

EFEKTIFITAS METODE “INDEX CARD MATCH” DAN CERAMAH DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA

Ayesha Hendriana Ngestiningrum
(Prodi Kebidanan Magetan, Poltekkes
Kemenkes Surabaya)

Nuryani
(Prodi Kebidanan Magetan, Poltekkes
Kemenkes Surabaya)

Astuti Setiyani
(Prodi Kebidanan Magetan, Poltekkes
Kemenkes Surabaya)

ABSTRAK

Pendidikan kesehatan yang menyenangkan diperlukan agar remaja lebih memahami tentang menstruasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbandingan pengaruh metode index card match dan ceramah terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap serta perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja, menggunakan rancangan pretest-posttest design. Sampel penelitian adalah remaja putri kelas VII SMPN 1 Slahung Ponorogo. Instrumen penelitian adalah kuesioner pengetahuan, sikap dan perilaku tentang personal hygiene menstruasi. Perbandingan efektifitas kedua metode diuji dengan independent t-test dan Mann Whitney. Hasil penelitian adalah ada perbedaan antara Index card match dan ceramah dalam meningkatkan perilaku. Metode index card match lebih baik daripada metode ceramah dalam meningkatkan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Disimpulkan bahwa metode index card match dan ceramah efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja. Index card match lebih efektif dalam meningkat perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja dibandingkan dengan metode ceramah.

Kata kunci:

Index card match, Ceramah, Pengetahuan, Sikap, Personal hygiene, Menstruasi

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dimana perkembangan pubertas dan pematangan seksual berlangsung. Permasalahan kesehatan reproduksi remaja putri salah satunya berhubungan dengan personal hygiene saat menstruasi. Pengetahuan, sikap dan perilaku personal hygiene remaja putri masih kurang.

Seringkali remaja putri tidak mendapatkan informasi yang tepat tentang menstruasi. Remaja putri pada umumnya belajar tentang menstruasi dari ibunya, tapi sayang tidak semua ibu memberikan informasi yang memadai kepada putrinya bahkan sebagian enggan membicarakan secara terbuka (Liewellyn, 2005). Hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2012 tentang Kesehatan Reproduksi Remaja menyebutkan bahwa 53% remaja putri yang belum menstruasi mendiskusikan tentang menstruasi dengan temannya, 41 % mendiskusikan dengan ibunya dan hanya 0,4% yang mendiskusikan dengan petugas kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Utama (2015) pada siswi SMA St. Carolus Surabaya kelas X, XI dan XII yang berjumlah 121 siswi menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 57,1% dan siswi yang memiliki pengetahuan baik sebesar 19,8%. Perilaku personal hygiene juga kurang mendapatkan perhatian dari remaja putri. Penelitian di SMAN 11 Ambon menunjukkan sebanyak 201 remaja putri dikota (50,2%) masih kurang peduli dalam mengganti pembalut dalam sehari selama menstruasi berlangsung. Siswi tersebut menjawab menggunakan 2 pembalut dalam sehari. Hanya sebanyak 21 siswi (5,2%) yang membasuh vagina dengan air bersih dari depan ke belakang (Bastha, 2014). Survey pendahuluan terhadap 10 siswi kelas VII di SMPN 1 Slahung Ponorogo, diperoleh hasil bahwa 8 siswi belum mengetahui proses terjadinya menstruasi, 9 siswi mengganti pembalut 2 kali sehari saat menstruasi, 7 siswa merasa malu untuk menanyakan perihal menstruasi kepada ibu atau gurunya.

Pengetahuan yang kurang dapat menimbulkan kecemasan pada remaja putri, bahkan sering tumbuh keyakinan bahwa menstruasi itu sesuatu yang tidak

menyenangkan atau serius. Keyakinan ini dapat berkembang menjadi sikap negatif terhadap menstruasi misalnya merasa malu dan memandang menstruasi sebagai penyakit. Pandangan negatif tentang menstruasi dapat berlanjut sampai menjelang dewasa (Liewellyn, 2005).

Informasi yang kurang tepat tentang menstruasi dapat pula mempengaruhi perilaku personal hygiene saat menstruasi dan hal ini dapat juga mempengaruhi perilaku kesehatan reproduksi remaja. Personal hygiene yang kurang dapat mempengaruhi organ reproduksi. Organ genitalia sangat mudah terinfeksi saat menstruasi karena kuman mudah masuk dan menimbulkan penyakit saluran reproduksi (Kusmiran, 2012). Penyebab utama penyakit infeksi saluran reproduksi diantaranya adalah perilaku kurang hygiene saat menstruasi (30%) dan penggunaan pembalut yang kurang sehat saat menstruasi (50%) (Rahmatika, 2010). Perilaku buruk dalam menjaga kebersihan saat menstruasi dapat menjadi pencetus timbulnya ISR (Ariyani, 2010). Perempuan yang memiliki riwayat ISR mempunyai dampak buruk untuk masa depannya seperti kemandulan, kanker leher Rahim, dan kehamilan di luar kandungan (Rahayu, 2011).

Pendidikan kesehatan tentang menstruasi diperlukan agar remaja putri memiliki pengetahuan yang memadai dan sikap yang positif terhadap menstruasi dan pada akhirnya dapat berperilaku sehat mengenai kebersihan diri saat menstruasi. Metode pendidikan kesehatan yang sering digunakan adalah metode ceramah. Metode ini relatif mudah dilaksanakan.

Pendidikan kesehatan dapat juga disampaikan dengan metode yang menyenangkan agar para remaja tersebut lebih memahami tentang menstruasi. Salah satu strateginya adalah metode *index card match*. Metode *index card match* adalah mencari pasangan dengan cara memasangkan potongan kertas yang berisi pertanyaan dengan potongan kertas yang berisi jawaban atas pertanyaan tersebut (Hisyam, 2008). Tujuan strategi tersebut adalah menemukan pasangan pertanyaan dengan jawaban yang sesuai untuk selanjutnya dibacakan secara bergantian. Penggunaan strategi ini membuat pesertanya berupaya menemukan jawaban atas pertanyaan pada kartu yang

dibawanya. Strategi *index card match* dapat mengajak peserta untuk belajar aktif belajar sambil bermain sehingga peserta merasa tertarik dan senang terhadap materi menstruasi yang disampaikan dan pada akhirnya tujuan pendidikan kesehatan dapat dicapai.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang efektifitas metode "*Index Card Match*" dan ceramah dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap serta perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasy experiment* (eksperimen semu) dengan *pretest-posttest with control grup design*. Kelompok intervensi diberikan perlakuan berupa pendidikan kesehatan tentang menstruasi dengan metode *index card match* sedangkan kelompok kontrol dengan metode ceramah. Populasinya adalah siswi kelas VII SMPN di Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo. Kriteria inklusinya adalah siswi kelas VII yang sudah mendapatkan menstruasi, bersedia ikut penelitian. Kriteria eksklusinya siswi yang sudah pernah memperoleh pendidikan kesehatan tentang menstruasi, tidak mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian.

Besar sampel ditentukan dengan rumus

$$n = \frac{2S^2(Z_{\alpha/2} + Z_{\beta})^2}{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)^2}$$

diperoleh besara sampel minimal untuk masing-masing kelompok 24 siswi.

Pada penelitian ini jumlah sampel sebanyak 24 responden untuk kelompok A (perlakuan *index card match*) dan 26 responden untuk kelompok B (ceramah). Total responden berjumlah 50 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah metode *index card match* dan metode ceramah. Metode *index card match* adalah suatu metode pembelajaran aktif dengan cara mencari pasangan kartu indeks yang berupa pertanyaan dan jawaban. satu set berisi pertanyaan dan satu set lagi berisi jawaban seputar

menstruasi. masing-masing siswa mendapat satu kartu, siswa mencari pasangannya sehingga kartu pertanyaan berpasangan dengan kartu berisi jawaban. Waktu yang digunakan 90 menit. Adapun metode ceramah penyampaian materi tentang menstruasi yang dilakukan secara lisan. Waktu yang digunakan 90 menit.

Variabel terikat terdiri atas pengetahuan, sikap, dan psikomotor/perilaku personal hygiene siswi. Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui siswi tentang menstruasi (level C1 dan C2) meliputi pengertian, proses menstruasi, keluhan saat menstruasi dan penanganannya, perawatan diri saat menstruasi. Semakin tinggi skor pengetahuan maka semakin tinggi pengetahuan dan sebaliknya. Sikap disini merupakan pendapat atau penilaian siswi terhadap menstruasi, menggunakan skala likert. Pemberian skor untuk pernyataan yang mendukung yaitu sangat setuju (SS) skor 4, setuju (S) skor 3, tidak setuju (TS) skor 2, dan sangat tidak setuju skor 1. Pemberian skor untuk pernyataan yang tidak mendukung yaitu sangat setuju (SS) skor 1, setuju (S) skor 2, tidak setuju (TS) skor 3, dan sangat tidak setuju skor 4. Semakin tinggi skor sikap maka semakin positif sikapnya dan sebaliknya. Sedangkan perilaku (psikomotor) merupakan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Kuesioner yang berisi pernyataan tentang perilaku personal hygiene saat menstruasi dengan kriteria 0: tidak pernah, 1: kadang-kadang, 2: selalu.

Instrument penelitian berupa kuesioner yang berisi tentang pengetahuan menstruasi dan sikap terhadap menstruasi. Kuesioner pengetahuan dan sikap tentang menstruasi diadopsi dari modul kesehatan reproduksi remaja (BKKBN, 2005), kuesioner dari penelitian Izzati (2015), Fitri (2014), Ngestiningrum (2010). Kuesioner pengetahuan tentang menstruasi terdiri atas 23 soal meliputi definisi menstruasi, siklus menstruasi, proses menstruasi, personal hygiene saat menstruasi, dampak personal hygiene. Soal sikap terdiri atas 18 soal (*favorable* dan *unfavorable*). Soal perilaku personal hygiene saat haid terdiri atas 18 pernyataan (0: tidak, 1: kadang-kadang, 2: selalu). Sebelum kuesioner digunakan untuk pengumpulan data dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas terlebih dahulu.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Slahung Ponorogo. Responden berjumlah 26 siswi untuk kelompok ceramah dan 24 siswi untuk kelompok *index card match*. Pengambilan data pretest dilaksanakan tanggal 02 September 2016 dilanjutkan intervensi. Postes pengetahuan dan sikap dilaksanakan segera setelah intervensi. Adapun postes perilaku dilaksanakan tanggal 5 Oktober 2016.

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Sebelum Intervensi

	Pengetahuan kelompok ICM	Sikap kelompok ICM	Perilaku kelompok ICM	Pengetahuan kelompok Ceramah	Sikap kelompok Ceramah	Perilaku kelompok Ceramah
Mean	66.79	78.58	81.33	67.69	74.50	79.35
Median	65.00	80.50	81.00	65.00	74.50	80.50
Minimum	43	65	59	48	56	59
Maximum	91	92	96	100	90	98

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Setelah Intervensi

	Pengetahuan Kelompok ICM	Sikap Kelompok ICM	Perilaku Kelompok ICM	Pengetahuan Kelompok Ceramah	Sikap Kelompok Ceramah	Perilaku Kelompok Ceramah
Mean	79.88	81.92	89.67	76.31	80.04	83.88
Median	80.50	84.00	90.00	78.00	81.00	84.00
Range	26	51	24	34	27	21
Minimum	65	46	76	57	67	70
Maximum	91	97	100	91	94	91

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan uji statistika yang digunakan. Uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk. Hasil uji normalitas data pengetahuan, sikap (pre) dan perilaku berdistribusi normal, sehingga uji statistic yang digunakan adalah uji parametric (*paired t-test*). Adapun data postes sikap pada kelompok Index Card Match tidak berdistribusi normal sehingga uji statistika

yang digunakan untuk menganalisis data sikap adalah uji Wilcoxon.

Hasil uji t-test dan Wilcoxon menunjukkan perbedaan bermakna ($p < 0,001$). Lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Pretes-Postes

Kelompok	Sig. (2-tailed)	Uji
Pair 1 prepenget_icm - postpenget_ICM	.000	Paired t-test
Pair 2 preperilaku_ICM - postprilaku_ICM	.000	Paired t-test
Pair 3 prepenget_cer - postpenget_cer	.001	Paired t-test
Pair 4 presikap_cer - postsikap_cer	.002	Paired t-test
Pair 5 preperil_cer - postperil_cer	.007	Paired t-test
Pair 6 Pre sikap-post sikap ICM	.047	Wilcoxon

Tabel 4. Perbedaan Kedua Metode

Kelompok	Sig. (2-tailed)	Uji
Pair 1 postpenget_cer - postpenget_ICM	.159	Independent t-test
Pair 2 postsikap_cer - post sikap ICM	.196	Mann-Whitney
Pair 3 prepenget_cer - postprilaku_ICM	.002	Independent t-test

Berdasarkan tabel tersebut perbedaan efektifitas kedua metode tersebut dalam meningkatkan pengetahuan menggunakan *independent t-test* hasilnya tidak ada perbedaan (sig. > 0,05), untuk sikap menggunakan uji Mann-Whitney hasilnya tidak ada perbedaan (sig. > 0,05). Perbedaan efektifitas kedua metode tersebut dalam meningkatkan perilaku menggunakan *independent t-test* hasilnya ada perbedaan (sig. < 0,05).

PEMBAHASAN

Menarche merupakan tanda primer seorang wanita memasuki masa remaja. Usia menarche pada sebagian besar responden penelitian ini adalah 12 tahun. Menurut Kemenkes dan WHO, usia remaja adalah usia 10-19 tahun. Jones (2005) juga menyatakan bahwa pada umumnya haid

datang pertama kali pada usia 10- 16 tahun.

Pengaruh metode *Index Card Match* dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Saat Menstruasi.

Nilai awal pengetahuan sebelum dilakukan intervensi adalah 66, 79 untuk kelompok *Index Card Match* dan 67, 69 untuk kelompok ceramah. Pengetahuan awal ini masuk dalam kategori yang cukup. Hal ini senada dengan penelitian Utama (2015) dimana sebagian besar respondennya (57,1%) pengetahuan akan personal hygiene saat menstruasi masuk kategori cukup.

Hasil analisis pengaruh metode *Index Card Match* dalam meningkatkan pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi menunjukkan pengaruh yang signifikan (nilai sig 0,000). Hal ini senada dengan beberapa penelitian sebelumnya seperti penelitian Rufiati (2011) dimana metode *index card match* ini efektif meningkatkan pengetahuan kader posyandu. Demikian halnya dengan penelitian Retnowati (2015), dimana metode *index card match* ini juga efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kelas ibu hamil.

Pada penelitian ini, hasil uji statistic menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode *index card match* dalam meningkatkan sikap remaja tentang personal hygiene saat menstruasi (nilai sig 0,00). Struktur sikap terdiri atas tiga komponen yang saling menunjang yaitu komponen kognitif, afektif, dan konatif. Komponen kognitif berisi kepercayaan seseorang terhadap objek sikap. Sekali kepercayaan itu telah terbentuk maka akan menjadi dasar pengetahuan seseorang mengenai apa yang diharapkan dari objek tertentu. Kepercayaan sebagai komponen kognitif tidak selalu akurat, terkadang kepercayaan itu terbentuk justru karena kurangnya atau tidak mendapat informasi yang benar mengenai objek sikap (Azwar, 2009). Obyek sikap yang dimaksud pada penelitian ini adalah sikap terhadap kebersihan diri saat menstruasi.

Interaksi antara komponen kognisi, afeksi, dan konasi tersebut selaras serta konsisten. Ketiga komponen tersebut harus mempolakan arah sikap yang seragam, apabila terjadi salah satu saja dari ketiga

komponen tersebut mengalami perubahan/tidak konsisten dengan yang lain maka akan menyebabkan mekanisme perubahan sikap sedemikian rupa sehingga konsistensi itu tercapai kembali. Prinsip ini dapat dimanfaatkan dalam manipulasi sikap. Pemberian informasi (melalui metode *index card match*) yang berbeda mengenai objek sikap akan mengakibatkan inkonsistensi salah satu sikap dan kemudian komponen yang lain akan berusaha menyeleraskannya kembali sehingga terbentuk konsistensi sikap yang baru. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian Retnowati (2015), dimana metode *index card match* ini juga efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kelas ibu hamil.

Pada penelitian ini, hasil uji statistic menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode *index card match* dalam meningkatkan perilaku (psikomotor) remaja tentang personal hygiene saat menstruasi (nilai sig 0,00). Penelitian ini mendukung penelitian Retnowati (2015), dimana metode *index card match* ini juga efektif meningkatkan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas ibu hamil.

Pengaruh ceramah dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh metode ceramah dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang perilaku personal hygiene saat menstruasi. Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah merupakan metode yang sering digunakan, terlebih untuk massa dengan jumlah yang banyak. Pendidikan kesehatan dalam bentuk ceramah atau penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan memungkinkan juga untuk mengubah perilaku masyarakat. Penelitian Zamzami dkk (2012) menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan personal hygiene terhadap pengetahuan personal hygiene pada lansia, dengan $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ (-5.916 < -1,96). Penelitian Hirawati (2014) juga menunjukkan hal yang sama menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan remaja putri tentang kebersihan alat genitalia sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan metode ceramah.

Pada penelitian ini, hasil uji statistic menunjukkan terdapat pengaruh metode ceramah dalam meningkatkan sikap remaja tentang perilaku personal hygiene saat menstruasi. Ceramah merupakan salah satu cara untuk menyampaikan informasi kesehatan. Intervensi ini akan merubah keseimbangan komponen sikap sehingga terbentuk keseimbangan yang baru (Azwar, 2009). Penelitian Yanti Naganingrum (2014) menunjukkan bahwa ceramah efektif meningkatkan sikap siswi tentang perilaku menstruasi.

Pada penelitian ini, hasil uji statistic menunjukkan terdapat pengaruh metode ceramah dalam meningkatkan perilaku remaja tentang perilaku (psikomotor) personal hygiene saat menstruasi. Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah merupakan metode yang sering digunakan, terlebih untuk massa dengan jumlah yang banyak. Pendidikan kesehatan dalam bentuk ceramah atau penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan memungkinkan juga untuk mengubah perilaku masyarakat.

Perbedaan Efektifitas metode *index card match* dan ceramah dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Saat Menstruasi

Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa tidak ada perbedaan antara metode *index card match* dan ceramah ($p > 0,05$) dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang personal hygiene pada remaja. Kedua metode tersebut sama efektifnya dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang personal hygiene saat menstruasi. Pada saat sesi intervensi berlangsung, siswi cukup antusias dan aktif bertanya. Responden juga menyampaikn bahwa mereka belum pernah mendapatkan informasi kesehatan seputar menstruasi. Selama ini responden kebanyakan mendapatkan informasi dari orang tua atau teman.

Penelitian Naganingrum (2014) tentang pengaruh pendidikan kesehatan brainstorming dan ceramah (brace) terhadap perilaku menstruasi SMP Islam Manbaul Ulum Gresik menunjukkan bahwa kedua metode tersebut sama-sama efektifnya. Penelitian Ngestiningrum (2010) mengenai pengaruh konseling kelompok dan layanan informasi (ceramah) dalam

meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang KRR juga memberikan hasil senada, dimana kedua metode tersebut sama efektifnya. Hal ini salah satunya disebabkan karena informasi yang disampaikan merupakan hal yang baru dan menarik.

Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan antara metode *index card match* dan ceramah ($p > 0,05$) dalam meningkatkan perilaku (psikomotor) personal hygiene pada remaja. Roger (1974) yang dikutip oleh Notoadmojo (2012) menyatakan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan dan dari penelitian tersebut juga terungkap, bahwa sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru, di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yaitu: awareness, yaitu orang tersebut menyadari arti pentingnya informasi kesehatan; interest, yaitu orang mulai tertarik pada informasi yang diterima; evaluation, yaitu menimbang-nimbang informasi tersebut peningkatan. bermanfaat atau tidak bagi dirinya; trial, subjek mulai melakukan sesuatu sesuai yang dikehendaki stimulus. Salah satu upaya agar pesan pendidikan dapat dipahami dan memberikan dampak perubahan perilaku adalah dengan menggunakan metode yang tepat (Notoadmojo, 2012). Kelebihan metode *index card match* adalah responden bermain lewat kartu, menerima kartu soal atau jawaban, melalui presentasi antar pasangan, dapat mempelajari topik atau konsep lainnya, terjadi proses diskusi dan presentasi sehingga dapat lebih menguatkan konsep atau topik yang hendak direview maupun topik yang baru dipelajari, meningkatkan aktivitas belajar siswa, yang ditandai dengan antusiasme partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan, siswa tidak jenuh karena belajar sambil bermain, membantu responden mudah memahami materi (Silberman, 2009). Hal ini dapat menyebabkan pengetahuan dan sikap tertanam lebih baik sehingga perilaku juga meningkat lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Simpulan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Metode *index card match* efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku (psikomotor) remaja tentang personal hygiene saat menstruasi
2. Metode ceramah efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku (psikomotor) remaja tentang personal hygiene saat menstruasi
3. Metode *index card match* dan ceramah sama-sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang personal hygiene saat menstruasi
4. Metode *index card match* lebih efektif dibandingkan metode ceramah dalam meningkatkan perilaku (psikomotor) remaja tentang personal hygiene saat menstruasi

Saran

1. tenaga kesehatan (bidan) hendaknya lebih aktif melakukan promosi kesehatan di sekolah-sekolah
2. Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya evaluasi pengetahuan, sikap dan psikomotor dilakukan lebih dari 1 bulan

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyani, R. 2010. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika.
- Fitri, Fenny Mulyana, 2014. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Dengan Perilaku Higiene Menstruasi Di Pesantren Arrisalah Kota Padang. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul, Jakarta. <http://digilib.esaunggul.ac.id/hubungan-pengetahuan-remaja-putri-tentangmenstruasi-dan-perilaku-higiene-menstruasi-di-pesantren-arrisalah-kota-padang-tahun-2014-3442.html>. Tanggal 27 Januari 2016. Jam 20.00 WIB.
- Hisyam Zaini, dkk. 2008. Strategi Pembelajaran Aktif. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, hal: 14-27
- Izzati, Wisnatu dan Reni Agustiani, 2015. Hubungan Pengetahuan Dengan Pelaksanaan Personal Hygiene Genitalia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas IX SMP Negeri 4 Bukittinggi. Jurnal Ilmu Kesehatan 'Afiyah'. Vol. 2 No. 1

- Kusmiran, Eny. (2012). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Ngestiningrum, Ayesha H. 2010. Perbandingan antara Pengaruh Layanan Informasi dan Konseling Kelompok Terhadap Sikap Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja. Jurnal Forikes. Vo. 1 no. 1 (hal 7-15).
- Notoatmodjo, S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta. Hal 138-132.
- Rahmatika. Pengaruh pengetahuan dan sikap tentang personal hygiene menstruasi terhadap tindakan personal hygiene remaja putri di SMK Negeri 8. Tesis. Medan: Universitas Sumatera Utara: 2010.
- Rufiati, A. Mughni, Bambang BR, Fitri Indrawati, 2011. Pengaruh Metode Permainan Find Your Mate Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu. Jurnal KEMAS Vol. 6 No. 2 (hal113-119).
- Silberman, Mel. 2009. Active Learning 101 Strategi Pembelajaran Aktiv (diterjemahkan oleh: Sarjuli, dkk). Yogyakarta: Insan Madani.
- Utama, Silvia Hendrawati, 2015. Gambaran Pengetahuan dan Perilaku tentang Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswi SMA St. Carolus Surabaya. Skripsi. Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya