

**PENGARUH METODE *MAKE A MATCH* TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG PERAWATAN DIRI SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL-MIZAN MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**Siti Khotijah**

Pembimbing (1) Ns. Heny Ekawati, M.Kes, (2) Ns. Abdul Rokhman, M.Kep. Program Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Email Penulis : [khotijahsiti478@gmail.com](mailto:khotijahsiti478@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** perawatan diri remaja putri pada saat menstruasi yang kurang benar akan mengakibatkan mudah terkena infeksi organ reproduksi. Perawatan diri pada saat menstruasi sangat penting untuk menghindari resiko infeksi organ reproduksi sehingga meningkatkan pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi akan meningkatkan praktek yang tepat. Oleh karena itu diperlukan suatu metode untuk meningkatkan pengetahuan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *make a match* terhadap pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan. **Metode:** desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *True Experimental* (eksperimen sungguhan) dengan rancangan *Pretest-Posttest With Control Group Design*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, populasi pada penelitian ini yaitu remaja putri kelas VII MTS di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan yang berjumlah 67 remaja putri dan sampel yang digunakan adalah 32 remaja putri menjadi kelompok perlakuan dan 32 remaja putri menjadi kelompok kontrol dengan teknik *simple random sampling*. **Hasil:** menggunakan program spss 16.0 *for windows* dengan uji *mann withney*, nilai  $\alpha = 0,05$  diperoleh *p value = 0,000* artinya **Analisa:** ada pengaruh metode *make a match* terhadap pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan. **Kesimpulan:** menunjukkan perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan metode *make a match*. Metode *make a match* menjadi salah satu alternatif dalam meningkatkan pengetahuan tentang perawatan diri pada saat menstruasi.

Kata kunci: Metode *make a match*, Perawatan diri saat menstruasi, Pengetahuan remaja.

**ABSTRACT**

**Background:** self-care of young women during menstruation that is not true will result in susceptible to infection of the reproductive organs. Self-care during menstruation is very important to avoid the risk of reproductive organ infections so increasing knowledge about self-care during menstruation will enhance proper practice. Therefore we need a method to increase this knowledge. This study aims to determine the effect of the *make a match* method on knowledge about self-care during menstruation in young women at Al-Mizan Islamic Boarding School Muhammadiyah Lamongan.

**Method:** the research design used in this study is a *True Experimental* (real experiment) with a *Pretest-Posttest With Control Group Design*. Data were collected using a questionnaire, the population in this study were teenage girls of class VII MTS in Al-Mizan Islamic Boarding School Muhammadiyah Lamongan, amounting to 67 young women and the sample used was 32 young women into the treatment group and 32 young women into the control group with simple random technique. **Results:** using the SPSS 16.0 for Windows program with the *mann*

withney test, a value of  $\alpha = 0.05$  obtained p value = 0,000 means **Analysis:** there is an effect of the make a match method on knowledge of self-care during menstruation in young women at Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan. **Conclusion:** showing differences in knowledge before and after the make a match method is given. The make a match method is an alternative in increasing knowledge about self care during menstruation.

Keywords: make a match method, self-care during menstruation, adolescent knowledge.

## PENDAHULUAN

Menurut kemenkes RI tahun 2019, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Remaja mengalami banyak perubahan baik perubahan fisik maupun mental. Pada wanita sebelum memasuki usia remaja akan memasuki masa pubertas terlebih dahulu. Datangnya menstruasi adalah salah satu tanda perempuan memasuki masa pubertas. Menstruasi ialah perdarahan pada vagina secara berkala akibat dari lapisan endometrium uterus yang terlepas. Banyak anak perempuan tidak memiliki pemahaman yang tepat bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal (Wahyu, 2013).

Remaja putri rentan terkena infeksi organ reproduksi. Hal ini terjadi karena kurangnya perilaku dalam merawat kebersihan diri terutama saat mengalami menstruasi. Kebiasaan menjaga kebersihan diri merupakan awal usaha menjaga kesehatan pada remaja, namun kebanyakan remaja putri memiliki beberapa keyakinan dan kebiasaan yang salah terkait dengan perawatan diri saat menstruasi (Gharoro, 2013).

Perawatan diri saat menstruasi yaitu mengganti pakaian dan celana dalam dengan teratur, mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali, mandi setiap hari, membasuh area genitalia setelah buang air besar atau kecil dan sebagainya (Sinaga et al., 2017). Seseorang yang belum mengalami menstruasi akan lebih acuh terhadap perawatan apa yang harus dilakukan saat menstruasi karena belum pernah mengalami kondisi menstruasi tersebut, yang telah mengalami menstruasi

akan mencari informasi dan banyak bertanya terkait dengan perawatan diri saat menstruasi.

Di Indonesia pada 2015 menemukan fakta 1 dari 6 anak perempuan terpaksa tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih pada saat menstruasi dikarenakan kurangnya pengetahuan mengenai manajemen kesehatan menstruasi (Kemenkes, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solehati, Trisyani, & Kosasih (2018) mengenai perawatan saat menstruasi di pondok pesantren Al-Musaddadiyah Garut mengungkapkan bahwa semua responden sebanyak 100 orang (100%) berpengetahuan buruk dan sebagian besar responden sebanyak 78 orang (78%) memiliki sikap tidak mendukung terhadap perawatan saat menstruasi.

Fenomena yang terjadi di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan, ada beberapa remaja yang kurang mengetahui tentang perawatan diri saat menstruasi. Dari hasil wawancara pada tanggal 25 Oktober 2019 dengan 5 orang siswa kelas 7 SMP di Pondok Pesantren Al Mizan Muhammadiyah Lamongan, hanya 2 dari 5 remaja putri yang mengetahui perawatan diri saat menstruasi misalnya mengganti pakaian dan celana dalam dengan teratur, mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali dan perawatan diri lainnya. Dari data diatas, dapat dilihat masalah dari penelitian ini adalah sebagian dari remaja belum mengetahui tentang bagaimana melakukan perawatan diri saat menstruasi.

Kurangnya perilaku kebersihan diri pada remaja saat menstruasi dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah umur, pengalaman, pendidikan, kepercayaan, dukungan keluarga/teman, sosial ekonomi dan sumber informasi. sumber informasi yang memadai akan meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga termotivasi melakukan perilaku yang baik (Tantry, 2019). Salah satu yang menjadi kendala kurangnya mendapatkan informasi yang tepat mengenai menjaga kebersihan diri saat menstruasi adalah topik menstruasi masih menjadi hal yang tabu untuk dibicarakan di berbagai negara dan dianggap memalukan sehingga banyak remaja perempuan tidak mendapat pengetahuan yang cukup terkait kebersihan diri saat menstruasi (Wahyu, 2013).

Kurangnya perawatan diri saat menstruasi, mengakibatkan remaja putri mudah terkena infeksi organ reproduksi seperti gejala *pruritus vulvae*, infeksi saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, *vaginitis*, *vulpovaginitis*, dan keputihan atau *flour albus* yang disertai gatal-gatal, bau yang tidak menyenangkan, serta adanya rasa perih. Kebersihan genital serta perawatan diri yang buruk saat menstruasi merupakan salah satu penentu morbiditas pada remaja (Sinaga et al., 2017).

Dari paparan kasus di atas, bahwa meningkatkan pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi sejak dini akan meningkatkan praktek yang tepat dan mungkin akan membantu dalam mengurangi beban kesehatan perempuan. Adapun metode yang cocok untuk meningkatkan pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi adalah metode *make a match*. Metode *make a match* merupakan metode untuk memberikan pendidikan kesehatan dengan cara menjodohkan atau memasangkan kartu pertanyaan dan kartu jawaban. Metode ini bisa memotivasi para remaja agar lebih aktif berpartisipasi dalam

pembelajaran kelompok sekaligus menyenangkan karena di dalam metode ini ada unsur permainan. Penerapan metode ini dimulai dengan menjelaskan materi kepada siswa, kemudian membagi menjadi 3 group, yaitu group pertanyaan, jawaban dan penilai. Group pertanyaan dan jawaban diberi kartu, disuruh mencari pasangan kartu yang merupakan jawaban/soal sebelum batas waktunya, dan akan dikoreksi oleh group penilai. Di Indonesia penelitian tentang metode *make a match* telah dilakukan oleh Rosita (2018) tentang "Pengaruh Metode Pembelajaran *Make A Match* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Kesehatan Reproduksi Siswa Kelas VIII SMP". hasil dari penelitian itu membuktikan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe *make a match* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, maka peneliti akan menggunakan metode *make a match* dalam upaya peningkatan pengetahuan perawatan diri saat menstruasi pada remaja yang sudah mengalami menstruasi.

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan yang terletak di jalan jendral Sudirman No. 1 Utara Monumen Patung Kadet Soewoko Banjar Mendalan, Kabupaten Lamongan, Jawa Timur. Waktu penelitian dilaksanakan tanggal 2-4 Maret 2020. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 67 remaja putri. Penentuan besar sampel penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. besar masing-masing kelompok yaitu 32. jumlah total sampel adalah 64 remaja putri.

Desain penelitian yang digunakan adalah *True Experimental* (eksperimen sungguhan) dengan rancangan *Pretest-Posttest With Control Group Design* yaitu

memberikan *Pretest-Posttest* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner 25 pernyataan. Kelompok perlakuan diberikan pendidikan kesehatan dengan metode *make a match* sedangkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan pendidikan kesehatan dengan metode *make a match*. Analisis data menggunakan uji *mann withney* dengan taraf kepercayaan 95%.

## HASIL

Tabel 1. Distribusi demografi Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan pada Bulan Maret 2020

Karakteristik remaja putri	$\Sigma$	%
<b>Usia</b>		
12 tahun	2	3,1
13 tahun	19	29,7
14 tahun	38	59,4
15 tahun	5	7,8
<b>Usia menarche</b>		
9 tahun	10	15,6
10 tahun	8	12,5
11 tahun	8	12,5
12 tahun	32	56,3
13 tahun	2	3,1
<b>Sumber Informasi</b>		
Orang Tua	36	56,3
Buku	7	10,9
Teman Sebaya	16	25
Internet	5	7,8
<b>Pekerjaan</b>		
Petani	22	34,4
Wiraswasta	22	34,4
Swasta	15	23,4
PNS	5	7,8
<b>Urutan Anak</b>		
Ke-1	34	53,1
Ke-2	17	26,6
Ke-3	9	14,1
Ke-4	3	4,7
Ke-5	1	1,6

(Sumber: Data primer, tahun 2020)

Berdasarkan Tabel 1 sebagian besar (59,4%) remaja putri berusia 13 tahun, sebagian besar (56,3%) remaja putri mengalami *menarche* saat usia mereka 12 tahun, sebagian besar (56,3%) remaja putri mendapatkan informasi tentang perawatan diri saat menstruasi dari orang tua mereka, sebagian (34,4) dari orang tua remaja putri adalah petani dan wiraswasta dan sebagian besar (53,1%) remaja putri adalah anak ke-1 (pertama).

Tabel 2. Hasil Analisa Pengaruh Metode Make A Match Terhadap Pengetahuan Teantang Perawatan Diri Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan Pada Bulan Maret 2020

	<i>Pre Test</i>			Total
	Kurang	Cukup	Baik	
<b>Kelompok Perlakuan</b>				
Kurang	0	0	87,5	87,5
Cukup	0	0	15,6	15,6
Baik	0	0	0	0
Total	0	0	100	100
<b>Kelompok Kontrol</b>				
Kurang	0	0	25,0	50
Cukup	0	34,4	15,6	80
Baik	0	0	0	0
Total	0	59,4	40,6	100
<b>Uji Mann Whitney</b>	Nilai <i>Pre Test</i> = 320,000			
	Nilai <i>Post Test</i> = 208,000			
	P = 0,000			

(Sumber: Data primer, tahun 2020)

Berdasarkan Tabel 2 pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa sebelum diberikan metode *make a match* hampir seluruh remaja putri (87,5%) memiliki pengetahuan yang kurang dan setelah diberikan pendidikan kesehatan seluruh remaja putri (100%) memiliki pengetahuan yang baik. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum diberikan pendidikan

kesehatan sebagian remaja putri (50%) memiliki pengetahuan yang kurang dan setelah diberikan pendidikan kesehatan hampir sebagian remaja putri (40,6%) memiliki pengetahuan yang baik.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok perlakuan sebelum diberikan metode *make a match* adalah hampir seluruh remaja putri (87,5%) memiliki pengetahuan kurang. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah sebagian dari remaja putri (50%) memiliki pengetahuan kurang. Pengetahuan remaja putri yang kurang tentang perawatan diri pada saat menstruasi akan mempengaruhi perilaku remaja putri dan berisiko menerapkan perilaku yang kurang sehat khususnya pada saat menstruasi.

Usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja putri dalam mengisi kuesioner penelitian. Dari tabel 1 dijelaskan bahwa sebagian besar (59,4%) remaja putri berusia 13 tahun, dimana pada usia tersebut remaja putri sudah mampu mengelolah pola pikirnya sehingga bisa memberikan penalaran yang masuk akal pada saat mengisi kuesioner dan berdampak pada penilaian tingkat pengetahuan remaja putri tersebut. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Budiman & Riyanto (2013) bahwa usia memengaruhi seseorang untuk menangkap suatu pemahaman dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia akan semakin meningkat pula pemahaman dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik dan bertambah. Remaja usia 13-15 tahun sudah mulai dapat berpikir secara konkret.

Usia saat *menarche* juga dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan. Pada penelitian ini sebagian besar (56,3%) remaja

putri mengalami *menarche* saat usia mereka 12 tahun. Teori yang dikemukakan oleh Wahyu (2013) adalah usia normal bagi seorang wanita mendapat menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 8 sampai usia 18 tahun. Semakin cepat usia *menarche* mungkin pengetahuan remaja putri lebih baik dibanding dengan remaja putri yang mengalami keterlambatan *menarche*, karena cepatnya remaja putri mendapatkan pengalaman baru yaitu menstruasi sehingga akan mencari informasi dan banyak bertanya terkait dengan perawatan diri saat menstruasi dan juga remaja putri akan mencari solusi jika ada permasalahan yang terjadi pada saat menstruasi. Semakin dini usia *menarche* maka akan semakin banyak pula pengalaman remaja putri yang didapat terkait dengan menstruasi.

Usia saat *menarche* dapat dihubungkan sebagai salah satu pengalaman seseorang dalam menambah pengetahuan. Menurut Notoatmodjo (2012) Pengalaman merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, baik dari pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Selain itu juga menurut Maghfuroh L (2014) menyatakan bahwa semakin tinggi pengalaman yang dimiliki maka akan dapat meningkatkan pengetahuan.

Sumber informasi juga dianggap sebagai salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan. Informasi bisa didapatkan dari keluarga terdekat seperti orang tua ketika mereka di rumah. Penelitian ini menunjukkan sebagian besar (56,3%) remaja putri mendapatkan informasi tentang perawatan diri saat menstruasi dari orang tua mereka karena orang terdekat mereka adalah orang tua apalagi kalau anak pertama, yang dijadikan rujukan atau tempat bertanya adalah orang tua. Dari tabel 1 dapat dilihat sebagian besar (53,1%) remaja putri adalah anak ke-1 (pertama). Ini menunjukkan bahwa sebagian responden penelitian ini adalah remaja putri dengan urutan kelahiran

ke-1. Begitu juga remaja putri yang tinggal di pondok pesantren akan banyak berinteraksi dengan teman sebaya dan dengan para pendidik seperti Ustadzah yang memungkinkan mereka untuk melakukan diskusi tentang hal-hal yang bersifat pribadi seperti tentang perawatan diri saat menstruasi. Pendidikan yang didapat dalam keluarga maupun di pondok merupakan pendidikan non formal dan itu bisa mempengaruhi peningkatan pengetahuan. Menurut Notoatmodjo (2012) Informasi yang diperoleh, baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan seluruhnya (100%) remaja putri memiliki pengetahuan yang baik sesudah diberikan metode *make a match*. Sedangkan pada kelompok kontrol hampir sebagian (40,6%) remaja putri memiliki pengetahuan baik sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Rosita (2018) yang berjudul Pengaruh Metode Pembelajaran Make A Match Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Kesehatan Reproduksi Siswa Kelas VIII SMP didapatkan bahwa metode *make a match* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap kesehatan reproduksi pada siswa kelas VIII SMP. Hasil penelitian tersebut serupa dengan hasil penelitian ini, dilihat dari tabel 2 pada kelompok perlakuan yaitu pengetahuan pada saat *pretest* hampir seluruh remaja putri (87,5%) memiliki pengetahuan kurang dan pada saat *posttest* secara keseluruhan (100%) remaja putri memiliki pengetahuan yang baik. Sedangkan pada kelompok kontrol pengetahuan pada saat *pretest* sebagian dari remaja putri memiliki pengetahuan kurang (50%) dan pada saat *posttest* hampir sebagian remaja putri (40,6%) memiliki

pengetahuan yang baik. Pada kelompok perlakuan dan kontrol sama-sama mengalami peningkatan pengetahuan tetapi lebih signifikan pada kelompok perlakuan.

Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi dengan metode *make a match* dirasa lebih efektif untuk membantu meningkatkan pengetahuan remaja putri dibandingkan dengan memberikan pendidikan kesehatan tanpa menggunakan metode *make a match*.

Menurut Sunaryo (2014) pengetahuan akan bertambah jika diberikan informasi dengan berbagai fasilitas dan metode penyampaian. Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Dengan demikian, pengetahuan menjadi dasar seseorang dalam proses perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2012).

Rosita (2018) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Metode Pembelajaran *Make A Match* Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Kesehatan Reproduksi Siswa Kelas VIII SMP mengatakan bahwa metode *make a match* memiliki beberapa kelebihan, yaitu meningkatkan aktivitas siswa dalam belajar dalam hal kognitif maupun fisik, para siswa mendapat kesempatan untuk bertanya dan mendiskusikan sebuah masalah, melatih keberanian siswa untuk menyampaikan pendapatnya, melatih siswa untuk manajemen waktu, dan memberikan suasana belajar yang menyenangkan.

Simanjutak (2019) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Pembelajaran *Make A Match* terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Anemia pada Anak Sekolah Kelas III, IV dan V SDN.107982 Kec. Lubuk Pakam didapatkan bahwa ada pengaruh metode *make a match* terhadap pengetahuan dan sikap pencegahan anemia pada anak sekolah. Ia menyampaikan bahwa alasan utama yang

menyebabkan terjadinya peningkatan pengetahuan melalui pembelajaran *make a match* adalah peserta akan lebih bersemangat karena ada unsur permainannya, selain itu peserta dilibatkan langsung dalam pembelajaran. Metode *make a match* ini mampu menciptakan suasana yang interaktif, efektif dan sebagai sarana untuk melatih keberanian peserta untuk menyampaikan pendapat.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode *make a match* terhadap pengetahuan, penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada pengaruh metode *make a match* terhadap pengetahuan tentang perawatan diri pada saat menstruasi. Diperkuat dengan uji *Mann Withney* menggunakan program *SPSS PC For Windows* Versi 16.0 diperoleh diperoleh nilai *pre test* = 320,000 dan nilai *post test* = 208,000 yang positi kedua-duanya dan nilai  $p=0.000$ . Berdasarkan data tersebut diartikan bahwa  $H_1$  diterima artinya Ada pengaruh metode *make a match* terhadap pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Mizan Muhammadiyah Lamongan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan pada bulan Maret 2020 dengan sampel penelitian yaitu 32 remaja putri kelas VII MTS didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Pada kelompok perlakuan hampir seluruh remaja putri (87,5%) dan pada kelompok kontrol sebagian dari remaja putri (50%) di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan memiliki pengetahuan yang kurang tentang perawatan diri saat menstruasi.
2. Pada kelompok perlakuan seluruh remaja putri (100%) dan pada kelompok kontrol hampir sebagian remaja putri (40,6%) di Pondok Pesantren Al-Mizan

Muhammadiyah Lamongan memiliki pengetahuan yang baik tentang perawatan diri saat menstruasi

3. Ada pengaruh metode *make a match* terhadap pengetahuan tentang perawatan diri saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan.

## SARAN

### 1) Bagi Akademi

Disarankan bagi akademi untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi, sumbangan ilmiah dalam bidang keperawatan maternitas tentang peningkatan pengetahuan perawatan diri saat menstruasi dan sebagai sumber materi pembelajaran maupun sebagai sumber bahan bacaan di perpustakaan.

### 2) Bagi Praktisi

- (1) Bagi Profesi keperawatan: perawat dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat khususnya remaja dengan metode yang dapat meningkatkan motivasi dan semangat remaja dengan suasana menyenangkan agar lebih memahami materi dan lebih antusias dengan materi yang diberikan. Salah satu metode yang bisa digunakan adalah metode *make a match*. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya perempuan tentang pentingnya perawatan diri pada saat menstruasi. Dengan demikian risiko terjadinya penyakit yang berhubungan dengan daerah genitalia dapat dicegah dan dihindari. Metode ini lebih disarankan untuk diberikan di lingkungan sekolah karena mudah dalam menyampaikannya.
- (2) Bagi Peneliti: peneliti sendiri disarankan dapat mengaplikasikan metode *make a match* untuk memberikan pendidikan kesehatan saat sasarannya remaja agar ilmu yang didapat bisa bermanfaat.

- (3) Bagi Peneliti Selanjutnya: sebaiknya penelitian ini dikembangkan dengan memperluas area penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok pembanding mengganti atau menambah variabel atau instrumen lain untuk mendapatkan data yang lebih akurat.
- (4) Bagi tempat penelitian: disarankan kepada pihak Pondok Pesantren agar mengaplikasikan metode *make a match* pada saat memberikan pendidikan kesehatan karena terbukti metode *make a match* mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri secara signifikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, C., & Rosdiana, E. (2016). *Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Samudera tahun 2015 Relationship of Body Period and Age of Menarche with Dysmenorrhoea in Young Women in 2015 Ocean 1 High School*. 2(2), 144–153.
- Ardhiyanti, & Yulrina. (2014). *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan* (1nd ed.). Deepublish.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Budiharto, W. (2015). *Metode Penelitian Ilmu Komputer Dengan Komputasi Statistika Berbasis R* (C. M. Sartono (ed.)). Deepublish.
- Budiman, & Riyanto, A. (2013). *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Darmadi. (2017). *Pengembangan Model Metode Pembelajaran Dalam Dinamika Belajar Siswa* (I. Candrawinata (ed.); 1nd ed.). Deepublish.
- Deswani, Desmamita, U., & Mulyanti, Y. (2018). *Asuhan Keperawatan Prenatal Dengan Pendekatan Neurosains*. Wineka Medika.
- Fahyuni, N. E. F. (2016). *Inovasi Model Pembelajaran* (1nd ed.). Nizamia Learning Center.
- Gahayu, S. A. (2019). *Metode Penelitian Kesehatan Masyarakat* (C. M. Sartono (ed.)). Deepublish.
- Gharoro. (2013). *Menstrual Hygiene Practices Among Junior Secondary School Students in Benin City*. Journal of Educational and Social Research, 129.
- Gora, W., & Sunarto. (2018). *Pakematik (Strategi Pembelajaran Inovatif Berbasis TIK)*. Elex Media Komputindo.
- Handayani, S. (2019). *Buku Model Pembelajaran Speaking Tipe STAD Yang Interaktif Fun Game Berbasis Karakter* (Fungky (ed.); 1nd ed.). Uwais Inspirasi Indonesia.
- Huda, M. (2011). *Kooperative Learning Metode* (1nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Husain, A. (2019). *Ketahanan Dasar Lingkungan* (A. Burchanuddin (ed.); 1nd ed.). CV SAH MEDIA.
- Indriyani, D. (2013). *Konsep Haid* (1nd ed.). Graha Ilmu.
- Juliandi, A., Irfan, & Manurung, S. (2014). *Metode Penelitian Bisnis* (F.



- Zulkarnain (ed.); 1nd ed.). UMSU PRESS.
- Kemendes. (2019). *Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–2.
- Kementrian kesehatan RI. (2019). *Infodatin Reproduksi Remaja-ed.pdf* (p. 1). Pusat Data dan Informasi.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita* (P. P. Lestari (ed.); 1nd ed.). Salemba Medika.
- Kusumawati, N., & Maruti, E. S. (2019). *Strategi Belajar Mengajar Di Sekolah Dasar* (E. Rianto (ed.); 1nd ed.). CV. AE Media Grafika.
- Lapau, B. (2013). *Metode Penelitian Kesehatan* (2nd ed.). Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Maghfuroh, L. (2014). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Prestasi Belajar Anak SDN 1 Kabalan Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 2, 65-72.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan* (1nd ed.). Rineka Cipta.
- Nur'aini. (2016). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Menstrual Hygiene Pada Siswi Di Sdi Al-Falah. Keperawatan*, 1.
- Nurdin, I., & Hartanti, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial* (Lutfiah (ed.); 1nd ed.). Media Sahabat Cendekia.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4nd ed.). Salemba Medika.
- Nursalam, & Efendi, F. (2013). *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Salemba Medika.
- Putri, L. B. (2019). *Pendidikan Kesehatan Metode Jigsaw Dan Make A Match Dalam Meningkatkan Perilaku Pencegahan Flour Albus Pada Remaja Pndok Pesantren. Keperawatan*, 122–124.
- Rosita, T. (2018). *Pengaruh Metode Pembelajaran Make A Match Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Kesehatan Reproduksi Siswa Kelas VIII SMP. Keperawatan*, 95–106.
- Sajidan. (2018). *Forum Komunikasi Pengembangan Profesi Pendidik Kota Surakarta. Jurnal Pendidikan*, 9(1).
- Saribanon, N., Thahir, M., Salamah, U., Prabowo, H., Parouq, F., & Huda, M. (2016). *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam. Sekolah Pascasarjana Universitas Nasional*.
- Simanjutak, A. Y. (2019). *Pengaruh Pembelajaran Make A Match Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Anemia Pada Anak Sekolah Kelas III, IV, V SDN Kec. Lubuk Pakam. Kesehatan Gizi*.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamatiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi. Universitas Nasional*.
- Sliyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.)). Literasi Media Publishing.

- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri. *Keperawatan Komprehensif*, 4(2), 86–91.
- Sugihantono, A. (2017). *Buku Informasi Kesehatan* (2nd ed.). Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Sunaryo. (2014). *Psikologi Unruk Keperawatan* (M. Ester (ed.)). EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Susanti, N. E. A. (2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Metode Audiovisual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Di MTS Al-Maar Kabupaten Semarang*.
- Swarjana, K. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (I. Nastiti (ed.); 1nd ed.). CV Andi Offset.
- Tantry, Y. U., Solehati, T., & Yani, D. I. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswi Smp. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 146. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.531>
- UNICEF. (2016). *Menstruasi Hygiene Management* (S. Afianti (ed.); 1nd ed.). UKS Kota Bandung.
- Wahyu, I. S. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (1nd ed.). Nuha Medika.