

Pengaruh Permainan Simulasi Terhadap Pengetahuan Tentang Perilaku Hygiene Menstruasi Di SMAN 1 Sabbangparu Kabupaten Wajo

Andi Yulia Kasma¹, Andi Ayumar¹
¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

ABSTRAK :

Pengetahuan tentang perilaku *hygienemenstruasi* sangatlah penting, sehingga perlu dilaksanakan pendidikan kesehatan terkait dengan hal tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan simulasi (persimu) terhadap pengetahuan tentang perilaku *hygienemenstruasi* SMAN 1 Sabbangparu. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Sampel yang diambil sebanyak 40 remaja putri SMA. Penarikan sampel dilakukan secara *simple random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan responden mengalami peningkatan dengan permainan simulasi sebesar 36,6%. Pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode permainan simulasi (persimu) tentang perilaku *hygienemenstruasi* kepada remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri SMAN 1 Sabbangparu sehingga dapat berperilaku *hygienemenstruasi* dengan baik.

Kata Kunci : *Permainan Simulasi, Pengetahuan, Perilaku Hygiene Menstruasi*

ABSTRACT :

The knowledge of young women about menstrual hygiene behavior is important, so it is necessary to undertake health education associated with that. The aims of the study was to determine the effect of health education through simulation games methods (persimu) on the increase of knowledge towards menstrual hygiene behavior in SMAN 1 Sabbangparu. The study was a quasi-experimental design with one grup pretest post-test control group design. Samples of the research were 40 high school students withdrawn with simple random method. The results of the research indicated that the average score of respondents knowledge had risen such as simulation games methods 36.6%. Health education with simulation games (persimu) on menstrual hygiene behaviors to young women can enhance the knowledge of SMAN 1 Sabbangparu, so that they can behave hygienically well in menstrual.

Keywords : *simulation games, knowledge, menstrual hygiene behaviors.*

PENDAHULUAN

Isu kesehatan reproduksi dan seksual remaja menjadi penting bagi pembangunan nasional mengingat besarnya populasi penduduk remaja dan dampak jangka panjang yang dapat ditimbulkan dari persoalan kesehatan reproduksi dan seksual remaja. Sementara itu, penduduk remaja kita saat ini masih rentan terhadap masalah

kesehatan reproduksi dan seksual, seperti perkawinan remaja, pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan seksual yang rendah, kehamilan di usia muda, kehamilan tidak diinginkan, penyakit menular seksual seperti HIV dan AIDS, aborsi yang tidak aman, maupun kekerasan berbasis gender. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2010, sebanyak

41,9% usia perkawinan pertama berada pada kelompok usia 15-19 tahun, 33,6% berada pada kelompok usia 20-24 tahun (BPS, 2010).

Remaja dalam studi kesehatan reproduksi merupakan kelompok yang menarik karena pertama, secara fisik, psikologi, sosial, dan seksologi mengalami perubahan sehingga pengawasan secara komprehensif antara keluarga, sekolah, dan lingkungan sangat diperlukan. Kedua, hidup dalam globalisasi termasuk informasi dan komunikasi sehingga banyak informasi yang terkait dengan kesehatan reproduksi dapat diakses dengan mudah, sementara itu lembaga yang secara khusus menangani persoalan keluarga berencana kehilangan eksistensinya. Pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi remaja relatif masih rendah sebagaimana ditunjukkan oleh hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia tahun 2012. sebanyak 4,7 % remaja perempuan tidak tahu tentang perubahan fisiknya (SDKI, 2012).

Shannon et al. (2011) melakukan penelitian di Kenya dan mengamati bahwa gadis-gadis muda pada umumnya tidak diajarkan bagaimana mengontrol atau mengelola menstruasi mereka, yang merupakan aspek bulanan kehidupan mereka dan berdampak luar biasa pada cara seorang gadis memandang dirinya dan perannya dalam masyarakat. Akibatnya pengalaman tersebut membuat mereka bingung, takut, dan dapat menyebabkan stres, ketakutan dan malu, dan

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang kurang akan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam kehidupan seseorang. Bila pengetahuan baik maka akan mempengaruhi sikap dan perilaku yang baik pula. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Kabupaten Lamongan

pada tahun 2010 didapatkan bahwa lebih dari setengah remaja putri (60%) berpengetahuan kurang dan hampir seluruhnya (95%) remaja putri perilaku *personalhygienenya* kurang, dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan kesehatan reproduksi dengan perilaku *personal hygiene* (Mardani, 2010).

Dampak yang terjadi apabila perilaku *hygienetersebut* tidak dilakukan antara lain remaja putri tidak akan bisa memenuhi kebersihan alat reproduksinya, penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi juga tidak terjaga, sehingga dapat terkena kanker rahim, keputihan dan dijauhi teman-teman karena bau badan amis. Untuk itu remaja putri perlu mengetahui tentang kesehatan reproduksi agar memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang ada disekitarnya. Dengan informasi yang benar, diharapkan remaja putri memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksi (Mardani, 2010)

Untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang perilaku *hygiene* menstruasi perlu dilakukan pendidikan kesehatan kepada remaja terkait dengan hal itu. Beberapa bentuk metode pendidikan kesehatan yang sering dilakukan misalnya penyuluhan atau ceramah, namun kenyataannya kegiatan ini belum memberikan kontribusi pengetahuan yang memadai bagi remaja dan cenderung membosankan. Oleh karena itu perlu dilakukan metode lain seperti *brainstorming* dan permainan simulasi. Hal ini cenderung lebih bermuatan karena sifatnya tidak monoton dan langsung berdasarkan analisis kasus dan melibatkan objek secara aktif dan menyeluruh.

Hasil penelitian Buyung dalam Ratnaningsi (2013) telah membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi melalui metode *brainstorming* pada siswa di SMA Angkola Tapanuli Selatan. Menurut Veronica dalam Ratnaningsi (2013), metode simulasi dapat digunakan untuk menyampaikan materi kesehatan reproduksi dalam bentuk sosiodrama, permainan dan dramatisasi. Metode ini bertujuan untuk melatih dan memahami konsep atau prinsip dari pendidikan yang disampaikan sehingga dapat memecahkan masalah yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi. Dengan metode simulasi hasil yang diharapkan ialah agar kelompok belajar menghargai pendapat orang lain, menumbuhkan ide yang ditemukan dan dianggap benar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa sebesar 30% dan sikap siswa sebesar 31% setelah dilakukan intervensi simulasi.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Pendidikan Kabupaten Wajo. Jumlah remaja putri SMA di Kabupaten Wajo adalah 4.111 remaja yang tersebar di 17 Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Wajo. Dan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, masih banyak sekolah yang belum memberikan pendidikan kesehatan reproduksi utamanya terkait dengan perilaku *hygienemenstruasi* kepada siswinya. Sehingga masih banyak remaja putri SMA di Kabupaten Wajo belum memiliki informasi kesehatan yang memadai terkait dengan perilaku *hygiene* menstruasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh metode *permainan simulasi* terhadap tentang perilaku *hygiene* menstruasi di SMAN 1

Sabbangparu Kabupaten Wajo guna meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait dengan perilaku *hygiene* menstruasinya.

Bahan dan Metode

Lokasi dan rancangan penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Sabbangparu Kabupaten Wajo. Jenis penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (eksperimen semu) dengan rancangan *one group pretest posttest design*.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang terdaftar di SMAN 1 Sabbangparu Kabupaten Wajo. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang terdaftar di SMAN 1 Sabbangparu sebanyak 40 siswi. Dimana penarikan sampel dilakukan dengan cara *simple random sampling*, dengan cara mengundi daftar nama siswi kelas X dan XI, hingga terpilih sebanyak 40 siswi.

Metode pengumpulan data

Pengumpulan data primer meliputi nilai pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja pre dan post test dilakukan oleh peneliti. Pengetahuan diukur dengan mengisi kuesioner yang berisi 18 pertanyaan, sikap diukur dengan mengisi kuesioner yang berisi 17 pertanyaan. Adapun karakteristik responden yang meliputi, umur, umur saat menstruasi pertama, pendidikan orang tua (ayah), pekerjaan orang tua (ayah), dan sumber informasi pertama tentang perilaku *hygiene* menstruasi

Analisis data

Untuk menganalisis pengaruh permainan simulasi terhadap pengetahuan tentang perilaku *hygiene* menstruasi digunakan uji t berpasangan (*paired t-test*).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik sampel

Berdasarkan Tabel 1 (terlampir) menunjukkan bahwa umur responden paling banyak berumur 16 tahun sebanyak 20 responden (50%). Karakteristik responden berdasarkan umur saat pertama kali menstruasi terjadi paling banyak saat berumur 12 dan 13 tahun yakni masing-masing sebanyak 15 responden (37,5%). Tingkat pendidikan orang tua (ayah) tertinggi pada tingkat pendidikan SD sebanyak 18 orang (45%), jenis pekerjaan orang tua (ayah) didominasi oleh petani sebanyak 24 orang (60%). Sumber informasi pertama tentang perilaku *hygienementruasi* tertinggi bersumber dari teman sebaya yaitu sebanyak 16 orang (40%).

Pengaruh intervensi

Pada tabel 2 (terlampir) menunjukkan bahwa ada peningkatan rata-rata skor pengetahuan responden tentang perilaku *hygiene* menstruasi setelah dilaksanakannya pendidikan kesehatan dengan permainan simulasi. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan rata-rata skor pengetahuan responden sebelum dan setelah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode permainan simulasi terhadap pengetahuan responden tentang perilaku *hygiene* menstruasi.

PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan dengan metode permainan simulasi adalah kegiatan pembelajaran yang memberi kesempatan kepada pembelajar untuk meniru satu kegiatan yang dituntut dalam pekerjaan sehari-hari atau yang berkaitan dengan tanggung jawabnya. Metode simulasi adalah bentuk metode praktek yang sifatnya

untuk mengembangkan keterampilan peserta belajar (keterampilan mental maupun fisik/teknis). Metode ini memindahkan suatu situasi yang nyata ke dalam kegiatan atau ruang belajar karena adanya kesulitan untuk melakukan praktek di dalam situasi yang sesungguhnya

Hasil penelitian pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode permainan simulasi (persimu) menunjukkan bahwa ada peningkatan rata-rata skor pengetahuan responden tentang perilaku *hygiene* menstruasi setelah dilaksanakan intervensi. Rata-rata skor pengetahuan saat post test ($M=13,42$) lebih besar dari rata-rata skor pengetahuan saat pre test ($M=9,82$), dan hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan rata-rata skor pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode permainan simulasi tentang *hygiene* menstruasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode permainan simulasi terhadap peningkatan pengetahuan responden tentang *hygienemenstruasi*.

Menurut Gulon (2001) metode permainan simulasi dapat memberikan motivasi dan keterlibatan yang aktif dan umpan balik yang baik pada pembelajaran, dimana metode ini memiliki kekuatan untuk menarik perhatian responden atau peserta yang pada akhirnya materi pendidikan kesehatan dapat dipahami remaja putri secara komprehensif dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ratnaningsi (2013), dimana hasil uji statistik saat pre test didapatkan nilai $p=0,004$ ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan rata-rata skor pengetahuan

responden antara kelompok simulasi permainan dengan kelompok kontrol. Selain itu, nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) saat post test menunjukkan adanya perbedaan signifikan rata-rata skor pengetahuan responden setelah pelaksanaan intervensi pada kedua kelompok penelitian. Skor pengetahuan pada kelompok metode simulasi permainan meningkat sebesar 44,4% setelah intervensi sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 9,9% sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan skor pengetahuan karena adanya pengaruh simulasi permainan.

Kelebihan metode permainan simulasi adalah memperkaya pengetahuan, sikap, dan keterampilan serta pengalaman tidak langsung yang diperlukan dalam menghadapi berbagai problema sosial. Akan tetapi terkadang permainan simulasi responden dipengaruhi oleh faktor-faktor emosional seperti rasa malu, ragu-ragu atau takut, olehnya itu permainan simulasi menuntut hubungan informal antara fasilitator dengan responden yang akrab dan fleksibel, permainan simulasi menuntut imajinasi responden, dan memerlukan pengelompokan responden secara memadai dan fleksibel, serta ruang dan fasilitas yang terkadang tidak selalu tersedia dengan baik (Nursalam, 2011).

Adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang perilaku *hygienemenstruasi* dengan diberikannya pendidikan kesehatan dengan metode permainan simulasi dikarenakan responden diajak aktif untuk memanfaatkan semua alat inderanya untuk mempelajari dan memahami materi perilaku *hygienemenstruasi* yang diberikan. Materi pendidikan kesehatan ini diberikan dengan berbagai cara permainan sehingga tidak

menimbulkan kebosanan pada responden, merangsang responden untuk ikut bermain, sehingga pemahaman responden lebih komprehensif. Disamping itu juga dibutuhkan kemampuan fasilitator untuk membangkitkan pikiran kreatif responden yang akhirnya dapat merangsang untuk berpartisipasi dalam kelompok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode permainan simulasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang perilaku *hygiene* menstruasi di SMAN 1 Sabbangparu, yang berarti metode permainan simulasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang perilaku *hygiene* menstruasi. Dalam upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan perilaku kebersihan perlu dilakukan peningkatan sosialisasi kesehatan reproduksi remaja mengenai perilaku *hygienemenstruasi* dengan segala implikasinya melalui pemberian pendidikan kesehatan, dimana permainan simulasi dapat menjadi pilihan dalam meningkatkan pengetahuan remaja sehingga dapat berperilaku *hygiene* menstruasi yang baik

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), *Genre Goes To School: Yang Muda Harus Berencana*. <http://www.bkkbn.go.id/layout/s/mobile/disppform.aspx?List=f933abed-2814-4159570ed3d2276b169&View=752bdf84-8082-49ce-86547d312f11c5db&ID>
- Badan Pusat Statistik, (2010). *Rangkuman Hasil Sensus Penduduk Indonesia Tahun*

2010. Jakarta : BPS Nasional.
http://www.bps.go.id/booklet/Booklet%20November_2011.pdf
- Fitriani, D. (2013). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kanker Serviks dengan Pelaksanaan Hygiene Saat Menstruasi di MTSN 1 Model Bukittinggi tahun 2013*. Skripsi. <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/JKS-DIII/login?source=%2Findex.php%2FJKS-DIII%2Farticle%2Fview%2F15>
- Gulon A.L. (2001). *Educational Methods For Extension Program University Florida*. Institute of Food and Agricultural Sciences.
- Mardani ,S. A. (2010). *Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Di Desa Kedung Kecamatan Sarirejo Kabupaten Lamongan Surya 52 Vol.03, No.Vii, Des 2010*
- Menstrupedia.(2012). *Frendly Guide to Healty Periods Hygiene*. <http://menstrupedia.com/quickguide#hygiene>.
- Nursallam E.F. (2009) *Pendidikan dalam Keperawatan*. Penerbit. Salemba Medika. Jakarta
- Ratnaningsi, M. (2013). *Pengaruh Metode Simulasi Permainan dan Brainstorming terhadap Pengetahuan dan Sikap Pengurus PIK-R SMA tentang Kesehatan Reproduksi Remaja di Kota Makassar*. FKM Universitas Hasanuddin
- Shannon A., dkk. (2011). *The girl with her period is the one to hang her head. Reflections on menstrual management schoolgirls in rural Kenya*, BMC International Health and Human Rights Journal, 11(7): 689-698.
<http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1472-698X-11-7.pdf>
- Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja Laporan Pendahuluan*.
<http://fkm.unej.ac.id/index.php/en/publikasi/lain-lain/category/8-laporan?download=46:laporan-pendahuluan-remaja-sdki-2012>

Lampiran :**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Permainan Simulasi (n=40)	
	n	%
Umur		
14 tahun	3	7,5
15 tahun	10	25
16 tahun	20	50
17 tahun	7	17,5
18 tahun	0	0
Umur Saat <i>Menarche</i>		
11 tahun	2	5
12 tahun	15	37,5
13 tahun	15	37,5
14 tahun	8	20
15 tahun	0	0
Pendidikan Orang Tua		
SD	18	45
SMP	7	17,5
SMA	12	30
S1	2	5
S2	1	2,5
Pekerjaan Orang Tua		
Petani	24	60
PNS	3	7,5
Wiraswata	12	30
Buruh	1	2,5
Sumber Informasi Pertama tentang Perilaku <i>Hygiene</i> Menstruasi		
Media Cetak	4	10
Media Elektronik	4	10
Teman Sebaya	16	40
Tenaga Medis	0	0
Guru	3	7,5
Orang tua	13	32,5

*Sumber : Data Primer***Tabel 2. Uji T-Berpasangan Skor Pengetahuan Tentang Perilaku *Hygiene* Menstruasi**

Nilai Statistik	Skor Pengetahuan	
	Pre Test	Post Test
Permainan Simulasi		
Mean	9,82	13,42
SD	1,483	1,318
Mean Rank	0,00	20
SE	-	-
p value	0,000	

Sumber : Data Primer