



**ANALISIS PENGARUH METODE CERAMAH DAN METODE SIMULASI
TENTANG MENSTRUASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA
PUTRI**

Sylvianoelista R. Losoiyo^{1*}, Nilam Fitriani Dai², Astuti²

¹STIKes RS Prof. Dr. J.A Latumeten, Jl. Dr. Apituley, Silale, Nusaniwe, Ambon, Maluku 97112, Indonesia

²Universitas Indonesia Timur, Jl. Rappocini Raya No.191, Bua Kana, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan 90222, Indonesia

*Sylviaonlinerroom94@gmail.com

ABSTRAK

Infeksi saluran reproduksi banyak dialami oleh remaja, terutama akibat kebiasaan hygiene yang buruk dan perilaku berisiko. Kurangnya informasi yang akurat tentang kesehatan reproduksi mendorong remaja mencari tahu sendiri, yang sering kali menyesatkan. Karena itu, remaja perlu dibekali pengetahuan yang tepat agar mampu menjaga kesehatan reproduksi secara bertanggung jawab. Tujuan Penelitian untuk mengkaji pengaruh ceramah dan simulasi mengenai menstruasi terhadap pengetahuan dan sikap siswi SMP Negeri 1 dan 2 Buko. Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi-eksperimental untuk menilai dampak intervensi/dukungan pada kelompok eksperimen dan mengevaluasi hasilnya dengan kelompok kontrol, menggunakan desain kelompok kontrol non-ekuivalen. Kedua kelompok, eksperimen dan kontrol, diberikan pre-test dan post-test. Untuk hasil tes pengetahuan menggunakan pendekatan simulasi, hasil pre-test menunjukkan nilai $p = 0,59$, yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan. Setelah post-test, data menunjukkan nilai $p = 0,00 < \alpha = 0,05$. Kemudian, untuk nilai dengan ceramah, temuan yang diperoleh adalah nilai $p = 0,76$, yang menunjukkan tidak ada pengaruh atau perbedaan yang signifikan. Setelah post-test, temuan yang diperoleh adalah nilai $p = 0,00 < \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan atau pengaruh simulasi terhadap pengetahuan dan sikap peserta setelah diberikan terapi menggunakan pendekatan simulasi. Dari dua teknik yang digunakan, yaitu teknik ceramah dan pendekatan simulasi (permainan monopoli), pendekatan simulasi lebih berhasil dalam proses pembelajaran.

Kata kunci: menstruasi; metode ceramah; metode simulasi; pengetahuan; remaja; sikap

**ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF LECTURE METHODS AND METHODS
SIMULATION OF MENSTRUATION AGAINST YOUNG WOMEN'S KNOWLEDGE
AND ATTITUDES**

ABSTRACT

Reproductive tract infections are prevalent among adolescents, mainly as a result of poor hygiene habits and risky behaviors. The lack of accurate information about reproductive health encourages adolescents to find out on their own, which is often misleading. Therefore, adolescents need to be equipped with the right knowledge to be able to maintain reproductive health responsibly. Research Objective to examine the influence of lectures and simulations about menstruation on the knowledge and attitudes of SMP Negeri 1 and 2 Buko students. This study used a quasi-experimental approach to assess the impact of intervention/support on the experimental group and evaluate the results with the control group, using a non-equivalent control group design. Both groups, experimental and control, were given a pre-test and a post-test. For the results of the knowledge test using a simulation approach, the pre-test results showed a value of $p = 0.59$, which indicates no significant difference. After post-test, the data showed a value of $p = 0.00 < \alpha = 0.05$. Then, for the value with the lecture, the findings obtained were a value of $p = 0.76$, which showed no significant influence or difference. After post-test, the findings obtained were $p = 0.00 < \alpha = 0.05$ which means that there was a significant difference or influence of simulation on participants' knowledge and attitudes after being given therapy using a simulation approach. Of the two techniques used, namely the lecture technique and the

simulation approach (monopoly game), the simulation approach is more successful in the learning process.

Keywords: adolescent; attitude; knowledge; lecture method; menstruation; simulation method

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja, khususnya menstruasi dan kebersihannya, semakin mendapat perhatian global karena keterkaitannya dengan kualitas hidup, pendidikan, dan pemberdayaan remaja (Anne & K., 2024; Plesons et al., 2021). Studi di berbagai daerah di Indonesia menunjukkan bahwa meski praktik kebersihan menstruasi cukup meningkat, tingkat pengetahuan dan sikap positif terhadap kebersihan masih perlu ditingkatkan secara signifikan (Nengsi et al., 2024).

Suatu studi di Kabupaten Tangerang melibatkan siswi sekolah menengah pertama menemukan bahwa hanya sekitar separuh peserta yang menjalankan praktik kebersihan menstruasi yang baik, dengan sebagian besar memiliki pengetahuan dan sikap yang hanya berada pada level sedang atau netral (Wihdaturrahmah & Chuemchit, 2023). Sebuah penelitian di SMAN 1 Bayah pada tahun 2023 juga mengonfirmasi bahwa tingkat pengetahuan dan sikap terhadap personal hygiene saat menstruasi berkaitan kuat dengan perilaku yang sehat selama menstruasi (Sumanti, 2024). Hasil serupa ditemukan di Banyuwangi pada 2022, di mana lebih dari delapan puluh persen remaja putri dengan pengetahuan baik juga menunjukkan sikap positif terhadap kebersihan menstruasi (Fadilasani et al., 2023). Temuan dari Bali memperlihatkan bahwa informasi tentang menstruasi dan kebersihan pribadi yang masih minim berkontribusi pada risiko infeksi dan iritasi genitalia (Gunawan et al., 2024). Selain itu, literature review terbaru menegaskan bahwa edukasi yang menggunakan berbagai media—seperti audiovisual, leaflet, dan buku komik—berperan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hygiene menstruasi pada remaja (Kartika Adyani et al., 2024).

Kondisi ini diperparah oleh stigma menstruasi yang masih kuat di berbagai kelompok masyarakat. Stigma semacam itu seringkali menimbulkan rasa malu dan membatasi keterbukaan remaja dalam mencari informasi yang akurat, akibatnya banyak yang mencari informasi melalui sumber tak resmi seperti media populer atau internet tanpa verifikasi jelas (Hanifa & Dewi, 2023). Di sejumlah sekolah menengah, termasuk SMP Negeri 1 dan 2 Buko, ditemukan belum adanya pelaksanaan program edukasi menstruasi yang sistematis. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa banyak peserta didik belum pernah mendapatkan instruksi mengenai kesejahteraan reproduksi dan kebersihan saat menstruasi. Hal ini menandakan kebutuhan mendesak akan intervensi edukatif yang tepat. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode ceramah dan metode simulasi tentang menstruasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap peserta didik perempuan di SMP Negeri 1 dan SMP Negeri 2 Buko. Dengan pendekatan kuasi-eksperimental dan dua metode intervensi berbeda, diharapkan mampu memberikan kontribusi praktis bagi perbaikan MHM (menstrual hygiene management) di kalangan remaja sekolah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan kuasi-eksperimental yang menggunakan desain kelompok kontrol non-ekuivalen (nonequivalent control group design). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode ceramah dan metode simulasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap peserta didik perempuan mengenai menstruasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik perempuan kelas VIII di SMP Negeri 1 dan SMP Negeri 2 Buko yang berjumlah 96 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 78 peserta didik dipilih sebagai sampel penelitian menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti, seperti

kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan belum pernah mendapatkan materi serupa sebelumnya. Sampel dibagi ke dalam tiga kelompok, masing-masing terdiri dari 26 peserta didik, yaitu kelompok ceramah, kelompok simulasi, dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan melalui kuesioner pre-test dan post-test yang diberikan kepada semua kelompok untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi. Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif menggunakan uji statistik, yaitu uji Mann-Whitney, untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test serta untuk membandingkan efektivitas antara metode ceramah dan metode simulasi.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi responden berdasarkan karakteristik demografi

Karakteristik	f	%
Usia		
12 Tahun	9	11,5
13 Tahun	38	48,7
14 Tahun	31	39,7
Kelas Peserta didik Perempuan		
Kelas 7	43	55,1
Kelas 8	35	44,9

Tabel 1, mayoritas responden berusia 13 tahun (48,7%), diikuti oleh responden berusia 14 tahun (39,7%), dan paling sedikit berusia 12 tahun (11,5%). Seluruh responden merupakan perempuan. Berdasarkan kelas, sebagian besar responden berasal dari kelas 7 sebanyak 43 orang (55,1%), sementara sisanya berasal dari kelas 8 sebanyak 35 orang (44,9%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Pengetahuan Peserta didik pada Pre-Post Test
Kelompok Ceramah Eksperimen

Kelompok Ceramah Eksperimen	f	%
Pra Tes Pengetahuan		
Minus	11	42,3
Cukup	13	50
Baik	2	7,7
Post Tes Pengetahuan		
Minus	0	0
Cukup	9	34,6
Baik	17	65,4

Tabel 2, sebelum diberikan ceramah (pra tes), mayoritas peserta didik memiliki pengetahuan pada kategori cukup (50%), diikuti oleh kategori kurang (42,3%), dan hanya 7,7% yang berada pada kategori baik. Setelah diberikan ceramah (post tes), terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana sebagian besar peserta didik berada pada kategori baik (65,4%), sisanya pada kategori cukup (34,6%), dan tidak ada lagi peserta dengan kategori kurang (0%). Hal ini menunjukkan bahwa ceramah yang diberikan berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta didik.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Tindakan Peserta didik dari Pre-Post Test
Kelompok Ceramah Eksperimen

Kelompok Ceramah Eksperimen	f	%
Pratest tindakan		
Negatif	18	69,2
Positif	8	30,8
Posttest tindakan		
Negatif	4	15,4
Positif	22	84,6

Tabel 3, sebelum diberikan ceramah (pretest), mayoritas peserta didik menunjukkan tindakan yang bersifat negatif sebesar 69,2%, dan hanya 30,8% yang menunjukkan tindakan positif. Namun, setelah diberikan ceramah (posttest), terjadi peningkatan yang signifikan pada

tindakan positif peserta didik, yaitu sebesar 84,6%, dan hanya 15,4% yang masih menunjukkan tindakan negatif. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian ceramah efektif dalam mendorong perubahan tindakan ke arah yang lebih positif pada peserta didik.

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Pengetahuan Peserta didik pada Pre-Post Test
Kelompok Eksperimen Simulasi

Kelompok Simulasi Eksperimen	f	%
Pra Tes Pengetahuan		
Minus	11	42,3
Cukup	14	53,9
Baik	1	3,8
Post Tes Pengetahuan		
Minus	0	0
Cukup	2	7,7
Baik	24	92,3

Tabel 4, sebelum dilakukan simulasi (pra tes), mayoritas peserta didik memiliki tingkat pengetahuan cukup (53,9%), diikuti oleh kategori kurang (42,3%), dan hanya sedikit yang berada pada kategori baik (3,8%). Setelah dilakukan simulasi (post tes), terjadi peningkatan yang sangat signifikan, di mana 92,3% peserta didik berada pada kategori pengetahuan baik dan 7,7% berada pada kategori cukup, serta tidak ada lagi yang memiliki pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa metode simulasi sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik.

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Tindakan Peserta didik dari Pre-Post Test
Kelompok Simulasi Eksperimen

Kelompok Simulasi Eksperimen	f	%
Pratest tindakan		
Negatif	18	69,2
Positif	8	30,8
Posttest tindakan		
Negatif	1	3,8
Positif	25	96,2

Tabel 5, sebelum diberikan simulasi (pretest), sebagian besar peserta didik menunjukkan tindakan negatif sebesar 69,2%, dan hanya 30,8% yang menunjukkan tindakan positif. Setelah dilakukan simulasi (posttest), terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada tindakan positif, yaitu menjadi 96,2%, sementara tindakan negatif menurun drastis menjadi hanya 3,8%. Hasil ini menunjukkan bahwa metode simulasi efektif dalam mendorong perubahan tindakan peserta didik ke arah yang lebih positif.

Tabel 6.

Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Pengetahuan Peserta didik pada Pre-Post Test
Kelompok Eksperimen Simulasi

Kelompok Kontrol	f	%
Pra Tes Pengetahuan		
Minus	9	34,6
Cukup	16	61,5
Baik	1	3,8
Post Tes Pengetahuan		
Minus	8	50,8
Cukup	17	65,4
Baik	1	3,8

Tabel 6, pada kelompok kontrol, sebelum dilakukan intervensi (pra tes), sebagian besar peserta didik berada pada kategori pengetahuan cukup (61,5%), diikuti oleh kategori kurang (34,6%), dan hanya 3,8% yang memiliki pengetahuan baik. Setelah dilakukan post tes tanpa intervensi khusus, terjadi peningkatan kecil pada kategori cukup menjadi 65,4%, sementara kategori kurang masih cukup tinggi yaitu 30,8%, dan kategori baik tidak mengalami

perubahan (tetap 3,8%). Hal ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi seperti simulasi atau ceramah, peningkatan pengetahuan peserta didik tidak signifikan.

Tabel 7.
Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Tindakan Peserta didik dari Pre-Post Test
Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol	f	%
Pratest tindakan		
Negatif	19	73,1
Positif	7	26,9
Posttest tindakan		
Negatif	19	73,1
Positif	7	26,9

Tabel 7, pada kelompok kontrol, baik sebelum (pretest) maupun sesudah (posttest) tidak terdapat perubahan pada tindakan peserta didik. Sebanyak 73,1% peserta menunjukkan tindakan negatif dan hanya 26,9% yang menunjukkan tindakan positif, baik sebelum maupun sesudah tes. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi seperti ceramah atau simulasi, tidak terjadi peningkatan atau perubahan berarti dalam tindakan peserta didik.

Tabel 8.
Pengaruh Ceramah Menstruasi terhadap Pengetahuan Peserta didik

Kelompok		Hasil Tes Pengetahuan						Total	
		Tidak cukup.		Cukup.		Bagus		f	%
		f	%	f	%	f	%		
Eksperimen	Pra Tes	11	42.3	13	50	2	7.7	26	100
	Post Test	0	0	9	34.6	17	65.4	26	100
Kontrol	Pra Tes	9	34.6	16	61.6	1	3.8	26	100
	Post Test	8	30.8	17	65.4	1	3.8	26	100

$\alpha = 0.05$ $p = 0.000$

Dari data pada tabel 8, kita dapat menyimpulkan bahwa dari total jumlah peserta yang menerima ceramah berdasarkan nilai tes mereka, 11 (42,3%) memiliki pengetahuan yang tidak memadai sebelum tes dan 0 (0%). Demikian pula, 13 (50%) memiliki rincian yang cukup sebelum tes dan 9 (34,6%) memiliki pengetahuan yang baik setelah tes. Dalam kelompok otoritas, hasilnya menunjukkan bahwa 9 peserta (34,6%) memiliki pengetahuan yang kurang memadai sebelum tes dan 8 peserta (30,8%) setelah tes; 16 peserta (61,6%) memiliki pengetahuan yang memadai sebelum tes dan 17 peserta (65,4%) setelah tes; dan 1 peserta (3,8%) memiliki pengetahuan yang sangat baik sebelum dan setelah tes.

Tabel 9.
Pengaruh Ceramah Menstruasi terhadap Tindakan Peserta didik Perempuan

Kelompok		Hasil Tes Tindakan				Total	
		Negatif		Positif		N	%
		f	%	f	%		
Eksperimen	Pra Tes	18	69.2	8	30.8	26	100
	Post Test	4	15.4	22	84.6	26	100
Kontrol	Pra Tes	19	73.1	7	26.9	26	100
	Post Test	19	73.1	7	26.9	26	100

$\alpha = 0.05$ $p = 0.00$

Tabel 9. menunjukkan bahwa dari total jumlah peserta yang menerima kuliah dengan menggunakan , 18 (atau 69,2%) memiliki tindakan negatif sebelum kuliah dan 4 (15,4%) setelah kuliah, sementara 8 (30,8%) memiliki tindakan positif sebelum kuliah dan 22 (84,6%) setelah kuliah. Pada kelompok kontrol, 19 (73,1%) peserta memiliki tindakan negatif sebelum tes dan jumlah yang sama memiliki tindakan positif setelah tes; pada kelompok eksperimen, 7 (26,9% dari total) memiliki tindakan positif sebelum dan sesudah tes.

Tabel 10.
Pengaruh Simulasi Menstruasi terhadap Pengetahuan Peserta didik

Kelompok		Hasil Tes Pengetahuan						Total	
		Tidak cukup.		Cukup.		Bagus.		f	%
		f	%	f	%	f	%		
Eksperimen	Pra Tes	11	42.3	14	53.8	1	3.8	26	100
	Post Test	0	0	2	7.7	24	92.3	26	100
Kontrol	Pra Tes	9	34.6	16	61.6	1	3.8	26	100
	Post Test	8	30.8	17	65.4	1	3.8	26	100

$\alpha = 0.05$ $p = 0.0$

Berdasarkan tabel 10, dari total peserta yang diberikan pemodelan berdasarkan hasil tes, 11 (42,3%) memiliki pengetahuan yang kurang sebelum tes dan 0 (0%), 14 (53,8%) memiliki pengetahuan yang cukup sebelum tes dan 2 (7,7%) memiliki pengetahuan yang baik setelah tes. Pada kelompok kontrol, hasil penelitian menunjukkan bahwa 9 peserta (34,6%) memiliki pengetahuan yang kurang memadai sebelum tes dan 8 peserta (30,8%) setelah tes; 16 peserta (61,6%) memiliki pengetahuan yang memadai sebelum tes dan 17 peserta (65,4%) setelah tes; dan 1 peserta (3,8%) memiliki pengetahuan yang sangat baik sebelum dan setelah tes.

Tabel 11.
Pengaruh Simulasi Menstruasi terhadap Tindakan Peserta didik Perempuan

Kelompok		Hasil Tes Tindakan				Total	
		Negatif		Positif		f	%
		f	%	f	%		
Eksperimen	Pra Tes	18	69.2	8	30.8	26	100
	Post Test	1	3.8	25	96.2	26	100
Kontrol	Pra Tes	19	73.1	7	26.9	26	100
	Post Test	19	73.1	7	26.9	26	100

$\alpha = 0.05$ $p = 0.00$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, 18 peserta (69,2%) memiliki tindakan negatif sebelum tes dan 1 (3,8%) setelah simulasi, sedangkan pada kelompok eksperimen, 8 (30,8%) memiliki tindakan positif sebelum tes dan 25 (96,2%) setelah simulasi. Pada kelompok kontrol, 19 (73,1%) peserta memiliki tindakan negatif sebelum tes dan jumlah yang sama memiliki tindakan positif setelah tes; pada kelompok eksperimen, 7 (26,9% dari total) memiliki tindakan positif sebelum dan sesudah tes.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan melalui metode ceramah dan simulasi monopoli edukatif memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswi mengenai menstruasi. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai $p < 0,05$ setelah intervensi pada kedua kelompok perlakuan. Sebelum dilakukan intervensi, ketiga kelompok — ceramah, simulasi, dan kontrol — tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna dalam skor pre-test, yang mengindikasikan bahwa ketiganya berada dalam posisi awal yang relatif seimbang. Namun, perbedaan signifikan muncul setelah intervensi, khususnya pada kelompok ceramah dan simulasi, yang mengindikasikan bahwa kedua metode tersebut efektif dalam meningkatkan literasi menstruasi.

Efektivitas metode ceramah dalam penelitian ini sejalan dengan hasil studi di Pokhara, Nepal, di mana pendidikan kesehatan berbasis sekolah mampu meningkatkan pengetahuan peserta dari sekitar 10% menjadi 67% dan praktik kebersihan menstruasi dari 22,5% menjadi 67% pada kelompok intervensi, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan berarti. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian materi yang sistematis dan terarah melalui metode ceramah mampu mengisi kesenjangan pengetahuan dasar yang selama ini dialami remaja putri (Shrestha et al., 2025). Di Indonesia, studi yang dilakukan oleh Nurlaelah (2024) di MTs

Attarbiyah Lauwa juga menegaskan bahwa ceramah yang dikombinasikan dengan media leaflet secara efektif meningkatkan aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan kebersihan menstruasi. Penyampaian informasi melalui metode ceramah memungkinkan peserta didik menerima materi secara langsung, terstruktur, dan disesuaikan dengan kebutuhan audiens, yang sangat penting dalam konteks edukasi kesehatan reproduksi yang kerap kali dianggap sebagai topik sensitif.

Sementara itu, penggunaan simulasi edukatif, seperti permainan monopoli menstruasi yang diterapkan dalam penelitian ini, menunjukkan dampak yang bahkan lebih terasa dalam mengubah sikap dan praktik peserta. Simulasi menyediakan pendekatan yang lebih partisipatif dan kontekstual, memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif terlibat dalam proses pembelajaran. Penelitian oleh Shrestha et al. (2025) yang menggunakan modul Menstrupedia di Nepal menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap siswa melalui simulasi, terbukti melalui uji Wilcoxon. Temuan ini diperkuat oleh hasil meta-analisis oleh Ghimire et al. (2024) yang menunjukkan bahwa metode interaktif seperti role-play, permainan edukatif, dan simulasi merupakan strategi efektif untuk meningkatkan knowledge, attitude, and practice (KAP) remaja terhadap kesehatan menstruasi. Model ini tidak hanya memberi informasi, tetapi juga menciptakan pengalaman emosional dan sosial yang membantu membentuk pemahaman yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa pengetahuan merupakan fondasi penting dalam membentuk sikap dan perilaku yang sehat, sesuai dengan teori domain kognitif yang dikemukakan oleh Bloom. Menurut teori ini, proses belajar melibatkan tiga ranah utama yaitu kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotorik (tindakan), di mana penguasaan kognitif menjadi dasar utama untuk terjadinya perubahan sikap dan perilaku. Dalam konteks ini, metode ceramah efektif dalam mentransfer informasi pada ranah kognitif, sedangkan simulasi mendukung ranah afektif dan psikomotorik melalui keterlibatan emosional dan tindakan nyata dalam proses belajar.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga relevan dengan Model PRECEDE-PROCEED yang dikembangkan oleh Lawrence W. Green, yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama: predisposisi (pengetahuan, sikap, kepercayaan), penguat (dukungan sosial, pengalaman langsung), dan pemungkin (ketersediaan sarana, kebijakan, lingkungan fisik). Dalam penelitian ini, metode ceramah berperan sebagai faktor predisposisi karena meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap, sedangkan simulasi menjadi faktor penguat yang memungkinkan peserta mengalami secara langsung skenario kebersihan menstruasi. Dalam jangka panjang, kombinasi metode ini berpotensi menciptakan perilaku sehat yang lebih stabil, khususnya dalam praktik manajemen kebersihan menstruasi.

Dari perspektif sosial-budaya, metode simulasi juga berkontribusi dalam memecah stigma yang selama ini melekat pada topik menstruasi. Intervensi yang bersifat interaktif seperti ini memberikan ruang aman bagi peserta untuk berdiskusi, mengekspresikan pendapat, dan bertanya tanpa rasa malu, sehingga menciptakan perubahan sikap yang lebih inklusif dan terbuka. Hal ini sangat penting di masyarakat yang masih menganggap menstruasi sebagai isu tabu, karena hambatan komunikasi dapat menghalangi remaja memperoleh informasi yang benar dan tepat waktu. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi metode ceramah dan simulasi merupakan strategi edukatif yang efektif dan komprehensif dalam meningkatkan literasi menstruasi pada remaja putri. Intervensi ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan semata, tetapi juga membentuk sikap positif dan mendorong praktik kebersihan yang sehat. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan penerapan metode ini secara luas dalam program edukasi kesehatan reproduksi di sekolah,

khususnya di jenjang pendidikan menengah pertama. Untuk hasil yang lebih optimal, intervensi ini perlu didukung oleh lingkungan sekolah yang ramah terhadap isu kesehatan reproduksi, serta tersedianya sarana WASH (Water, Sanitation and Hygiene) yang memadai agar peserta didik dapat menerapkan langsung pengetahuan yang diperoleh secara praktis dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang menstruasi melalui metode ceramah dan simulasi edukatif, khususnya permainan monopoli, secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi. Kedua metode intervensi terbukti lebih efektif dibandingkan kelompok kontrol, dengan hasil post-test yang menunjukkan peningkatan signifikan ($p < 0,05$). Ceramah berperan sebagai media penyampaian informasi yang sistematis dan efisien untuk membentuk pengetahuan, sedangkan simulasi memberikan pengalaman langsung yang memperkuat sikap dan mendorong perubahan perilaku. Efektivitas kedua metode ini sejalan dengan teori domain kognitif Bloom dan model PRECEDE-PROCEED oleh Green, yang menekankan pentingnya kombinasi faktor predisposisi (pengetahuan), penguat (pengalaman), dan pemungkin (lingkungan pendukung) dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan. Simulasi juga memiliki keunggulan dalam mengurangi stigma dan menciptakan ruang diskusi yang terbuka mengenai topik menstruasi, yang selama ini masih dianggap tabu. Dengan demikian, implementasi metode ceramah dan simulasi secara bersamaan direkomendasikan sebagai strategi edukatif yang komprehensif dalam program kesehatan reproduksi remaja. Untuk menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan, intervensi ini perlu dilengkapi dengan dukungan fasilitas WASH yang memadai dan lingkungan sekolah yang mendukung keterbukaan dalam isu kesehatan reproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anne, S., & K., V. (2024). Menstrual hygiene and its awareness among adolescent girls-a study from an urban area. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 13, 2869–2874. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20242825>
- Fadilasani, R., Sugito, H., & Purnamasari, D. (2023). Pengetahuan tentang menstruasi membentuk sikap positif personal hygiene remaja putri. *WOMB Midwifery Journal (WOMB Mid.J)*, 2(1), 16–22.
- Ghimire, S., Gahatraj, N. R., Shrestha, N., Manandhar, S., & Dhital, S. R. (2024). Effects of health education intervention on menstrual hygiene knowledge and practices among the adolescent girls of Pokhara. *PLoS ONE*, 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291884>
- Gunawan, R., Suryawati, N., Indira, I. G. A. A. E., & Darmaputra, I. G. N. (2024). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri terhadap menstruasi dan menstrual hygiene di SMP Santo Yoseph denpasar. *Jurnal Meduka Udayana*, 13(06), 2–5.
- Hanifa, F., & Dewi, S. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4(SE-Articles), 91–94. <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.563>
- Kartika Adyani, Okky Liya Rohmah Safitri, & Noveri Aisyaroh. (2024). Efektivitas Media Edukasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3 SE-Review Article), 550–558. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4672>

- Nengsi, F., Putri, R., & Kebersihan, P. (2024). Perilaku Remaja Putri Dalam Menjaga Kebersihan Organ Reproduksi Saat Menstruasi Di Madrasah Tsanawiyah Negeri X Pontianak. *Indonesian Journal of Science*, 1(3), 666–677.
- Nurlaelah. (2024). *Efektivitas Edukasi Kesehatan dengan Media Leaflet terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Menstrual Hygiene Siswi MTs Attarbiyah Lauwa*.
- Plesons, M., Patkar, A., Babb, J., Balapitiya, A., Carson, F., Caruso, B., Franco, M., Hansen, M., Haver, J., Jahangir, A., Kabiru, C., Kisangala, E., Phillips-Howard, P., Sharma, A., Sommer, M., & Chandra-Mouli, V. (2021). The state of adolescent menstrual health in low- and middle-income countries and suggestions for future action and research. *Reproductive Health*, 18. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01082-2>
- Shrestha, S., Thapa, S., Bucha, B., Kunwar, S., & Subedi, B. (2025). Effectiveness of menstrual hygiene management training to enhance knowledge , attitude , and practice among adolescents in Sindhupalchowk, Nepal. *PLoS ONE*, 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313422>
- Sumanti, N. T. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di Sman 1 Bayah Tahun 2023. *Merapi: Medical Research and Public Health Information Journal*, 1(1), 12–22.
- Wihdaturrahmah, & Chuemchit, M. (2023). Determinants of Menstrual Hygiene Among Adolescent School Girls in Indonesia. *International Journal of Women's Health*, 15, 943–954. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S400224>

