkan Nama, jenis kelamin, umur, umur menstruasi pertama, lama siklus menstruasi, mempunyai saudara perempuan/tidak, pendidikan, pekerjaan. Lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini sebagai berikut.

1. Data Umum

a. Karakteristik Umum Responden Penelitian

Tabel 3.1 Karakteristik Umum Responden

Karakteristik	f	%
Umur		
13 Tahun	13	27,7
14 Tahun	29	61,7
15 Tahun	5	10,6
Usia pertama menstruasi		
10 Tahun	2	4,3
11 Tahun	9	19,1
12 Tahun	23	48,9
13 Tahun	13	27,7
Berapa lama siklus menstruasi(Hari)		
4 Hari	21	44,7
5 Hari	13	27,7
6 Hari	1	2,1
7 Hari	12	25,5
Memiliki saudara perempuan		
Ya	26	55,3
Tidak	21	44,7
Pendidikan Terakhir Orang Tua		
SMP	2	4,3
SMA/SMK	33	70,2
Perguruan tinggi	13	25,5
Pekerjaan orang tua		
IRT	19	40,4
Swasta	11	23,4
PNS	9	19,1
Lainnya	8	17,0

Sumber Data : karakteristik umum . SPSS 2025

Berdasarkan tabel 3.1 menunjukkan bahwa dari 47 responden, didapatkan data berdasarkan umur sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 29 (61,7%) responden. Berdasarkan menstruasi pertama sebagian besar responden menstruasi pada umur 12 yaitu sebanyak 23 (48,9%) responden. Berdasarkan siklus lama menstruasi sebagian besar responden mengatakan 4 hari yaitu sebanyak 21(44,7%) responden..Sebagian besar responden memiliki kakak perempuan yaitu sebanyak 26 (55,3%) responden. Berdasarkan Pendidikan Orang Tua/ibu sebagian besar

berpendidikan SMA atau SMK sebanyak 33 (70,2%) responden. Berdasarkan pekerjaan orang tua/ibu sebagian besar IRT yaitu sebanyak 19 (40,4%) responden.

2. Data Khusus

a. Analisis Univariat

Tabel 3.2 Distribusi frekuensi skor pengetahuan *personal hygiene* menstruasi sebelum melakukan intervensi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Sorong

Distribusi ferkuensi	Skor Pengetahuan	
	Pretest	Post test
Mean	70,67	76,78
Median	72,04	77,80
Modus	73,91	78,26

Sumber Data : Frekuensi *Uji Wilcoxon sign ranks test*

Berdasarkan tabel 3.2 menunjukkan bahwa dari 47 responden pengetahuan remaja putri sebelum melakukan intervensi memiliki mean 70,67 ,median 72,04 dan modus 73,91. Kemudian dari 47 responden pengetahuan remaja putri setelah melakukan intervensi memiliki mean 76,78 ,median 77,80 dan modus 78,26.Kenaikan rerata nilai pengetahuan sebesar 6,11.

Tabel 3.3 Distribusi ferkuensi skor sikap *persoanl hygiene* menstruasi sebelum dan sesudah melakukan intervensi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Sorong

Distribusi frekuensi	Skor Sikap	
	Pretest	Postes
Mean	65,78	71,06
Median	64,80	70,00
Modus	64,00	60.00

Sumber : Frekuensi *Uji Wilcoxon sign ranks test*

Berdasarkan tabel 3.3 menunjukkan bahwa dari 47 responden sikap remaja putri sebelum melakukan intervensi memiliki mean 65,78, median 64,80 dan modus 64,00. Kemudian dari 47 responden sikap remaja putri setelah melakukan intervensi memiliki mean 71,06 ,median 70,00 dan modus 60.00.Kenaikan rerata nilai sikap sebesar 5,28.

Untuk melihat efektivitas metode permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah di berikan intervensi, hasil analisa akan di uji dengan stastistic *unpaired* t-test, jika di kenal sebagai uji-t *Student*, hasil digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata satu sampel dengan nilai tertentu.

b. Analisis Bivariat

Sebelum dulakukan uji statistik *unpaired* t test, data dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas distribusi untuk memastikan data tersebut berdistribusi normal atau tidak ,jika didapatkan data berdistribusi tidak normal maka bisa menggunakan uji nonparametik, Uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan *p-value* $\geq$ 0,05 yang berfungsi untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak . Secara lengkap Secara lengkap dilihat pada tabel 3.4 dibawah ini:

3. Uji Normalitas data

Tabel 3.4 Uji Normalitas Data Pengetahuan

Shapiro-Wilk

	Stastistik	df	Sig
Pretest -Pengetahuan	.952	47	.053
Posttest -Pengetahuan	.929	47	.007

Sumber : Normalitas pengetahuan *Uji Wilcoxon sign ranks test*

Berdasarkan tabel 3.4 hasil analisis data dengan uji non parametrik terdapat rata-rata pengetahuan *personal hygiene* menstruasi pada remaja yang belum di lakukan intervensi dan yang sudah dilakukan intervensi sebanyak 47 responden memiliki *pre-test* dengn nilai $P = .053$ ($P > 0,05$) dan *post-test* $p=.007$ ($P < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa data pengetahuan pretes berdistribusi normal, sedangkan pada data posttest tidak berdistribusi normal. Karena terdapat data yang tidak berdistribusi normal, maka analisis data selanjutnya dilakukan melalui analisis data yang tidak berdistribusi normal.

Tabel 3.5 Uji Normalitas Data Sikap***Shapiro Wilk***

	Statistik	df	sig
Pretest- Sikap	.961	47	.114
Posttest- Sikap	.943	47	.024

Sumber Data: Normalitas sikap *Uji Wilcoxon sign ranks test*

Berdasarkan tabel 3.5 hasil analisis data dengan uji non parametrik terhadap rata-rata sikap *personal hygiene* menstruasi pada remaja yang belum dilakukan intervensi dan yang sudah dilakukan intervensi sebanyak 47 responden memiliki pre-test $P=.114$ ($P > 0,05$) dan post-test $P= .024$ ($P < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa data sikap pretes berdistribusi normal, sedangkan pada data posttest tidak berdistribusi normal. Karena terdapat data yang tidak berdistribusi normal, maka analisis data selanjutnya dilakukan melalui analisis data yang tidak berdistribusi normal.

4. Analisis perbedaan peningkatan pengetahuan dan sikap tentang *personal hygiene* menstruasi sebelum dan sesudah di berikan intervensi

Tabel 3.6 Hasil analisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

	N	Mean Rank	Sum of Rank
<i>Pretest & Posttest</i> Pengetahuan			
Negative Ranks	8	23,38	187,00
Positive Ranks	34	21,06	716,00
Ties	5		
Total	47		
<i>P value</i>		0,001	

Sumber Data : Statistik pengetahuan *.Uji Wilcoxon sign ranks test*

Berdasarkan tabel 3.6 hasil analisis dapat di simpulkan bahwa setelah dilakukan uji signifikan menggunakan uji *wilcoxon sign ranks test* terhadap perbandingan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi diketahui nilai $p=0,001$ ($p<0,05$), dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan edukasi menggunakan media ular tangga.

Tabel 3.7 Analisis perbedaan sikap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

	N	Mean Rank	Sum of Rank
Pretest & Posttest Sikap			
Negative Ranks	17	19,59	333,00
Positive Ranks	28	25,07	702,00
Ties	2		
Total	47		
P value		0,037	

Sumber Data: Statistik sikap *Uji Wilcoxon sign ranks test*

Berdasarkan tabel 3.7 hasil analisis dapat di simpulkan bahwa setelah dilakukan uji signifikan menggunakan uji *wilcoxon sign ranks test* terhadap perbandingan sikap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi diketahui nilai $p=0,037$ ($p<0,05$), dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan sikap *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan edukasi menggunakan media ular tangga.

5. **Analisis Efektifitas media edukasi ular tangga dinilai menggunakan rumus hitung skor N-Gain sebagai berikut.**

Tabel 3.8 Hasil nilai efektivitas permainan ular tangga pengetahuan dan sikap

	Skor N-Gain.
Pengetahuan	0.1
Sikap	0.1

Sumber Data : Efektivitas Media .Uji Skor N-Gain

Analisis lebih lanjut dilakukan untuk menilai efektifitas media ular tangga terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi berdasarkan skor N-Gain. Hasil hitung skor N-Gain untuk pengetahuan didapatkan skor 0.1 sedangkan untuk sikap didapatkan skor 0.1 Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa media edukasi ular tangga memberikan efektifitas rendah terhadap peningkatan pengetahuan, dan memberikan efektifitas rendah terhadap peningkatan sikap.

6. Pembahasan

dari 47 responden, didapatkan data berdasarkan umur sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 29 (61,7%) responden. Berdasarkan menstruasi pertama sebagian besar responden menstruasi pada umur 12 yaitu sebanyak 23 (48,9%) responden. Berdasarkan siklus lama menstruasi sebagian besar responden mengatakan 4 hari yaitu sebanyak 21 (44,7%) responden. Sebagian besar responden memiliki kakak perempuan yaitu sebanyak 26 (55,3%) responden. Berdasarkan Pendidikan Orang Tua/ibu sebagian besar berpendidikan SMA atau SMK sebanyak 33 (70,2%) responden. Berdasarkan pekerjaan orang tua/ibu sebagian besar IRT yaitu sebanyak 19 (40,4%) responden,

dari 47 responden yang berusia 14 tahun sebanyak 29 orang (61,7%). Pada umumnya remaja yang duduk di bangku kelas VIII berusia 14 tahun, dimana pada usia tersebut remaja sudah mengalami menstruasi. Hal ini sesuai dengan penelitian data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010, usia menstruasi pertama (*menarche*) banyak memiliki usia 12 tahun 23 orang (48,9%), pada umumnya remaja putri kebanyakan mendapatkan menstruasi di usia tersebut. Menurut WHO (2014), usia rata-rata remaja putri mengalami menstruasi pertama (*menarche*) adalah sekitar 21 (44,7%) responden, meskipun ada variasi individu. Dalam penelitian ini sebagian besar lama menstruasi 4 hari. Penting bagi remaja putri untuk menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*) saat menstruasi untuk mencegah masalah kesehatan reproduksi (Ali et al., 2020). Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan sebanyak 15 responden (28,8 %) memiliki kakak perempuan. Kehadiran kakak perempuan dapat menjadi contoh atau berbagi informasi dan pengalaman tentang bagaimana cara melakukan *personal hygiene* yang baik saat menstruasi (Agustina & Utami, 2021). Faktor lain yang dapat memengaruhi yaitu tingkat pendidikan terakhir orang tua, sebagian besar memiliki pendidikan orang tua yaitu SMA/SMK sebanyak 33 (70,2%). Hal ini sesuai

dengan penelitian Kurniawati (2010) bahwa pendidikan orang tua dapat memengaruhi motivasi belajar siswa terhadap sesuatu, sehingga orang tua berpendapat bahwa pendidikan bukanlah hal penting. Penelitian selanjutnya diperkuat dari penelitian Siti (2017). (Hilmi et al., 2018). Pekerjaan ibu dan pengalaman sebagian besar ibu ART yaitu sebanyak 19 (40,4%) responden personal hygiene menstruasi juga akan memudahkannya untuk menyampaikan informasi tersebut kepada anak perempuannya dengan baik dan benar (Harnani dan Wijayanti, 2022).

hasil penelitian menunjukkan hasil rata-rata pengaruh permainan ular tangga terhadap pengetahuan remaja putri yaitu skor *post test* lebih besar dari skor *pre test* yaitu sebanyak 34 data positive (n:47) responden yang mengalami peningkatan, mean rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 21,06 sedangkan jumlah rangking *positive* atau *sum of rank* adalah 716,00 dan untuk skor *post test* sama dengan skor *pre test* adalah 5, sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan antara *pre test* dan *post test*.

Berdasarkan nilai *p-value* menunjukkan bahwa dari 47 responden, yang sebelum dan sesudah diberikan intervensi permainan ular tangga tentang *personal hygiene* menstruasi di dapatkan nilai *pvalue* 0,001 yang berarti nilai $p < 0,05$. Maka terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan permainan ular tangga tentang *personal hygiene* menstruasi di wilayah SMP Negeri 4 Kota Sorong.

Selain dari intervensi yang diberikan, peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh sumber informasi lainnya, salah satunya adalah media sosial. Saat ini, media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube menjadi sarana yang sering digunakan oleh remaja untuk mencari dan mengakses informasi kesehatan, termasuk mengenai personal hygiene saat menstruasi. Berbagai konten edukatif

yang dibuat oleh tenaga kesehatan, influencer, maupun organisasi kesehatan dapat dengan mudah diakses oleh remaja dan berperan dalam meningkatkan pengetahuan mereka.

hasil penelitian menunjukkan hasil rata-rata pengaruh permainan ular tangga terhadap sikap remaja putri yaitu skor post test lebih besar dari skor pre test yaitu sebanyak 28 data positive (n:47) responden yang mengalami peningkatan, mean rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 25,07 sedangkan jumlah rangking *positive* atau *sum of rank* adalah 702,00 dan untuk skor *post test* sama dengan skor *pre test* adalah 2, sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan antara pre test dan post test.

Berdasarkan nilai *p-value* menunjukkan bahwa dari 47 responden, yang sebelum dan sesudah diberikan intervensi permainan ular tangga tentang *personal hygiene* menstruasi di dapatkan nilai *pvalue* 0,037 yang berarti nilai $p < 0,05$. Maka terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan permainan ular tangga tentang *personal hygiene* menstruasi di wilayah SMP Negeri 4 Kota Sorong.

Selain peningkatan pengetahuan, terbentuknya sikap positif remaja putri terhadap *personal hygiene* menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal di luar intervensi yang diberikan. Sikap seseorang tidak hanya terbentuk melalui proses pembelajaran, tetapi juga melalui pengalaman pribadi, pengaruh lingkungan sekitar, serta informasi yang diterima secara terus-menerus dari media sosial, teman sebaya, maupun keluarga. Lingkungan yang mendukung dan sering memberikan contoh praktik *personal hygiene* yang baik dapat mendorong remaja untuk memiliki sikap yang lebih positif.

Hasil hitung skor N-Gain untuk pengetahuan didapatkan skor 0.1 sedangkan untuk sikap didapatkan skor 0.1 Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa media edukasi

ular tangga memberikan efektifitas rendah terhadap peningkatan pengetahuan, dan memberikan efektifitas rendah terhadap peningkatan sikap.

Hasil sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Sunirah (2022) tentang hubungan Tingkat Pengetahuan *Personal Hygiene* Terhadap Perilaku Remaja Puteri Saat Menstruasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 113 responden mayoritas memiliki pengetahuan tidak baik terkait *personal hygiene* saat menstruasi yaitu sebanyak 48 responden (42,5%), dan minoritas responden memiliki pengetahuan *personal hygiene* baik yaitu sebanyak 65 responden (57,5%). Peneliti berasumsi bahwa sebagian remaja sudah mengetahui cara *personal hygiene* saat menstruasi yang baik dan benar, kapan harus mengganti pembalut dan cara mencuci pembalut. Banyaknya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan sudah berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi yang tidak dapat membahayakan kesehatan reproduksinya sendiri. (Beno et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulina Gultom (2021) yang berjudul Tingkat Pengetahuan dan sikap Remaja Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No.6 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara, hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi kategori mayoritas remaja memiliki pengetahuan cukup yaitu 19 orang (63%), sedangkan minoritas remaja memiliki pengetahuan kurang yaitu 4 orang (13,3%).

Permainan ular tangga memiliki kartu informasi yang banyak mengenai materi yang akan disampaikan sehingga menyebabkan anak lebih mengerti dan tertarik untuk belajar *personal hygiene*. Permainan ular tangga memiliki beberapa kelebihan unsur meliputi : keluwasan, memiliki umpan balik, bersifat kompetitif, dan adanya partisipatif aktif

(Kurniawati, Rohmana, & Juliningrum, 2017). bahwa kognitif anak meningkat dalam pembelajaran ular tangga.

Studi pendukung metode ular tangga adalah health education. Dalam hal ini health education mempengaruhi pengetahuan dan sikap faktor predisposisi pada anak khususnya pengetahuan dan sikap anak. Metode ular tangga dapat membentuk sebuah metode permainan yg cocok diterapkan dalam permainan sekaligus pembelajaran anak. Hal ini sesuai dengan pendapat Faisal (2010) metode ular tangga adalah metode bermain yang mengajak siswa untuk berpartisipasi langsung sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene*. Widyastuti (2016).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan ular tangga terhadap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi. Diharapkan pihak sekolah lebih mendalami pembelajaran tentang *personal hygiene* menstruasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap terutama pada remaja putri .

6. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yaitu keterbatasan waktu dalam pengambilan data dikarenakan waktu yang bersamaan dengan waktu UAS siswa sehingga peneliti melakukan penelitian kurang lebih 5 hari.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai tingkat pengetahuan *personal hygiene* dan sikap *personal hygiene* remaja saat menstruasi di SMP Negeri 4 Kota Sorong dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rerata nilai pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Sorong sebelum edukasi mean 70,67 dan setelah edukasi 76,78
2. Rerata nilai sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Sorong sebelum edukasi mean 65,78 dan setelah edukasi 71,06
3. Terdapat perbedaan yang bermakna nilai pengetahuan dan sikap remaja putri saat menstruasi di SMP Negeri 4 Kota Sorong sebelum dan sesudah edukasi menggunakan metode ular tangga
4. Terdapat nilai skor N-Gain 0,1 permainan ular tangga memberikan efektifitas rendah terhadap peningkatan pengetahuan, dan sikap remaja

B. Saran

Dari hasil penelitian ini yang dilakukan maka peneliti memiliki beberapa saran, diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi di harapkan penelitian ini sebagian masukan bagi pengembangan-pengembangan ilmu pengetahuan tentang. Efektivitas metode permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi.

2. Bagi tenaga kesehatan

Peneliti menyarankan agar tenaga kesehatan lebih aktif dalam melakukan penyuluhan mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi sehingga remaja putri mendapatkan pengetahuan terkait hal ini dan menerapkan perilaku *personal hygiene* yang baik dan benar.

3. Bagi responden/siswi

Peneliti menyarankan agar siswi dapat meningkatkan pola hidup bersih dan sehat dengan kebiasaan menjaga *personal hygiene* saat menstruasi dilingkungan sekolahan ataupun di rumah.

4. Bagi guru

Peneliti menyarankan agar guru dapat memotivasi siswi nya untuk meningkatkan kebiasaan *personal hygiene* dengan metode pembelajaran yang lebih menarik seperti metode ular tangga.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan/bahan pijakan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan metode pendidikan kesehatan pada anak remaja perempuan di SMP .

DAFTAR PUSTAKA

- Aanggraeni, et al. (2024). Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Edunursing*, 7(2). <http://journal.unipdu.ac.id> Adolph, R. (2016). *No Title No Title No Title*. 1–23.
- Agustina, K. S., & Utami, N. K. A. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswa SMA Ngurah Rai Negara. *Midwifery Journal*, 8(2), 11–15. <https://journal.akbid-griyahasada.ac.id/index.php/keb/article/view/6>
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *No, Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). No Hubungan Tingkat Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di Sman 1 Bayah Tahun 2023. 1, 12–22.*
- Title. 6.*
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). No Analisis StrukturKonvarian Mengenai Indikator Terkait Kesehatan Pada Lansia Yang Tinggal di rumah dengan fokus pada presepsi kesehatan *Title. Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). *No* 主 rogram, K., Kesehatan, F. I., & Muhammadiyah, U. (2021). *TENTANG KEPUTIHAN KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SUKOHARJO PRINGSEWU LAMPUNG TENTANG KEPUTIHAN DI SMP NEGERI 1.*(Vol. 3, Issue 2).Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (2007). . 2.1.2.
- Notoatmodjo. (2018). Gambaran Perilaku Masyarakat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rika Widianita, D. (2023). No S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Husada, M. (2024). *Title. AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.Robert. (2019). *Definisi personal hygiene*. 9–27.SHELEMO, A. A. (2023). No Titleليب. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Studi, P., Program, K., Kesehatan, F. I., & Muhammadiyah, U. (2021). *TENTANG KEPUTIHAN KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SUKOHARJO PRINGSEWU LAMPUNG TENTANG KEPUTIHAN DI SMP NEGERI 1.*
- Sumanti, N. T. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di Sman 1 Bayah Tahun 2023. 1, 12–22.*
- Sunaeni, S., Abduh, I. M., & Isir, M. (2023). Efektivitas Media Visual dalm Meningkatkan Pengetahuan tentang Seribu Hari Pertama Kehidupan Remaja Putri (The Effectiveness of Audio Visual Media in Increasing Knowledge About the First Thousand Days of Life Young Women). *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 9(2), 97–103.
- Ummah, M. S. (2019).. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_T_ERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- V.A.R.Barao, R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, & J.G.S.Souza. (2022). Definisi Menstruasi. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.

- Widarini, N. P., Maryanthi, N. T., Nyoman, N., & Witari, D. (2023). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI DENPASAR TAHUN 2022 THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND ATTITUDE WITH PERSONAL HYGIENE BEHAVIOR OF MENSTRUAL ADOLESCENT WOMEN IN DENPASAR 2022 Program Studi*. 14(1), 19–28.
- Windari, A. P., Rochmaedah, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Husada, M. (2024). *Penyuluhan Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri 3 Ambon Personal Hygiene Counseling During Menstruation with the Incidence of Vaginal Discharge in Class X Adolescent Girls at Sma Negeri 3 Ambon*. 1(2).
- Aanggraeni, et al. (2024). Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Edunursing*, 7(2). <http://journal.unipdu.ac.id>
- Adolph, R. (2016). *No Title No Title No Title*. 1–23.
- Agustina, K. S., & Utami, N. K. A. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswa SMA Ngurah Rai Negara. *Midwifery Journal*, 8(2), 11–15. <https://journal.akbid-griyahasada.ac.id/index.php/keb/article/view/6>
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *No* (2018). Gambaran Perilaku Masyarakat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–16996.
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). *No Hubungan Tingkat Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di Sman 1 Bayah Tahun 2023*. 1, 12–22. Title. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). *No Hubungan Tingkat Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di Sman 1 Bayah Tahun 2023*. 1, 12–22.(Vol. 3, Issue 2).Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (2007). . 2.1.2.
- Notoatmodjo. (2018). Gambaran Perilaku Masyarakat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rika Widianita, D. (2023). *No fektivitas Media Visual dalm Meningkatkan Pengetahuan tentang Seribu Hari Pertama Kehidupan Remaja Putri (The Effectiveness of Audio Visual Media in Increasing Knowledge About the First Thousand Days of Life Young Women)*. *Jurnal Surya Medika (JSM)*,. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.Robert. (2019). *Definisi personal hygiene*. 9–27.
- SHELEMO, A. A. (2023). *No Title*. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Studi, P., Program, K., Kesehatan, F. I., & Muhammadiyah, U. (2021). *TENTANG KEPUTIHAN KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SUKOHARJO PRINGSEWU LAMPUNG TENTANG KEPUTIHAN DI SMP NEGERI 1*.
- Sumanti, N. T. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di Sman 1 Bayah Tahun 2023*. 1, 12–22.
- Sunaeni, S., Abduh, I. M., & Isir, M. (2023). Efektivitas Media Visual dalm Meningkatkan Pengetahuan tentang Seribu Hari Pertama Kehidupan Remaja Putri (The Effectiveness of Audio Visual Media in Increasing Knowledge About the First Thousand Days of Life Young Women). *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 9(2), 97–103.

- Ummah, M. S. (2019). No Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- V.A.R.Barao, R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, & J.G.S.Souza. (2022). Definisi Menstruasi. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Widarini, N. P., Maryanthi, N. T., Nyoman, N., & Witari, D. (2023). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI DENPASAR TAHUN 2022 THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND ATTITUDE WITH PERSONAL HYGIENE BEHAVIOR OF MENSTRUAL ADOLESCENT WOMEN IN DENPASAR 2022 Program Studi.* 14(1), 19–28.
- Windari, A. P., Rochmaedah, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Husada, M. (2024). *Penyuluhan Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri 3 Ambon Personal Hygiene Counseling During Menstruation with the Incidence of Vaginal Discharge in Class X Adolescent Girls at Sma Negeri 3 Ambon.* 1(2).

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. DATA PRIBADI

Nama : Ferawati Kambu
NIM : 21530121010
Tempat,Tanggal Lahir : Sorong, 25 Februari 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Kristen
Status : Belum Menikah
Alamat : Jl. S Kalagison
No.Telp : 082313206817
Email : ferawatikambu8@gmail.com
Pekerjaan : Mahasiswa (Reguler)

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

LEMBAGA /INSTANSI	PERIODE (TAHUN)
SD Inpres 112 Kambuskato	2009-2015
SMP Negeri 1 Ayamaru	2015-2018
SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali	2018-2021
Poltekkes Kemenkes Sorong	2021-Sekarang

LAMPIRAN 1

Surat presurvey



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Sorong
Jl. Basuki Rahmat Km. 11, Kota Sorong
(0951) 324309
<https://poltekkesorong.ac.id/>

Nomor : PP.06.02/F.LIII/2576/2024

14 November 2024

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal dan Ijin Penelitian

Yth. Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Sorong

Jl. F. Kalasuat Kelurahan Malanu Kecamatan Sorong Utara, Kota Sorong

Sehubungan dengan proses penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong, kami mengajukan permohonan kepada Ibu untuk mengijinkan mahasiswa kami melakukan pengambilan data awal dan penelitian yang dibutuhkan guna penyelesaian Skripsi yang telah disetujui. Adapun data mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Ferawati Kambu

NIM : 21530121010

Judul Penelitian : Efektifitas Media Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Menstruasi di SMP Negeri 4 Kota Sorong.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Sorong,



Butet Agustarika, M.Kep

Kementerian Kesehatan tidak menerima susip dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi susip atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://halo.kemkes.go.id/>. Untuk Verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kemkes.go.id/verifikasi>



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Elektronik (BSE-E), BSSN

Lampiran 2

Surat penarikan penelitian



**PEMERINTAH KOTA SORONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 4 SORONG**

Nomor Pokok Sekolah Nasional : 60400360

Email : smpn4kotasorong@gmail.com

TERAKREDITASI "A"

Alamat : Jln. F. Kalasuat Kelurahan Malanu Telp.0951.325151.98416

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor.400.3.12.1/ 162 /2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Kota Sorong menerangkan bahwa:

Nama : FERAWATI KAMBU

NIM : 21530121010

Program Studi : D.IV KEBIDANAN

Dengan ini menyatakan yang sesungguhnya bahwa nama mahasiswa tersebut di atas BENAR telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 4 Kota Sorong selama 3 hari pada Tanggal 26 - 28 Mei Tahun 2024 dengan Judul Penelitian "EFEKTIVITAS METODE PERMAINAN ULAR TANGGA TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG PERSONAL HYGIENE MENSTRUASI DI WILAYAH SMP NEGERI 4 KOTA SORONG"

Demikian surat ini di buat untuk melengkapi penelitian yang telah dilakukan.

Sorong, 24 Mei 2025

Kepala Sekolah,



P. MATE, S.Th

NIP: 19660210 199610 2 002

Lampiran 3

Surat Etik

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLTEKKES KEMENKES SORONG
POLTEKKES KEMENKES SORONG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

Nomor: DP.04.03/F.LIII.13.a./126/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Ferawati Kambu
Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Sorong
Name of the Institution

Dengan judul :
Title

**"EFEKTIVITAS METODE PERMAINAN ULAR TANGGA TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE
MENSTRUASI DI WILAYAH SMP NEGERI 4 KOTA SORONG"**

**"EFFECTIVENESS OF SNAKES AND LADDERS GAME METHOD ON KNOWLEDGE AND
ATTITUDE OF ADOLESCENT GIRLS ABOUT MENSTRUAL PERSONAL HYGIENE IN THE
AREA OF PUBLIC HIGH SCHOOL 4 SORONG CITY"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, namely 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 14 Mei 2025 sampai dengan tanggal 14 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 14th, 2025 until May 14th, 2026.

May 14th, 2025
Chairperson,

Cory C. Situmorang, M.Keb



LAMPIRAN 4

Tabel 3.2 Jadwal pelaksanaan penelitian

NO	KEGIATAN	BULAN							
		Desember	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli
1	Pengajuan Judul								
2	Penyusunan Proposal								
3	ACC Proposal								
4	Penyebaran Proposal								
5	Ujian Proposal								
6	Etik								
7	Pengumpulan Data								
8	Penyusunan Hasil Penelitian								
9	Penyebaran Skripsi								
10	Ujian Skripsi								
11	Perbaikan dan pengumpulan								

LAMPIRAN 5

Instrumen penelitian media ular tangga



LAMPIRAN 6

LEMBAR PERSETUJUAN ORANG TUA / WALI SISWA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Orang Tua/Wali:

Nama Siswa :

Kelas :

Sekolah :

Dengan ini menyatakan:

memberikan izin/ tidak memberikan izin*)

*) coret yang tidak perlu

kepada anak saya untuk menjadi partisipan dalam penelitian yang berjudul: "Efektivitas metode permainan ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap tentang personal hygiene menstruasi di SMP Negeri 4 Kota Sorong "

yang dilakukan oleh:

Nama Peneliti : Ferawati Kambu

Asal Institusi : Poltekkes Kemenkes Sorong

Jurusan : Kebidanan

Saya memahami bahwa partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tidak akan memengaruhi nilai atau perlakuan terhadap anak saya di sekolah. Data yang dikumpulkan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan akademik.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Sorong.....,2025

Orang Tua/Wali,

(.....)

LAMPIRAN 7

Kuesioner Sikap

Bacalah pernyataan ini dengan baik, kemudian berilah tanda checklist (√) pada jawaban yang sesuai dengan penilaian saudara.

Keterangan

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

RR : Ragu-ragu

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	RR	TS	STS
1	Sebelum membasuh alat kelamin sebaiknya mencuci tangan terlebih dahulu					
2	Menggunakan pembalut saat menstruasi sebaiknya yang mengandung anti septic agar tidak ada kuman berkembang biak					
3	Jika tidak sering mengganti pembalut pada saat menstruasi bakteri mudah berkembang biak ke dalam vagina					
4	Cara membersihkan/membasuh alat kelamin wanita yang benar adalah dari belakang (anus) kearah depan (vagina)					
5	Penggunaan sabun antiseptik yang keras, atau cairan pewangi (parfum) untuk menghilangkan bau didaerah alat kelamin merupakan tindakan yang tidak baik, bahkan bisa berbahaya untuk kesehatan					
6	Saat menstruasi minimal 1 x dalam sehari seharusnya mengganti pakaian dalam (celana dalam).					
7	Bahan pakaian dalam yang lebih baik berbahan katun					
8	Untuk menghindari kelembapan pada alat kelamin sebaiknya membasuh organ reproduksi dengan menggunakan antiseptic					

9	Jika alergi dengan sabun yang lembut saat membasuh alat kelamin sebaiknya membasuhnya dengan air hangat / air bersih					
10	Penggunaan handuk atau <i>washlap</i> milik orang lain / bersama-sama untuk mengeringkan alat kelamin tidak akan berdampak pada kesehatan organ reproduksi					

LAMPIRAN 8

INSTRUMEN PENELITIAN (KUESIONER)

Kuesioner Karakteristik Responden

A. Remaja

- a. Nama :
- b. Jenis Kelamin : Perempuan
- c. Umur :
- d. Menstruasi pertama umur..... tahun
- e. Berapa lamakah siklus menstruasi anda?.....hari
- f. Apakah anda mempunyai saudara kakak perempuan?
☐ Ya ☐ Tidak

B. Data orang tua

- a. Pendidikan :
- b. Pekerjaan :

C. Kuesioner Pengetahuan *personal hygiene* Petunjuk pengisian :

- a. Jawablah pertanyaan dibawah ini mengenai pengetahuan remaja tentang hygiene menstruasi,
 - b. Jawablah pertanyaan berikut dan isilah sesuai dengan pilihan yang tersedia,
 - c. Pilihan Jawaban berupa pilihan ganda yang terdiri dari huruf a, b, dan c.
1. Apakah yang kamu ketahui tentang menstruasi ?
 - a. Darah yang pertama keluar pada remaja perempuan
 - b. Darah yang keluar dari alat reproduksi perempuan setiap bulan
 - c. Cairan keputihan yang keluar dari alat reproduksi perempuan
 2. Berapa kali normal perempuan mengalami menstruasi?
 - a. 1 kali/bulan. b. 2 kali/bulan c. 3 kali/bulan
 3. Apakah nama salah satu alat reproduksi perempuan tempat meluruhnya darah menstruasi ?
 - a. Leher rahim b. Alat kelamin c. Rahim
 4. Berapa kali minimal mandi saat mengalami menstruasi ?
 - a. 1 kali/hari b. 2 kali/hari c. 3 kali/hari.
 5. Bagaimana seorang perempuan kita sebaiknya selalu menjaga organewanitaan kita dalam keadaan apa ?
 - a. Kering b. Lembab c. Basah
 6. Berapa kali minimal mengganti celana dalam saat mengalami menstruasi ?
 - a. 1 kali/ hari b. 2 kali/hari c. 3 kali/ hari

7. Berapa kali minimal mengganti pembalut yang baik saat menstruasi ?
 - b. 1 kali/hari
 - b. 2-3 kali/hari
 - c. lebih dari 6 kali/hari
8. Apakah ciri-ciri pembalut yang tidak baik untuk digunakan ?
 - a. Menyebabkan alergi
 - b. Dapat menyerap dengan baik
 - c. Berbahan yang lembut
9. Manakah salah satu contoh sumber makanan yang mengandung zat besi ?
 - a. Padi
 - b. Bayam
 - c. Pepaya
10. Diantara beberapa minumanan dibawah ini , manakah yang baik dikonsumsi untuk perempuan yang sedang menstruasi?
 - a. Air putih
 - b. Kopi
 - c. Minuman bersoda
11. Tingkat aktivitas yang dialami remaja putri saat mau mengalami menstruasi juga akan dapat menyebabkan apa?
 - a. Sakit pinggang
 - b. Sakit perut
 - c. Sakit punggung
12. Mengapa darah tidak boleh dibiarkan pada pembalut terlalu lama?
 - a. Karena dapat menyebabkan timbulnya virus
 - b. Karena dapat merusak pembalut
 - c. Karena dapat menimbulkan bakteri penyebab penyakit
13. Bagaimana kebiasaan kamu membasuh organewanitaan?
 - a. Dari belakang ke depan
 - b. Dari depan ke belakang
 - c. Dari samping kanan ke kiri.
14. Saat kamu membasuh organewanitaan, apa yang terlebih dulu akan kamu lakukan?
 - a. Mencuci tangan sebelum dan sesudah
 - b. Mencuci tangan sesudah membasuh
 - c. Mencuci tangan sebelum membasuh
15. Apa yang bisa dilakukan saat mengalami menstruasi, tiba-tiba perut terasa sakit (keram perut)?
 - a. Minum obat dan petugas kesehatan
 - b. Istirahat
 - c. Istirahat dan bila perlu minum obat dari petugas kesehatan

16. Apabila saat menstruasi merasa sakit perut yang tak tertahankan, sebaiknya kamu lakukan apa?
- Dikompreshangat pada perut yang sakit
 - Datang ke pelayanan kesehatan
 - Dibiarkan saja
17. Manakah yang lebih baik antara membersihkan alatewanitaan dengan air bersih saja atau dengan yang ditambah pembersih/pewangi?
- Air bersih saja
 - Pembersih/pewangi saja
 - Airt pembersih/ pewangi
18. Mengapa kita diharuskan untuk rajin membersihkan organ intim disaat mengalami menstruasi?
- Agar terhindar dari kuman penyebab penyakit
 - Agar tampak lebih cantik
 - Agar tampak menarik
19. Manakah yang termasuk dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi?
- Mandi
 - Membasuh alatewanitaan dengan benar
 - Mengganti pembalut
 - Mengganti celana dalam
- a. 1,2 b. 1.2.3 c.1.2.3.4
20. Apabila kita ingin menjadi seorang perempuan yang sehat, maka kita harus bagaimana?
- Bisa menjaga kebersihan sendiri
 - Mengikuti tren/mode
 - Mengkonsumsi makanan instan
21. Ketika kegiatan sedang santai, sudah makan bergizi dan istirahat yang cukup. kamu merasakan kram perut saat menstruasi sebaiknya.
- Di kompres hangat pada perut yang sakit
 - Periksa kepetugas kesehatan
 - Dikompres dan periksa kepetugas kesehatan
22. Ketika kamu sedang mengalami kram perut saat menstruasi, apa yang akan kamu lakukan?
- Bermain dengan teman / nonton tv
 - Mengompres hangat pada bagian perut
 - Istirahat/tidur yang cukup
 - Minum-minuman bersoda Pilihlah apa yang akan kamu lakukan.
- a. 1,2 b. 1.2.3 c. 1,2,3,4

23. Ketika mengalami menstruasi, kuman mudah masuk. Maka dari itu kita harus bagaimana?
- a. Memperlakukan diri seperti hari-hari biasa
 - b. Rajin mengganti pembalut
 - c. Mengonsumsi obat untuk melawan kuman.

LAMPIRAN 9

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (SAP)

Tema : Edukasi Personal Hygiene Menstruasi

Metode : Permainan Ular Tangga

Durasi : 60 Menit

Peserta : Remaja Putri (kelas VII)

1 Tujuan Pembelajaran

- a. Pengetahuan : Siswa dapat menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi.
- b. Sikap : Siswa menunjukkan sikap positif terhadap praktik personal hygiene saat menstruasi.

2 Materi Pembelajaran

- a. Pengertian menstruasi
- b. Pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi
- c. Cara menjaga kebersihan pribadi selama menstruasi

3 Alat dan Bahan

- a. Papan permainan ular tangga (dapat dibuat sendiri)
- b. Kartu pertanyaan dan pernyataan terkait personal hygiene menstruasi
- c. Dadu
- d. Spidol dan kertas untuk mencatat skor
- e. Kartu bantu

4 Langkah-langkah Pembelajaran

- a. Pendahuluan (10 Menit)
 - 1) Menyapa siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
 - 2) Memberikan pengantar singkat tentang menstruasi dan pentingnya personal hygiene.
- b. Penyampaian Materi (15 Menit)
 - 1) Menjelaskan materi tentang menstruasi dan kebersihan pribadi.
 - 2) Diskusi interaktif untuk melibatkan siswa, tanyakan beberapa pertanyaan untuk mengukur pengetahuan awal mereka.
- c. Permainan Ular Tangga (30 Menit)
 - Persiapan:
 - Bagilah siswa menjadi (beberapa kelompok) → 9 kelompok (5-6 siswi perkelompok)
 - Siapkan papan permainan ular tangga dengan langkah-langkah yang berisi pertanyaan atau pernyataan terkait personal hygiene menstruasi.
 - Aturan Permainan:
 - 1) Setiap kelompok bergiliran melempar dadu dan bergerak sesuai angka yang didapat.

- 2) Jika mendarat di langkah yang berisi pertanyaan, kelompok harus menjawab pertanyaan tersebut dengan benar untuk melanjutkan.
- 3) Jika mendarat di ular, mereka harus mundur; jika mendarat di tangga, mereka bisa maju lebih cepat.
- 4) Siswi mendapat kartu bantu sesuai tempat berhentinya, kemudian mendiskusikan pertanyaan atau informasi yang diperoleh pada berdasarkan tempat berhentinya.
- 5) Penilaian: Kelompok yang mencapai akhir papan pertama kali menjadi pemenang. Diskusikan jawaban yang benar setelah setiap pertanyaan.

d. Penutupan (5 Menit)

- Mengulas kembali materi yang telah dipelajari.
- Menyimpulkan pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi.
- Memberikan kesempatan untuk bertanya.

5 Evaluasi

- Menggunakan kuesioner untuk menilai pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah permainan.
- Observasi partisipasi siswa selama permainan dan diskusi.
- Memberikan snack yang sudah disiapkan oleh peneliti

LAMPIRAN 10

Standar Operasional Prosedur (SOP) untuk penggunaan media ular tangga

1. Tujuan:

- Menjelaskan langkah-langkah penggunaan media ular tangga secara efektif dalam proses pembelajaran.
- Memastikan media ular tangga digunakan secara terstruktur dan mencapai tujuan pembelajaran

2. Definisi:

- Metode ular tangga adalah alat bantu pembelajaran berupa papan permainan yang berisi gambar ular dan tangga, serta pertanyaan atau tugas yang relevan dengan materi pembelajaran.

3. Prosedur:

❖ Persiapan (10 menit sebelum sesi):

- Siapkan papan ular tangga yang telah dimodifikasi sesuai materi pembelajaran.
- Pastikan dadu dan pion (biji) ular tangga tersedia.
- Tinjau kembali pertanyaan atau tugas yang ada di setiap kotak.
- Siapkan hadiah kecil atau pujian untuk peserta yang berhasil menjawab pertanyaan dengan benar.

❖ Pelaksanaan (30-45 menit):

- Jelaskan aturan permainan kepada peserta.
- Bagi peserta menjadi kelompok-kelompok kecil (misalnya, 4-5 orang per kelompok).
- Setiap kelompok bergiliran melempar dadu dan memindahkan pion sesuai angka yang didapat.
- Jika pion berhenti di kotak dengan pertanyaan atau tugas, kelompok tersebut harus menjawab pertanyaan atau menyelesaikan tugas tersebut.
- Jika jawaban benar atau tugas selesai, kelompok berhak melanjutkan permainan. Jika salah, kelompok harus menunggu giliran berikutnya.
- Jika Jawaban salah Jangan langsung memberikan jawaban, tapi berikan petunjuk yang mengarah ke jawaban yang benar.
- Jika pion berhenti di tangga, kelompok dapat naik ke kotak yang lebih tinggi.
- Jika berhenti di ular, kelompok harus turun ke kotak yang lebih rendah.
- Jika pion berhenti di kotak yang ada jawabanya fasilitator akan mengajukan pertanyaan yang meminta pemain untuk mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam situasi nyata atau contoh konkret.
- Fasilitator memantau jalannya permainan, memberikan arahan jika diperlukan, dan memberikan umpan balik terhadap jawaban atau tugas yang diberikan.
- Evaluasi dan Tindak Lanjut (10 menit setelah sesi):

- Setelah permainan selesai, fasilitator merangkum materi pembelajaran yang telah dibahas melalui permainan ular tangga.
- Berikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya atau memberikan komentar terkait materi pembelajaran.
- Berikan apresiasi kepada semua peserta atas partisipasi aktif dalam permainan.
- Evaluasi efektivitas penggunaan media ular tangga dalam mencapai tujuan pembelajaran.

4. Dokumentasi:

- Catat hasil evaluasi penggunaan media ular tangga dalam catatan pembelajaran.
- Simpan dokumentasi foto atau video sebagai referensi untuk perbaikan di masa mendatang.

Master tabel dan Hasil uji

[illegible]

LAMPIRAN 12

Hasil Uji Pengetahuan dan sikap

Frequency Table

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13 tahun	13	27.7	27.7	27.7
	14 tahun	29	61.7	61.7	89.4
	15 tahun	5	10.6	10.6	100.0
Total		47	100.0	100.0	

		Usia pertama menstruasi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10 tahun	2	4.3	4.3	4.3
	11 tahun	9	19.1	19.1	23.4
	12 tahun	23	48.9	48.9	72.3
	13 tahun	13	27.7	27.7	100.0
Total		47	100.0	100.0	

		Lama menstruasi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4 hari	21	44.7	44.7	44.7
	5 hari	13	27.7	27.7	72.3
	6 hari	1	2.1	2.1	74.5
	7 hari	12	25.5	25.5	100.0
	Total	47	100.0	100.0	

		Memiliki saudara perempuan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ya	26	55.3	55.3	55.3
	tidak	21	44.7	44.7	100.0
	Total	47	100.0	100.0	

		Pendidikan terakhir ibu			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	2	4.3	4.3	4.3
	SMA	33	70.2	70.2	74.5
	Perguruan Tinggi	12	25.5	25.5	100.0
	Total	47	100.0	100.0	

		Pekerjaan terakhir ibu			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	6	12.8	12.8	12.8
	swasta	24	51.1	51.1	63.8
	PNS	9	19.1	19.1	83.0
	lainnya	8	17.0	17.0	100.0
	Total	47	100.0	100.0	

Pengetahuan

Statistics

		pretest	posttest
N	Valid	47	47
	Missing	0	0
Mean		70.6753	76.7808
Std. Error of Mean		1.56729	1.29754
Median		72.0497 ^a	77.8032 ^a
Mode		73.91 ^b	78.26
Std. Deviation		10.74477	8.89546
Variance		115.450	79.129
Skewness		-.749	-.980
Std. Error of Skewness		.347	.347
Kurtosis		.921	1.533
Std. Error of Kurtosis		.681	.681
Range		52.17	43.48
Minimum		39.13	47.83
Maximum		91.30	91.30
Sum		3321.74	3608.70

a. Calculated from grouped data.

b. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Wilcoxon Signed Ranks Test



Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - Pretest	Negative Ranks	8 ^a	23.38	187.00
	Positive Ranks	34 ^b	21.06	716.00
	Ties	5 ^c		
	Total	47		

a. posttest < Pretest

b. posttest > Pretest

c. posttest = Pretest

Test Statistics^a

	posttest - Pretest
Z	-3.328 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.150	47	.010	.952	47	.053
Posttest	.162	47	.003	.929	47	.007

a. Lilliefors Significance Correction

Sikap

Statistics

		Pretest	Postes
N	Valid	47	47
	Missing	0	0
Mean		65.7872	71.0638
Std. Error of Mean		1.27921	1.76286
Median		64.8000 ^a	70.0000 ^a
Mode		64.00	60.00
Std. Deviation		8.76985	12.08557
Skewness		-.211	.247
Std. Error of Skewness		.347	.347
Kurtosis		-.119	-1.109
Std. Error of Kurtosis		.681	.681
Range		38.00	42.00
Minimum		46.00	50.00
Maximum		84.00	92.00
Sum		3092.00	3340.00

a. Calculated from grouped data.

Wilcoxon Signed Ranks Test



Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest <u>pengetahuan</u> -	Negative Ranks	15 ^a	17.43	261.50
Pretest <u>pengetahuan</u>	Positive Ranks	20 ^b	18.43	368.50
	Ties	12 ^a		
	Total	47		

- a. Posttest pengetahuan < Pretest pengetahuan
b. Posttest pengetahuan > Pretest pengetahuan
c. Posttest pengetahuan = Pretest pengetahuan

Test Statistics^a

Posttest <u>pengetahuan</u> - Pretest <u>pengetahuan</u>	
Z	-.881 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.378

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.



Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest <u>sikap</u>	.134	47	.034	.961	47	.114
Posttest <u>sikap</u>	.135	47	.032	.943	47	.024

- a. Lilliefors Significance Correction

LAMPIRAN 13

Master tabel dan hasil skor N-Gain Pengetahuan dan Sikap

	Responden	Pretest Pengetahuan	Posttest Pengetahuan	Posttest - Pretest Pengetahuan	Skor Ideal - Pretest Pengetahuan	N-Gain Pengetahuan	Pretest Sikap	Posttest Sikap	Posttest - Pretest Sikap	Skor Ideal - Pretest Sikap	N-Gain Sikap
1											
2	1	82.6	87.0	4.3	17.4	0.3	78	60	-18	22	-0.8
3	2	69.6	82.6	13.0	30.4	0.4	74	70	-4	26	-0.2
4	3	60.9	78.3	17.4	39.1	0.4	76	68	-8	24	-0.3
5	4	69.6	82.6	13.0	30.4	0.4	76	62	-14	24	-0.6
6	5	78.3	78.3	0.0	21.7	0.0	76	90	14	24	0.6
7	6	65.2	69.6	4.3	34.8	0.1	78	82	4	22	0.2
8	7	52.2	73.9	21.7	47.8	0.5	74	80	6	26	0.2
9	8	78.3	73.9	-4.3	21.7	-0.2	64	68	4	36	0.1
10	9	78.3	82.6	4.3	21.7	0.2	66	76	10	34	0.3
11	10	65.2	78.3	13.0	34.8	0.4	60	60	0	40	0.0
12	11	87.0	69.6	-17.4	13.0	-1.3	46	88	42	54	0.8
13	12	39.1	82.6	43.5	60.9	0.7	46	76	30	54	0.6
14	13	56.5	73.9	17.4	43.5	0.4	50	58	8	50	0.2
15	14	69.6	87.0	17.4	30.4	0.6	60	90	30	40	0.8
16	15	65.2	69.6	4.3	34.8	0.1	60	58	-2	40	-0.1
17	16	65.2	78.3	13.0	34.8	0.4	62	72	10	38	0.3
18	17	60.9	78.3	17.4	39.1	0.4	70	60	-10	30	-0.3
19	18	78.3	78.3	0.0	21.7	0.0	64	88	24	36	0.7
20	19	78.3	73.9	-4.3	21.7	-0.2	62	66	4	38	0.1
21	20	73.9	73.9	0.0	26.1	0.0	80	70	-10	20	-0.5
22	21	91.3	60.9	-30.4	8.7	-3.5	64	54	-10	36	-0.3
23	22	73.9	69.6	-4.3	26.1	-0.2	70	62	-8	30	-0.3
24	23	60.9	73.9	13.0	39.1	0.3	64	76	12	36	0.3
25	24	65.2	78.3	13.0	34.8	0.4	70	92	22	30	0.7
26	25	82.6	91.3	8.7	17.4	0.5	66	66	0	34	0.0
27	26	73.9	78.3	4.3	26.1	0.2	64	72	8	36	0.2
28	27	43.5	65.2	21.7	56.5	0.4	64	60	-4	36	-0.1
29	28	73.9	87.0	13.0	26.1	0.5	64	82	18	36	0.5
30	29	65.2	82.6	17.4	34.8	0.5	76	50	-26	24	-1.1
31	30	78.3	78.3	0.0	21.7	0.0	84	60	-24	16	-1.5
32	31	73.9	82.6	8.7	26.1	0.3	76	82	6	24	0.3
33	32	69.6	78.3	8.7	30.4	0.3	76	56	-20	24	-0.8
34	33	73.9	47.8	-26.1	26.1	-1.0	64	78	14	36	0.4
35	34	82.6	91.3	8.7	17.4	0.5	66	80	14	34	0.4
36	35	60.9	73.9	13.0	39.1	0.3	62	52	-10	38	-0.3
37	36	78.3	82.6	4.3	21.7	0.2	58	66	8	42	0.2
38	37	73.9	56.5	-17.4	26.1	-0.7	66	60	-6	34	-0.2
39	38	82.6	87.0	4.3	17.4	0.3	64	90	26	36	0.7
40	39	78.3	87.0	8.7	21.7	0.4	50	72	22	50	0.4
41	40	73.9	82.6	8.7	26.1	0.3	56	92	36	44	0.8
42	41	56.5	69.6	13.0	43.5	0.3	74	62	-12	26	-0.5
43	42	60.9	73.9	13.0	39.1	0.3	60	72	12	40	0.3
44	43	73.9	78.3	4.3	26.1	0.2	64	88	24	36	0.7
45	44	87.0	87.0	0.0	13.0	0.0	70	86	16	30	0.5
46	45	69.6	60.9	-8.7	30.4	-0.3	58	70	12	42	0.3
47	46	78.3	82.6	4.3	21.7	0.2	56	60	4	44	0.1
48	47	65.2	69.6	4.3	34.8	0.1	64	58	-6	36	-0.2
49	Skor N-Gain					0.1					0.1

LAMPIRAN 14

Lembar persetujuan orang tua/ wali



Pretest sikap dan pengetahuan .



Kelompok 1-3



Kelompok 4-7



Kelompok 8 dan 9



Posttest sikap dan pengetahuan.



LEMBAR KONSULTASI

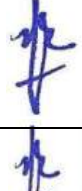
EKTIVITAS METODE PERMAINAN ULAR TANGGA TERHADAP PENGETAHUAN DAN SUKAP REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE MENSTRUASI DI WILAYAH SMP NEGERI 4 KOTA SORONG PAPUA BARAT DAYA

NAMA : Ferawati Kambu

NIM : 21530121010

Pembimbing I : Fitra Duhita, M.Keb

No	Tanggal	BAB	Catatan Pembimbing	Paraf
1	29-10-2024	Konsul judul penelitian	- Revisi judul - Cari 3 jurnal pendukung dari judul penelitian yang di ambil	
2	30-10-2024	Konsul judul dan jurnal pendukung	- ACC judul penelitian	
3	06-02-2025	Konsul media permainan ular tangga dan kuesioner pengetahuan dan sikap	- Memberikan saran dan masukan - Revisi media ular tangga - Revisi kuesioner - Tambahkan kata-kata di media ular tangga	
4	11-02-2025	Konsul media ular tangga dan	- ACC media ular tangga - ACC kuesioner	

		kuesioner		
5	21-02-2025	Konsul - BAB 1 - BAB 2 - BAB 3	- BAB 1 revisi cara penyusunan dan ada tambahan, revisi rumusan masalah dan tujuan - BAB 2 revisi tinjauan teori dan kerangka teori - BAB 3 revisi kerangka konsep, instrument penelitian, dll - Revisi daftar pustaka	
6	10-04-2025	Konsul - BAB 1 - BAB 2 - BAB 3	- Atur rata kanan rata kiri - Perbaiki daftar isi - Buat nomor halaman	
7	23-04-2025	Konsul daftar isi dan cara penyusunan	- Daftar isi sudah sesuai - Lengkapi lampiran - Di suruh lanjut konsul ke pembimbing 2	
8	29-04-2025	Ujian Seminar Proposal	- Seminar ujian proposal	
8	19-06-2025	Konsul Skripsi - BAB 1	Revisi - Tambahan di bab 2	

		- BAB 2 - BAB 3 - BAB 4 - BAB 5	- Revisi kerangka teori - Kerangka konsep - Jadwal penelitian - Revisi bab 4 - Tambahan di bab 5 - Uji /hitung N-Gain - Efektivitas metode permainan ular tangga	
9	26-06-2025	- BAB 1 - BAB 2 - BAB 3 - BAB 4 - BAB 5	- Perbaiki abstrak - Buat abstrak Bahasa Inggris - Perbaiki di Kesimpulan - Perbaiki saran - Lanjutkan ke pembimbing II	
10	21-07-2025	- Ujian Seminar Skripsi	- Ujian Seminar Proposal	

**EFEKTIVITAS METODE PERMAINAN ULAR TANGGA TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SUKAP REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL
HYGIENE MENSTRUASI DI WILAYAH SMP NEGERI 4 KOTA
SORONG PAPUA BARAT DAYA**

NAMA : Ferawati Kambu

NIM : 21530121010

Pembimbing II : Harlina, M.Keb

No	Tanggal	BAB	Catatan Pembimbing	Paraf
1	30-09-2024	Konsul judul penelitian	- Tambahkan kebersihan lingkungan - ACC Judul penelitian	
2	11-04-2025	Konsul BAB 1	- Perbaiki daftar isi - Tambahkan materi di bab 1	
3	16-04-2025	Konsul - BAB 1 - BAB 2 - BAB 3	- Perbaiki tulisan dan penomoran - Tambahkan SOP ular tangga - Perbaiki media ular tangga - Perbaiki kerangka teori	
4	23-04-2025	Konsul - BAB 1 - BAB 2 - BAB 3	- ACC Proposal - Di suruh buat PPT	
5	29-04-2025	Ujian Seminar Proposal	- Ujian seminar proposal	
5	01-07-2025	Konsul - BAB 1 - BAB 2	- Rapikan tulisan - Aturan tulisan abstrak - Perbaiki daftar isi	

		- BAB 3 - BAB 4 - BAB 5	- Lengkapi daftar lampiran - Rapikan kerangka teori - Tambahkan tabel N-Gain Skor - Perbaiki Kesimpulan	
6	04-07-2025	Konaul - BAB 1 - BAB 2 - BAB 3 - BAB 4 - BAB 5	- Tidak ada perbaikan - Lengkapi persyaratan untuk ujian sidang hasil skripsi	
7	21-07-2025	Ujian Seminar Hasil	Ujian Seminar Hasil	

Lembar Konsultasi Perbaikan Proposal Skripsi

EKTIVITAS METODE PERMAIANAN ULAR TANGGA TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SUKAP REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL
HYGIENE MENSTRUASI DI WILAYAH SMP NEGERI 4 KOTA SORONG PAPUA
BARAT DAYA

NAMA : Ferawati Kambu

NIM 21630121010

Proposal telah diujikan pada tanggal : 29 April 2025

No	Nama Penguji	Saran dan Masukan	Paraf
1.	Penguji I Dwi Iryani.S.ST.M.Kes NIP : 919921109201901201	- Tanggal 05-05-2025 - Konsul revisi proposal - ACC Proposal - Lanjutkan konsul ke penguji II	
2.	Penguji II Fitra Duhita,M.Keb NIP : 198805172020122003	- Tanggal 06-05-2025 - Konsul proposal - ACC Propoal - Lanjut Konsul ke penguji III	
3.	Penguji III Harlina M.Keb NIP : 919850114201901201	- Tanggal 14-05-2025 - Konsul revisi proposal - ACC Proposal	

EKTIVITAS METODE PERMAIANAN ULAR TANGGA TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SUKAP REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL
HYGIENE MENSTRUASI DI WILAYAH SMP NEGERI 4 KOTA SORONG
PAPUA BARAT DAYA

NAMA : Ferawati Kambu

NIM 21530121010

Skripsi telah diujikan pada tanggal : 21 Juli 2025

No	Nama Penguji	Saran dan Masukan	Paraf
1.	Penguji I Dwi Iryani.S.ST.M.Kes NIP : 919921109201901201	- Tanggal 30-07-2025 - Konsul revisi Skripsi - BAB 1 - BAB 2 - BAB 3 - BAB 4 - BAB 5 - ACC Skripsi - Lanjut konsul ke penguji II	
2.	Penguji II Fitra Duhita,M.Keb NIP : 198805172020122003	- Tanggal 30-07-2025 - Konsul revisi Skripsi - BAB 1 - BAB 2 - BAB 3 - BAB 4 - BAB 5 - ACC Skripsi - Lanjut konsul ke penguji III	
3.	Penguji III Harlina M.Keb NIP : 919850114201901201	- Tanggal 1 Agustus 2025 - Konsul revisi Skripsi - BAB 1 - BAB 2 - BAB 3 - BAB 4 - BAB 5 - ACC Skripsi	