

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Menstruasi

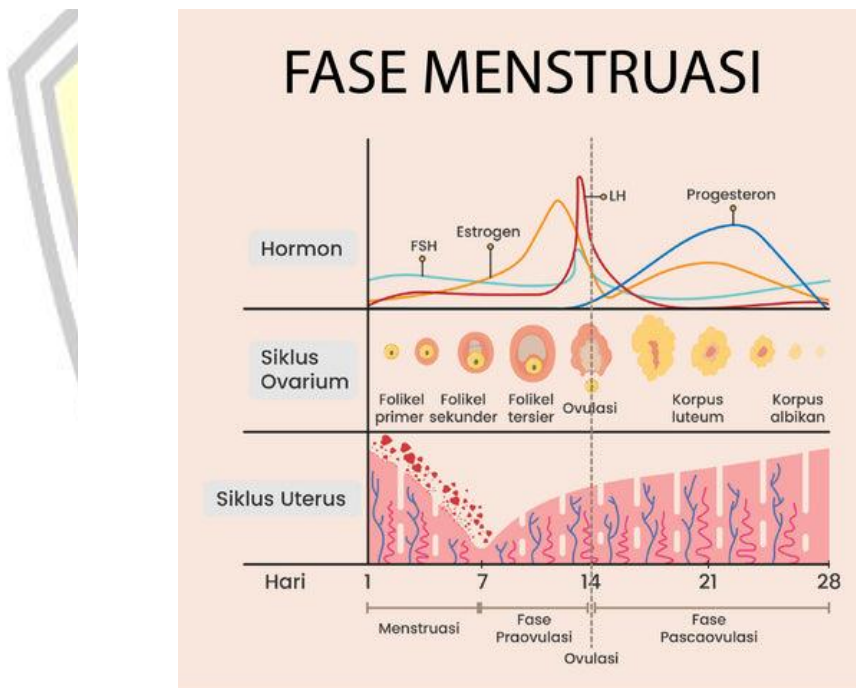
2.1.2 Pengertian Menstruasi

Menstruasi merupakan proses fisiologis peluruhan dinding endometrium yang menandakan kematangan sistem reproduksi, terutama pada remaja yang memasuki fase *menarche* (usia 10–16 tahun) dan berlangsung hingga menopause (Sihite et al., 2024). Dinamika hormon estrogen dan progesteron dalam siklus ini menjadi parameter penting bagi kesehatan reproduksi putri. Namun, secara psikososial, pemahaman yang terbatas mengenai siklus ini sering kali berdampak pada rendahnya standar kebersihan diri di kalangan remaja putri (Dwiyanti & Manoppo, 2025).

Kurangnya literasi mengenai manajemen menstruasi memperbesar risiko perilaku kebersihan yang buruk, seperti rendahnya frekuensi penggantian pembalut dan teknik pembersihan areaewanitaan yang tidak tepat (Dwiyanti & Manoppo, 2025). Kondisi lembab selama masa perdarahan dapat menjadi media pertumbuhan mikroorganisme patogen yang membahayakan kesehatan. Oleh karena itu, edukasi yang tepat menjadi langkah preventif vital dalam asuhan keperawatan guna meminimalisir risiko infeksi serta menjaga kesehatan sistem reproduksi dalam jangka panjang.

2.1.3 Fisiologi Menstruasi

Pada dasarnya, siklus menstruasi yang terjadi secara berkala setiap bulan merupakan hasil kerja sama yang rumit antara hormon di hipotalamus, hipofisis, dan ovarium. Interaksi ketiga komponen ini sangat krusial karena bertugas mengontrol seluruh tahapan reproduksi, mulai dari proses pematangan sel telur (*folikel*), pelepasan sel telur (*ovulasi*), hingga perubahan pada dinding rahim. Pemahaman mengenai regulasi hormon ini menjadi dasar penting dalam ilmu keperawatan untuk menilai normal atau tidaknya siklus reproduksi seorang putri (Dwiyanti & Manoppo, 2025).



Gambar 2. 1 Fisiologi Menstruasi

Sumber: (Peek.Me, 2024)

Secara lebih rinci, pada awal siklus, peningkatan hormon estrogen akan memicu penebalan pada dinding rahim (*endometrium*). Setelah melewati masa subur atau ovulasi, giliran hormon progesteron yang bekerja untuk menjaga struktur

dinding rahim tersebut agar siap menerima kehamilan. Namun, apabila sel telur tidak dibuahi oleh sperma, produksi kedua hormon tersebut akan merosot tajam. Penurunan kadar hormon inilah yang akhirnya menyebabkan jaringan dinding rahim yang sudah menebal tadi menjadi luruh dan keluar sebagai darah menstruasi (Dwiyanti & Manoppo, 2025).

Menstruasi merupakan sebuah fenomena fisiologis dalam siklus reproduksi putri yang melibatkan proses peluruhan dinding endometrium dan dikeluarkan melalui vagina dalam bentuk darah (Susanti et al., 2021), di mana durasinya secara umum berlangsung antara 3 hingga 7 hari namun tetap bersifat variatif bagi setiap individu karena sangat dipengaruhi oleh kondisi hormonal serta status kesehatan reproduksinya (Wahyuni & Lestari, 2022). Variasi lama menstruasi ini merupakan hal yang normal selama masih berada dalam rentang fisiologis, namun tetap perlu diperhatikan apabila terjadi perubahan yang signifikan dari pola sebelumnya.

Terkait intensitasnya, volume perdarahan biasanya mencapai titik maksimal pada hari pertama hingga kedua akibat peluruhan jaringan rahim secara menyeluruh (Sari et al., 2023), yang kemudian secara bertahap mulai berkurang pada hari ketiga sampai kelima disertai perubahan warna menjadi lebih gelap karena pengaruh oksidasi (Putri & Handayani, 2021), hingga akhirnya hanya menyisakan bercak kecokelatan atau spotting dalam jumlah yang sangat sedikit pada hari-hari terakhir periode tersebut (Rahmawati et al., 2024). Perubahan intensitas dan warna darah ini merupakan bagian dari proses fisiologis yang normal dan dapat menjadi indikator kondisi kesehatan reproduksi apabila diamati dengan baik.

Darah menstruasi secara biologis terdiri dari perpaduan jaringan endometrium, lendir serviks, serta cairan vagina yang keluar secara bertahap (Ningsih et al., 2022), dan sering kali menimbulkan aroma khas yang bersumber dari reaksi antara komponen darah dengan aktivitas bakteri komensal di area genital. Aroma tersebut merupakan hal yang normal selama tidak disertai dengan bau yang menyengat atau tidak biasa, yang dapat mengindikasikan adanya gangguan pada kesehatan reproduksi (Fitriah et al., 2025).

Variasi aroma dan kondisi kebersihan selama masa haid sangat ditentukan oleh tingkat kelembaban area genital, standar kebersihan diri, serta kedisiplinan dalam mengganti pembalut secara berkala (Yuliana & Dewi, 2022), mengingat peningkatan kelembaban pada fase ini dapat mengganggu keseimbangan mikroorganisme vagina yang berisiko bagi kesehatan. Kondisi lingkungan yang lembab pada area kewanitaannya selama menstruasi juga dapat mempercepat pertumbuhan bakteri dan jamur apabila tidak dilakukan perawatan yang tepat (Arafah et al., 2024).

Kondisi keluarnya darah secara terus-menerus selama masa haid menyebabkan area kewanitaannya menjadi jauh lebih lembab dibandingkan kondisi normal. Jika kelembaban yang tinggi ini tidak diimbangi dengan perawatan yang tepat, maka area tersebut berpotensi menjadi tempat berkembangnya mikroorganisme yang dapat mengganggu kesehatan reproduksi. Oleh sebab itu, edukasi mengenai fisiologi menstruasi sangat diperlukan bagi putri agar mereka memiliki dasar pemahaman yang kuat dalam menerapkan tindakan *vulva hygiene* yang benar dan konsisten dalam kehidupan sehari-hari (Indri et al., 2025).

Kondisi keluarnya darah secara terus-menerus selama masa haid otomatis membuat areaewanitaan menjadi jauh lebih lembab. Jika kelembaban yang tinggi ini tidak diimbangi dengan perawatan yang tepat, area tersebut sangat berpotensi menjadi tempat berkembang biaknya bakteri dan jamur penyebab infeksi. Sebagai implikasinya, penguasaan pemahaman mengenai fisiologi menstruasi yang mencakup durasi, karakteristik cairan, hingga perubahan fisik lainnya merupakan instrumen mendasar yang sangat krusial bagi remaja putri agar mampu menerapkan perilaku *vulva hygiene* secara tepat dan konsisten (Indah & Khalisa, 2024). Dengan demikian, pemahaman yang baik mengenai proses menstruasi tidak hanya berperan dalam aspek teori, tetapi juga menjadi dasar dalam pembentukan perilaku kesehatan reproduksi yang lebih baik pada remaja putri.

2.1.4 Siklus Menstruasi

Secara garis besar, siklus menstruasi didefinisikan sebagai periode yang dihitung mulai dari hari pertama keluarnya darah menstruasi hingga tepat satu hari sebelum siklus berikutnya dimulai. Durasi siklus yang dianggap normal pada umumnya berkisar antara 21 sampai 35 hari, yang mencakup serangkaian tahapan biologis yang berurutan. Tahapan-tahapan tersebut meliputi fase menstruasi itu sendiri, fase folikuler, momen ovulasi, hingga diakhiri dengan fase luteal, di mana setiap fasenya memiliki peran spesifik dalam sistem reproduksi putri (Dwiyanti & Manoppo, 2025).

Jika ditinjau dari prosesnya, siklus ini diawali dengan fase menstruasi yang ditandai oleh luruhnya dinding *endometrium*. Setelah itu, tubuh memasuki fase folikuler yang menjadi masa pematangan sel telur di dalam ovarium, yang

kemudian diikuti oleh proses ovulasi atau pelepasan sel telur yang telah matang. Tahap terakhir adalah fase luteal, di mana kondisi rahim dipersiapkan sedemikian rupa untuk mendukung potensi kehamilan. Seluruh rangkaian ini sangat bergantung pada fluktuasi hormon yang tidak hanya memengaruhi kondisi internal tubuh, tetapi juga berdampak pada kenyamanan fisik putri (Dwiyanti & Manoppo, 2025).

Mengingat adanya perubahan hormonal dan keluarnya darah secara periodik, menjaga kebersihan organ reproduksi menjadi aspek yang sangat krusial selama siklus ini berlangsung. Remaja putri dituntut untuk memiliki pemahaman yang baik mengenai siklus tubuhnya agar mampu menjalankan perilaku *vulva hygiene* secara optimal. Langkah sederhana namun penting seperti rutin mengganti pembalut dan menjaga area genital tetap kering dan bersih adalah tindakan preventif utama untuk menghindari risiko infeksi saluran reproduksi serta rasa tidak nyaman yang mungkin timbul selama masa menstruasi (Fitriah et al., 2025).

2.1.5 Perubahan dalam Sistem Reproduksi

Fase remaja merupakan tahapan transisi perkembangan yang sangat krusial karena pada masa inilah terjadi akselerasi transformasi pada sistem reproduksi sebagai manifestasi dari proses pubertas yang dimulai dengan pengaktifan fungsi kelenjar hipofisis untuk memproduksi hormon-hormon reproduksi, di mana aktivitas hormonal ini menjadi pemicu utama dalam mempersiapkan kesiapan biologis individu menuju masa dewasa (Fauziah, 2022).

Transformasi tersebut tidak hanya mencakup pematangan organ reproduksi internal secara anatomis seperti ovarium yang mulai menghasilkan sel telur, uterus

yang mempersiapkan lapisan dinding rahim, serta vagina yang mulai berfungsi optimal dalam mendukung siklus menstruasi (Yolanda & Lestari, 2024), namun juga diiringi dengan fluktuasi hormonal masif yang mengakibatkan munculnya karakteristik seksual sekunder yang terlihat jelas pada fisik remaja, meliputi pertumbuhan kelenjar mammae serta distribusi rambut pada area tubuh tertentu sebagai penanda kematangan seksual (Meriati et al., 2025).

Dalam keberlanjutan proses biologis ini, peran hormon estrogen dan progesteron menjadi sangat dominan dalam mengatur ritme siklus menstruasi agar berjalan secara stabil dan periodik, yang mana keteraturan pola perdarahan bulanan tersebut berfungsi sebagai parameter atau indikator klinis yang sangat penting untuk mengevaluasi apakah fungsi sistem reproduksi pada remaja tersebut sudah berjalan dengan normal dan sehat (Putri et al., 2024).

Mengingat bahwa seluruh perubahan sistem reproduksi yang bersifat kompleks ini memberikan dampak yang signifikan tidak hanya terhadap kondisi fisik tetapi juga memengaruhi aspek stabilitas emosional serta psikologis remaja, maka sangat diperlukan adanya pemahaman yang komprehensif melalui edukasi kesehatan yang tepat agar remaja memiliki kesiapan mental dan kapasitas adaptif dalam menghadapi dinamika perubahan tubuh yang tengah mereka alami (Damayanti & Munawaroh, 2024).

2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi

Mekanisme siklus menstruasi pada remaja putri merupakan sebuah proses biologis kompleks yang dipengaruhi oleh integrasi berbagai faktor determinan, baik yang bersifat internal dari dalam sistem tubuh maupun faktor eksternal lingkungan,

di mana interaksi antar variabel tersebut akan menentukan ritme dan keteraturan perdarahan bulanan (Fauziah, 2022).

Salah satu aspek yang memiliki signifikansi besar dalam meregulasi siklus ini adalah status gizi, mengingat ketidakseimbangan asupan nutrisi dapat mengakibatkan disfungsi pada kestabilan hormon reproduksi, yang sering kali diperburuk oleh pola makan tidak teratur serta tingginya intensitas konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang secara klinis terbukti berdampak pada fluktuasi siklus menstruasi (Fauziah, 2022; Meriati et al., 2025).

Selain faktor nutrisi, tingkat stres psikologis juga memegang peranan krusial melalui mekanisme gangguan pada sistem endokrin yang mengacaukan keseimbangan hormon tubuh (Maryani et al., 2025), yang mana kondisi ini sering kali berinteraksi dengan beban aktivitas fisik individu, baik dalam bentuk aktivitas yang terlalu eksemis maupun yang sangat rendah, sehingga secara kolektif memengaruhi keteraturan fase menstruasi pada remaja putri (Putri et al., 2024).

Faktor-faktor pendukung lainnya yang turut menentukan normalitas siklus reproduksi meliputi parameter antropometri seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), kadar hemoglobin dalam darah yang berkaitan dengan kecukupan zat besi, serta status kesehatan secara umum yang secara holistik berfungsi sebagai prasyarat utama dalam menjaga keteraturan siklus menstruasi selama masa remaja (Damayanti & Munawaroh, 2024).

2.1.7 Masalah yang Dialami pada Saat Menstruasi

Selama fase menstruasi, remaja putri sering kali dihadapkan pada berbagai kompleksitas persoalan kesehatan reproduksi yang bersifat multidimensi, di mana

kondisi ini mencakup gangguan fisiologis maupun patologis yang muncul sebagai konsekuensi dari dinamika siklus bulanan yang mereka lalui (Wulandari, 2020).

Fenomena yang paling representatif dalam konteks ini adalah adanya ketidakteraturan siklus menstruasi yang secara klinis dipicu oleh instabilitas hormonal, beban stres psikologis, serta pola gaya hidup yang tidak sehat (Maryani et al., 2025), yang sering kali disertai dengan keluhan somatik lainnya seperti nyeri haid atau dismenore, sekresi cairan vagina (keputihan), hingga timbulnya sensasi rasa tidak nyaman yang signifikan pada area genital selama periode perdarahan berlangsung (Adyani et al., 2022).

Selain aspek fisiologis, aspek manajemen kebersihan menstruasi yang buruk juga menjadi determinan munculnya keluhan dermatologis seperti pruritus (gatal) dan iritasi pada areaewanitaan yang apabila tidak segera ditangani melalui intervensi yang tepat, berisiko mengalami eskalasi menjadi gangguan kesehatan reproduksi yang lebih patologis seperti infeksi saluran reproduksi maupun kerusakan pada organ internal lainnya (Adyani et al., 2022; Putri et al., 2024).

Sebagai langkah antisipatif, penguatan literasi mengenai berbagai anomali dan problematika selama menstruasi menjadi instrumen yang sangat krusial bagi remaja putri, dengan tujuan agar mereka mampu melakukan upaya preventif melalui implementasi perilaku kebersihan diri atau *vulva hygiene* secara adekuat guna meminimalisir risiko komplikasi kesehatan jangka panjang (Yolanda & Lestari, 2024).

Salah satu faktor yang turut memengaruhi munculnya masalah tersebut adalah pemilihan jenis pembalut yang digunakan selama menstruasi (Putri et al.,

2024), mengingat penggunaan produk sanitasi yang memiliki daya serap rendah atau mengandung zat kimia aditif berisiko tinggi memicu iritasi serta peradangan pada area genital (Yolanda & Lestari, 2024); oleh karena itu, sangat krusial bagi individu untuk memprioritaskan penggunaan pembalut yang memenuhi standar keamanan medis, seperti memiliki absorbansi tinggi, tekstur material yang lembut, minim kandungan pewangi sintetis, serta didukung oleh sirkulasi udara yang adekuat guna mempertahankan stabilitas kelembaban kulit (Arafah et al., 2024), yang mana upaya tersebut juga harus diintegrasikan dengan kedisiplinan dalam mengganti pembalut secara periodik untuk mencegah akumulasi bakteri yang dapat memperburuk standar kebersihan diri selama siklus berlangsung (Maryani et al., 2025).

2.2 Konsep *Vulva Hygiene*

2.1.2 Pengertian *Vulva Hygiene*

Vulva hygiene merupakan tindakan pemeliharaan kebersihan organ reproduksi eksternal yang bertujuan meminimalkan risiko infeksi dan menjaga kesehatan sistem reproduksi secara holistik. Perilaku ini menjadi sangat krusial selama masa menstruasi karena areaewanitaan memerlukan perawatan yang lebih intensif akibat paparan darah yang berkelanjutan (Dwiyanti & Manoppo, 2025). Secara teknis, langkah-langkah yang harus diterapkan meliputi teknik pembersihan genital yang tepat, pergantian pembalut secara rutin, serta menjaga area vulva agar tetap kering guna mencegah kolonisasi bakteri patogen dan jamur (Fitriah et al., 2025).

Sebaliknya, pengabaian terhadap standar kebersihan ini berisiko memicu gangguan kesehatan seperti keputihan abnormal, iritasi, hingga infeksi saluran reproduksi (ISR) (Indri et al., 2025). Fenomena tersebut sering kali terjadi pada kalangan remaja akibat minimnya akses terhadap edukasi kesehatan reproduksi yang memadai. Oleh karena itu, penguatan pemahaman mengenai *vulva hygiene* merupakan langkah strategis untuk meningkatkan derajat kesehatan serta kesejahteraan jangka panjang bagi remaja putri.

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi *Vulva Hygiene*

Perilaku *vulva hygiene* pada remaja sangat ditentukan oleh faktor internal, terutama tingkat pengetahuan dan sikap. Remaja dengan literasi kesehatan reproduksi yang baik cenderung lebih disiplin dalam berperilaku kebersihan, seperti rutin mengganti pembalut dan menerapkan teknik pembersihan genital yang benar. Sebaliknya, pengetahuan yang minim serta sikap yang tidak peduli terhadap kesehatan organ intim sering kali memicu kesalahan perilaku yang berisiko menyebabkan infeksi.

Selain faktor personal, dukungan lingkungan sosial dari keluarga dan teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan. Peran orang tua dalam memberikan edukasi dini serta pengawasan menjadi fondasi utama dalam pembentukan kebiasaan sehat remaja putri. Di sisi lain, interaksi dengan teman sebaya juga turut membentuk pola perilaku, di mana lingkungan pergaulan yang positif dapat memperkuat kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan sistem reproduksi.

Di era digital, kemudahan akses informasi melalui platform seperti TikTok juga menjadi faktor kunci dalam perubahan perilaku kesehatan. Konten edukasi

yang dikemas secara menarik dan mudah dipahami mampu meningkatkan kesadaran remaja terhadap kesehatan reproduksi secara masif. Dengan ketersediaan informasi yang akurat di media sosial, remaja diharapkan dapat lebih mandiri dalam menerapkan perilaku *vulva hygiene* yang tepat dan bertanggung jawab selama masa menstruasi.

2.2.3 Prosedur *Vulva Hygiene*

Prosedur *vulva hygiene* saat masa menstruasi berfokus secara intensif pada upaya memelihara higienitas serta stabilitas kelembaban organ genitalia eksternal guna mengeliminasi risiko infeksi melalui langkah fundamental berupa kedisiplinan dalam mengganti pembalut secara periodik dengan interval ideal setiap 4 hingga 6 jam atau dengan frekuensi yang lebih tinggi saat volume ekskresi darah meningkat. Penundaan penggantian pembalut dalam waktu lama sangat berisiko karena menciptakan kondisi lingkungan genital yang terlalu lembab sehingga menjadi media proliferasi bagi pertumbuhan bakteri dan jamur patogen di area kewanita-an yang dapat mengancam kesehatan reproduksi (Fitriah et al., 2025).

Selain aspek frekuensi, teknik debridemen atau pembersihan vulva harus diimplementasikan dengan metode yang presisi, yakni penyapuan searah dari bagian anterior (vagina) menuju posterior (anus) guna meminimalisir kontaminasi silang kuman dari area perianal ke saluran reproduksi. Proses pembasuhan ini cukup menggunakan air bersih yang mengalir atau cairan pembersih khusus dengan pH seimbang yang bersifat non-iritatif, yang kemudian wajib segera dikeringkan secara menyeluruh menggunakan handuk lembut atau tisu untuk mencegah kelembaban sisa (Dwiyanti & Manoppo, 2025).

Upaya menjaga sirkulasi udara di area genital juga perlu didukung dengan penggunaan pakaian dalam berbahan katun yang memiliki porositas baik serta tidak bersifat ketat guna memastikan kondisi kulit tetap kering selama aktivitas sehari-hari. Sebagai pelengkap aspek sanitasi, penerapan protokol kebersihan pendukung seperti prosedur mencuci tangan secara higienis sebelum dan sesudah melakukan tindakan, serta pengolahan limbah pembalut bekas secara tepat sebelum dibuang, menjadi langkah preventif tambahan yang sangat krusial dalam menjaga kebersihan lingkungan.

Implementasi rangkaian prosedur yang komprehensif ini tidak hanya sekadar menjaga higienitas fisik secara superfisial, melainkan menjadi strategi strategis dalam mereduksi risiko Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) secara sistematis bagi remaja putri. Melalui internalisasi dan pemahaman mendalam terhadap seluruh rangkaian protokol tersebut, remaja putri diharapkan memiliki kapasitas untuk mengelola kesehatan reproduksi mereka secara mandiri, higienis, serta mampu mencegah berbagai keluhan yang muncul akibat kelalaian dalam perawatan diri.

2.2.4 Dampak *Vulva Hygiene*

Implementasi perilaku *vulva hygiene* yang adekuat memegang peranan krusial dalam menjaga integritas serta kesehatan organ reproduksi putri, terutama bagi kelompok remaja putri yang sedang berada dalam fase menstruasi sebagai upaya preventif primer terhadap berbagai anomali kesehatan (Sari et al., 2024). Perilaku pembersihan area genital yang tidak presisi dapat memicu eskalasi risiko gangguan reproduksi, salah satunya adalah leukorea atau keputihan patologis yang

diakibatkan oleh proliferasi mikroorganisme oportunistik serta memicu keluhan simptomatik seperti pruritus (gatal) dan iritasi jaringan (Putri et al., 2024).

Kondisi higienitas yang suboptimal di area kewanitaan berpotensi menimbulkan sensasi ketidaknyamanan yang persisten, di mana lingkungan genital yang cenderung lembab selama masa perdarahan menstruasi dapat menjadi media pertumbuhan yang ideal bagi kolonisasi bakteri patogen maupun fungi apabila tidak diimbangi dengan perilaku kebersihan yang tepat (Yuliana et al., 2023). Dampak lebih lanjut dari pengabaian optimalisasi kebersihan diri adalah meningkatnya kerentanan terhadap Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) yang dapat mengancam fungsi organ internal secara jangka panjang apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani secara optimal (Rahmawati et al., 2024).

Sebaliknya, penerapan prosedur *vulva hygiene* yang benar secara signifikan mampu meminimalisir risiko infeksi tersebut dengan cara menjaga stabilitas ekosistem mikroorganisme normal pada vagina serta memastikan kenyamanan fisik yang maksimal bagi remaja putri selama siklus berlangsung (Sari et al., 2024). Dengan terpeliharanya keseimbangan mikroflora normal, risiko munculnya bau tidak sedap serta iritasi kulit dapat ditekan, sehingga organ reproduksi tetap berada dalam kondisi fungsional yang sehat dan terlindungi dari paparan agen penyakit eksternal.

Selain memberikan proteksi secara biologis, perilaku kebersihan menstruasi yang berkualitas juga memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup remaja putri secara holistik, mengingat berkurangnya keluhan fisik secara langsung akan meningkatkan rasa percaya diri serta efikasi diri dalam menjalankan

aktivitas sosial sehari-hari (Putri et al., 2024). Oleh sebab itu, penerapan *vulva hygiene* yang tepat menjadi bagian integral dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi jangka panjang serta menjadi fondasi penting bagi remaja dalam membangun kebiasaan hidup bersih dan sehat yang berkelanjutan.

2.3 Perilaku

2.3.2 Pengertian Perilaku

Secara konseptual, perilaku merupakan manifestasi dari seluruh aktivitas, reaksi, maupun respons individu terhadap berbagai stimulus yang muncul, baik dari dorongan internal maupun pengaruh eksternal. Perilaku ini tidak hanya terbatas pada tindakan nyata yang dapat diobservasi secara langsung (psikomotor), tetapi juga mencakup dimensi yang tidak tampak seperti tingkat pengetahuan dan sikap seseorang. Dalam ranah medis, perilaku menjadi determinan utama yang menentukan derajat kesehatan individu, di mana pola tindakan yang positif berfungsi sebagai instrumen preventif guna menjaga kondisi tubuh serta menangkalkan risiko penyakit (Notoatmodjo, 2020).

Di sisi lain, perilaku kesehatan mencerminkan langkah konkret yang diambil individu untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara berkelanjutan. Munculnya perilaku ini tidak terjadi secara spontan, melainkan dibentuk oleh akumulasi pengetahuan, pengaruh lingkungan sosial, serta informasi yang diterima melalui berbagai kanal media. Bagi kalangan remaja, mengadopsi pola perilaku yang sehat menjadi sangat penting untuk mengimbangi dinamika transisi fisik dan perkembangan tubuh mereka. Dengan memiliki kesadaran perilaku yang matang, remaja akan lebih siap dalam memproteksi diri

serta mengelola kesehatan organ tubuhnya secara lebih bertanggung jawab (Pesik et al., 2024).

2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Munculnya perilaku kesehatan pada kelompok remaja merupakan hasil dari keterkaitan antara aspek personal individu dengan kondisi di sekelilingnya (Yohanis & Winarti, 2024). Menurut Pradja (2025) faktor internal yang mencakup kondisi kejiwaan, pengalaman masa lalu, serta karakteristik unik setiap individu menjadi dasar yang menentukan bagaimana seorang remaja akan bersikap atau bertindak. Perilaku pada dasarnya merupakan tindakan atau respons manusia terhadap rangsangan, baik yang terlihat nyata maupun yang berupa pikiran dan sikap. Dalam kesehatan, perilaku sangat penting karena menjadi penentu utama apakah seseorang akan tetap sehat atau justru berisiko sakit (Notoatmodjo, 2020).

Faktor internal seperti pengetahuan dan persepsi menjadi fondasi utama. Jika seseorang memiliki informasi yang benar dan sudut pandang yang tepat terhadap suatu hal, maka ia akan lebih sadar untuk menjaga kesehatan tubuhnya secara mandiri (Pusungunaung et al., 2022). Selain itu, sikap individu juga menentukan tindakan. Penilaian atau perasaan seseorang terhadap suatu nilai kesehatan akan mendorongnya untuk konsisten melakukan kebiasaan baik atau justru mengabaikannya dalam kehidupan sehari-hari (Hanipah & Nirmalasari, 2021).

Di sisi lain, faktor eksternal seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dan kondisi sosial punya pengaruh besar (Purba & Novita, 2022). Orang tua memberikan contoh, sementara teman sebaya sering kali menjadi standar bagi remaja dalam mengikuti tren perilaku tertentu (Solihat & Sri, 2021). Dukungan

tenaga medis dan pengaruh budaya juga turut mengarahkan perilaku individu. Tenaga kesehatan memberikan validasi secara medis, sedangkan nilai-nilai budaya di lingkungan sekitar menentukan apakah suatu kebiasaan dianggap wajar atau tidak untuk dilakukan (Pesik et al., 2024).

Terakhir, akses media sosial dan ketersediaan fasilitas fisik menjadi faktor pendukung di era digital (Sari & Wahyono, 2024). Berbagai faktor inilah yang saling berkaitan dalam membentuk pola pikir dan cara remaja bertindak demi kesehatan mereka setiap harinya (Pratiwi & Sudaryanto, 2024). Keterkaitan dari berbagai faktor inilah yang membentuk pola pikir remaja dalam memilih dan menjalankan perilaku kesehatan di kehidupan mereka tiap harinya (Pratiwi & Sudaryanto, 2024).

2.3.4 Bentuk Perilaku

Menurut Soekidjo Notoatmodjo perilaku dibedakan menjadi dua bentuk yaitu perilaku tertutup (*covert behavior*) dan perilaku terbuka (*overt behavior*). Kedua bentuk perilaku tersebut saling berkaitan dalam membentuk perilaku kesehatan seseorang.

a. Perilaku Tertutup (*Covert Behavior*)

Perilaku tertutup didefinisikan sebagai respons internal individu yang belum termanifestasi dalam tindakan nyata sehingga tidak dapat diobservasi secara langsung oleh orang lain. Dimensi ini mencakup elemen psikologis yang bersifat subjektif, seperti tingkat pengetahuan, persepsi, sikap, keyakinan, hingga opini pribadi terhadap suatu rangsangan. Hal ini merupakan fase awal dalam pembentukan karakter tindakan, di mana segala bentuk keyakinan pribadi menjadi

landasan sebelum seseorang melakukan aktivitas atau merespons rangsangan dari luar (Pusungunaung et al., 2022).

Pentingnya mengelola perilaku tertutup terletak pada pengaruhnya yang besar terhadap efektivitas tindakan nyata. Pengetahuan yang memadai dan persepsi yang benar merupakan modal utama agar seseorang mampu menunjukkan kualitas kesehatan yang optimal. Dengan demikian, peningkatan wawasan melalui berbagai sarana informasi sangat diperlukan untuk membangun kesadaran internal tersebut demi terciptanya perubahan perilaku yang lebih baik.

b. Perilaku Terbuka (*Overt Behavior*)

Perilaku terbuka didefinisikan sebagai segala bentuk aktivitas atau respons individu yang termanifestasi dalam tindakan nyata dan dapat diamati secara langsung oleh orang lain. Sifatnya yang konkret menjadikan perilaku ini sebagai bukti fisik dari cara seseorang merespons lingkungannya. Dalam ranah kesehatan, perilaku nyata ini merupakan hasil akhir dari proses internal yang menunjukkan sejauh mana individu mampu menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam rutinitas harian mereka.

Secara fundamental, kualitas dari tindakan nyata ini sangat bergantung pada aspek kognitif seperti wawasan dan kecenderungan sikap yang dimiliki individu. Individu yang memiliki pemahaman kuat serta pandangan positif cenderung lebih mudah untuk mentransformasikan pengetahuan tersebut menjadi tindakan kesehatan yang nyata dan konsisten. Sebaliknya, keterbatasan informasi dan persepsi yang keliru dapat menghambat terciptanya perilaku kesehatan yang

optimal, sehingga berpotensi meningkatkan risiko terhadap berbagai gangguan kesehatan di masa depan (Hanipah & Nirmalasari, 2021).

2.3.5 Aspek Perilaku

Terdapat tiga aspek penting yang menyusun perilaku kesehatan dan saling memengaruhi satu sama lain, yaitu pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan tindakan (psikomotor) (Sari & Wahyono, 2024). Integrasi dari ketiga aspek ini menjadi landasan penting untuk mengukur sejauh mana perubahan perilaku terjadi pada individu, khususnya dalam lingkup kesehatan reproduksi remaja (Sari et al., 2023).

a. Aspek Kognitif

Teori Sosial Kognitif yang dikembangkan oleh Albert Bandura menjelaskan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui hubungan timbal balik yang dinamis antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Konsep ini menekankan bahwa proses belajar seseorang tidak hanya bersumber dari pengalaman pribadi, tetapi juga hasil dari pengamatan terhadap fenomena yang terjadi di sekitarnya. Dengan demikian, perubahan pola tindakan seseorang merupakan hasil dari adaptasi kognitif terhadap informasi yang diterima dari interaksi sosial dan lingkungan (Bandura, 2021).

Pengetahuan menjadi komponen fundamental dalam teori ini karena berfungsi sebagai basis kesadaran individu untuk memulai suatu tindakan. Memiliki pemahaman yang mendalam mengenai suatu objek kesehatan akan mendorong seseorang untuk lebih selektif dalam memilih perilaku yang bermanfaat. Individu yang memiliki tingkat literasi dan wawasan yang luas cenderung menunjukkan

kualitas perilaku yang lebih positif dan terukur dibandingkan dengan mereka yang memiliki keterbatasan informasi (Pusungunaung et al., 2022).

Selain wawasan, *self-efficacy* atau keyakinan diri merupakan aspek psikologis yang menentukan keberhasilan seseorang dalam menjalankan suatu tindakan. *Self-efficacy* mencerminkan sejauh mana individu percaya pada kemampuannya untuk mengeksekusi perilaku kesehatan tertentu, bahkan dalam situasi yang menantang sekalipun. Individu dengan keyakinan diri yang tinggi akan lebih konsisten dalam berkomitmen pada pola hidup sehat, sementara rendahnya keyakinan diri seringkali memicu keraguan dan menghambat realisasi tindakan nyata (Soeselo et al., 2021).

Terakhir, teori ini mengedepankan proses pembelajaran melalui pengamatan (*observational learning*) sebagai metode yang efektif untuk mengubah perilaku. Melalui paparan media edukasi yang bersifat visual, individu dapat lebih mudah menangkap contoh tindakan, menginternalisasinya, dan kemudian menduplikasi perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Sangadah et al., 2021).

b. Aspek Afektif

Aspek afektif dalam perilaku kesehatan dapat dianalisis menggunakan pendekatan *Health Belief Model*, yang menyatakan bahwa tindakan seseorang sangat dipengaruhi oleh persepsi pribadi terhadap risiko penyakit dan nilai manfaat dari langkah medis yang diambil. Model ini menekankan bahwa keyakinan internal individu merupakan motor penggerak utama dalam menentukan apakah seseorang akan mengadopsi pola hidup sehat atau justru mengabaikannya.

Salah satu elemen pentingnya adalah persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*), yaitu keyakinan individu mengenai seberapa besar risiko dirinya

terkena suatu gangguan kesehatan. Ketika seseorang merasa memiliki potensi tinggi untuk mengalami masalah fisik atau komplikasi tertentu, mereka akan merasa lebih terdorong untuk melakukan upaya preventif secara lebih disiplin. Kesadaran akan adanya ancaman kesehatan inilah yang memicu munculnya perilaku proteksi diri yang lebih kuat (Solihat & Sri, 2021).

Selain risiko, persepsi manfaat (*perceived benefits*) juga memengaruhi motivasi individu untuk bertindak. Jika seseorang meyakini bahwa perubahan perilaku akan memberikan dampak positif, seperti kenyamanan fisik dan pencegahan penyakit jangka panjang, maka mereka akan jauh lebih termotivasi untuk mempertahankan rutinitas kesehatan tersebut. Keyakinan bahwa tindakan yang dilakukan benar-benar efektif menjadi faktor penentu konsistensi perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Pesik et al., 2024).

Namun, adopsi perilaku sehat seringkali terhambat oleh persepsi hambatan (*perceived barriers*), seperti rasa malas, keterbatasan fasilitas, atau lingkungan yang kurang mendukung. Hambatan-hambatan ini dapat menurunkan optimalisasi tindakan medis meskipun individu sudah memiliki pengetahuan yang cukup (Putinah et al., 2021).

c. Aspek Psikomotor

Aspek psikomotor merupakan dimensi perilaku yang berkaitan erat dengan kapasitas individu dalam merealisasikan pengetahuan dan sikap ke dalam bentuk tindakan fisik atau keterampilan nyata. Domain ini menekankan pada sejauh mana seseorang mampu mengimplementasikan teori kesehatan yang dipahami ke dalam perilaku kehidupan sehari-hari secara konsisten. Dalam perspektif ilmu kesehatan,

aspek psikomotor dianggap sangat krusial karena pemahaman kognitif yang baik tidak menjamin terciptanya status kesehatan yang optimal tanpa disertai kemampuan teknis dan pembiasaan melalui perilaku langsung (Notoatmodjo, 2020).

Secara teknis, aspek ini mencakup serangkaian prosedur dan kebiasaan terukur yang dilakukan secara sistematis untuk menjaga kesejahteraan fisik individu. Tindakan nyata tersebut meliputi pengelolaan kebersihan personal yang rutin, penggunaan sarana sanitasi yang bersih, hingga penerapan protokol kebersihan tangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas perawatan diri. Kemampuan untuk menjaga kondisi tubuh tetap kering dan bersih merupakan indikator keberhasilan dari penguasaan psikomotor yang bertujuan untuk meminimalisir risiko kontaminasi bakteri atau jamur di area sensitif (Putinah et al., 2021).

Tujuan utama dari pengembangan aspek psikomotor adalah membentuk kebiasaan positif yang dilakukan secara sadar dan mandiri tanpa adanya paksaan. Ketika keterampilan dalam menjaga kebersihan telah terinternalisasi, perilaku tersebut akan bertransformasi menjadi rutinitas harian yang mampu menurunkan risiko berbagai gangguan kesehatan fisik. Individu yang memiliki kecakapan psikomotor yang baik cenderung lebih proaktif dalam melakukan langkah-langkah preventif, sehingga kenyamanan dan higienitas tubuh tetap terjaga secara berkelanjutan (Solihat & Sri, 2021; Hanipah & Nirmalasari, 2021).

Lebih lanjut, kemampuan psikomotor ini tidak muncul secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh akumulasi pengalaman, pengaruh lingkungan sosial, serta aksesibilitas fasilitas pendukung yang memadai. Individu yang telah

dibiasakan menerapkan pola hidup bersih sejak dini biasanya memiliki kesiapan yang lebih matang dalam melakukan perawatan diri secara mandiri dibandingkan mereka yang minim pengalaman praktis. Oleh karena itu, konsistensi dalam menjalankan tindakan nyata ini menjadi kunci utama agar pengetahuan yang dimiliki tidak sekadar menjadi teori, melainkan solusi efektif dalam menjaga kualitas kesehatan (Pusungunaung et al., 2022).

2.3.6 Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku merupakan proses transformasi tindakan individu dari kebiasaan yang kurang tepat menuju pola perilaku yang lebih adaptif setelah menerima stimulus atau pengalaman tertentu. Dalam domain kesehatan, orientasi utama dari perubahan ini adalah untuk mengeskalisasi kesadaran serta kapasitas mandiri seseorang dalam memelihara kesejahteraan fisiknya. Proses ini mencerminkan adanya evolusi kognitif dan praktis yang bertujuan agar individu mampu mengadopsi gaya hidup yang lebih berkualitas (Notoatmodjo, 2020).

Terkait hal tersebut, secara fundamental pergeseran pola tindakan ini dapat dipicu melalui berbagai faktor, mulai dari pendidikan kesehatan secara formal, akumulasi pengalaman pribadi, hingga pengaruh lingkungan sosial. Kualitas dan intensitas informasi yang diterima oleh individu menjadi penentu utama dalam membentuk pengetahuan serta sikap yang baru. Sebab, semakin akurat dan relevan informasi yang diinternalisasi, maka peluang terjadinya adopsi perilaku kesehatan yang positif akan semakin besar (Notoatmodjo, 2020).

Di sisi lain, selain faktor kesadaran, dukungan dari lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya juga berperan sebagai penguat motivasi dalam proses

perubahan ini. Kondisi lingkungan yang suportif memfasilitasi individu untuk berperilaku langkah-langkah kesehatan dengan lebih percaya diri dan minim hambatan. Dengan adanya dukungan moral serta penyediaan fasilitas yang memadai, hambatan psikologis seperti rasa malas atau keraguan dapat diminimalisir, sehingga perubahan perilaku menjadi lebih stabil dan terukur (Hanipah & Nirmalasari, 2021).

Oleh karena itu, keberhasilan perubahan perilaku ini pada akhirnya sangat bergantung pada bagaimana sebuah informasi dikelola untuk menyentuh aspek emosional dan kognitif sasaran edukasi. Ketika stimulus yang diberikan mampu memberikan pemahaman yang jelas mengenai manfaat dan prosedur kesehatan, individu akan lebih cenderung menginternalisasi pesan tersebut ke dalam rutinitas harian mereka. Dengan demikian, integrasi antara media yang inovatif dan substansi edukasi yang tepat merupakan kunci utama dalam mewujudkan perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan di masyarakat (Pesik et al., 2024).

2.3.7 Pengukuran Perilaku

Pengukuran perilaku merupakan sebuah proses penilaian sistematis yang bertujuan untuk mengevaluasi dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik seseorang dalam merespons aspek kesehatan. Secara fundamental, proses ini berfungsi untuk memetakan sejauh mana individu mampu menyerap informasi, meyakini nilai-nilai kesehatan, serta mengimplementasikannya dalam rutinitas keseharian. Penggunaan instrumen yang terstandarisasi menjadi kunci untuk

mendapatkan gambaran yang akurat mengenai pola hidup yang dijalankan oleh subjek penelitian (Notoatmodjo, 2020).

Dalam pengumpulan data, instrumen penelitian sering kali menggunakan skala Likert yang menyediakan pilihan jawaban bertingkat mulai dari frekuensi yang paling rutin hingga yang tidak pernah dilakukan. Penggunaan skala ini dinilai sangat efektif karena mampu mengakomodasi keragaman persepsi, sikap, dan tindakan responden secara lebih fleksibel. Dengan format yang sederhana, responden dapat memberikan jawaban yang paling mendekati kondisi real yang mereka alami tanpa merasa terbebani oleh pilihan yang kaku (Sugiyono, 2021).

Penyusunan kuesioner biasanya melibatkan kombinasi pernyataan positif dan negatif guna mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor. Strategi mencampur jenis pernyataan ini bertujuan untuk meminimalisir kecenderungan responden dalam menjawab secara monoton atau asal-asalan. Melalui pendekatan ini, objektivitas hasil penelitian dapat ditingkatkan karena instrumen mampu memicu ketelitian responden dalam mencermati setiap butir pertanyaan (Pusungunaung et al., 2022).

Proses pengolahan data dilakukan dengan metode pemberian skor yang spesifik untuk setiap pilihan jawaban. Pada butir pernyataan positif, frekuensi tertinggi mendapatkan skor maksimal, sementara pada pernyataan negatif, sistem penilaian dilakukan secara terbalik. Total akumulasi skor tersebut kemudian dikonversi ke dalam beberapa kategori kualitas, seperti perilaku baik, cukup, atau kurang. Kategorisasi ini sangat penting bagi peneliti untuk mengklasifikasikan

tingkat kemandirian subjek dalam menjaga kesehatan mereka secara objektif (Sugiyono, 2021).

Secara keseluruhan, pengukuran melalui kuesioner memberikan manfaat besar dalam mendeskripsikan kaitan antara pengetahuan dan tindakan nyata secara mendalam. Selain efisien dalam mengumpulkan data dari banyak responden, metode ini juga memudahkan peneliti dalam melakukan analisis komparatif, terutama untuk memantau efektivitas suatu intervensi edukasi. Dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, perubahan pola pikir dan kebiasaan subjek dapat terdokumentasi secara lebih akurat (Pesik et al., 2024).

2.3.8 Instrumen Perilaku

Dalam alur metodologi penelitian, instrumen diposisikan sebagai perangkat fundamental yang berfungsi untuk mengevaluasi variabel yang dikaji secara sistematis serta objektif, dengan tujuan utama untuk mentransformasikan fenomena menjadi data kuantitatif yang memiliki derajat validitas dan reliabilitas yang tinggi (Hidayat et al., 2024).

Khusus dalam konteks penelitian perilaku, konstruksi instrumen dikembangkan melalui proses derivasi indikator yang spesifik dan terstruktur, yang mengintegrasikan dimensi kognitif, afektif, serta psikomotorik sebagai satu kesatuan holistik guna memberikan representasi yang akurat mengenai pola perilaku individu (Rangkuti & Nasution, 2024).

Implementasi instrumen pada ranah kognitif diarahkan untuk membedah kapasitas intelektual responden dalam menyerap informasi, penguasaan materi,

serta mekanisme proses berpikir terhadap suatu isu kesehatan tertentu (Nurul et al., 2023), sementara instrumen pada aspek afektif difokuskan pada penilaian terhadap disposisi sikap, internalisasi nilai, minat, serta kecenderungan respons emosional individu dalam merespons perilaku di kehidupan sehari-hari.

Di sisi lain, instrumen pada dimensi psikomotorik dirancang untuk menguji kompetensi individu dalam mengonversikan pengetahuan yang dimiliki ke dalam bentuk tindakan nyata atau perilaku langsung (Marlina et al., 2024), di mana integrasi ketiga aspek tersebut bertujuan untuk memotret profil perilaku secara menyeluruh, sehingga data yang dihasilkan tidak hanya terpaku pada domain teoretis melainkan juga mencakup aspek afeksi dan keterampilan aplikatif (Susilawati et al., 2023).

Dalam konteks penelitian ini, instrumen penelitian dioperasionalkan dalam bentuk kuesioner terstruktur dengan skala penilaian yang disusun berdasarkan indikator spesifik perilaku *vulva hygiene* saat menstruasi, sehingga instrumen tersebut memiliki sensitivitas untuk mengukur pergeseran atau perubahan perilaku responden secara signifikan, baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi edukasi melalui media sosial TikTok.

2.4 Media Edukasi TikTok

2.4.1 Pengertian Media Edukasi

Media edukasi kesehatan berfungsi sebagai katalisator dalam penyampaian informasi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kognitif, afektif, dan psikomotorik individu terkait kesehatan. Penggunaan media mempermudah penyerapan materi pembelajaran oleh subjek penelitian, sehingga pesan yang

disampaikan menjadi lebih persuasif dan aplikatif. Riani et al. (2023) menekankan bahwa peran utama media ini adalah untuk mendorong transformasi perilaku masyarakat agar selaras dengan prinsip-prinsip pola hidup sehat.

Sarana edukasi kesehatan tersedia dalam beragam format, mulai dari media cetak dan audiovisual hingga pemanfaatan platform digital. Penggunaan media digital dalam promosi kesehatan mengalami perkembangan yang signifikan seiring kemajuan teknologi informasi. Keunggulan media digital terletak pada kemampuannya dalam mendistribusikan pesan secara instan, masif, serta memiliki aksesibilitas yang tinggi bagi publik, terutama pada segmen remaja yang sangat akrab dengan teknologi (M. Z. Aulia et al., 2025).

2.4.2 Media Sosial TikTok sebagai Media Edukasi

TikTok hadir sebagai media sosial yang mengedepankan konten video berdurasi pendek dengan kemudahan operasional bagi para penggunanya. Aprilia Tasidjawa et al. (2025) menyatakan bahwa daya tarik utama platform ini terletak pada sifatnya yang interaktif dan kemampuannya untuk menyajikan informasi serta hiburan dalam satu wadah digital. Tingginya angka adopsi TikTok di kalangan remaja menunjukkan potensi platform ini bukan hanya sebagai media ekspresi, tetapi juga sebagai kanal strategis untuk penyebaran berbagai jenis informasi yang bersifat edukatif.

Pemanfaatan TikTok sebagai saluran edukasi kesehatan menjadi tren baru yang didorong oleh kemampuannya dalam menjangkau audiens secara luas dan cepat. Daya tarik utama platform ini terletak pada kombinasi pesan multisensori yang melibatkan aspek visual dan audio yang menarik bagi penggunanya. Fadilla

& Dewi, (2026) menekankan bahwa konten edukatif yang diproduksi dalam bentuk video pendek berperan krusial dalam memfasilitasi penyerapan informasi kesehatan di kalangan remaja, sehingga pengetahuan yang disampaikan menjadi lebih mudah diinternalisasi.

Efektivitas TikTok dalam diseminasi informasi kesehatan didorong oleh fitur *sharing* dan algoritma cerdas yang dapat mengeskalasi jangkauan konten melampaui pengikut akun tersebut. Dhava Sanggara et al. (2024) mengidentifikasi platform ini sebagai salah satu kanal edukasi yang sangat potensial, terutama dalam menjangkau kelompok usia remaja yang merupakan pengguna aktif media digital. Dengan sistem distribusi konten yang dinamis, pesan-pesan edukatif dapat diterima oleh audiens yang lebih luas dalam waktu yang relatif singkat, sehingga mendukung keberhasilan program edukasi kesehatan.

2.4.3 Karakteristik TikTok sebagai Media Edukasi

Secara teknis, efektivitas TikTok sebagai media pembelajaran kesehatan didorong oleh beberapa fitur unggulan, seperti penyajian konten video pendek yang dinamis dan tampilan visual yang estetik. Keunggulan lainnya terletak pada aspek interaktivitas yang memungkinkan terjadinya pertukaran informasi secara dua arah antar pengguna. Murti et al. (2024) menekankan bahwa berbagai keunggulan ini menjadikan pesan-pesan edukatif lebih mudah diinternalisasi serta mampu membangkitkan minat belajar yang lebih tinggi pada kelompok usia remaja.



Gambar 2. 2 Logo TikTok
Sumber: Elvin Hasanli

Pemanfaatan platform TikTok dalam diseminasi informasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan daya tarik visual serta fokus remaja dibandingkan dengan pendekatan edukasi tradisional. Hal tersebut dimungkinkan karena TikTok menawarkan format edukasi yang lebih ringkas dan interaktif, sehingga sesuai dengan karakteristik kognitif generasi *digital native*. Sebagaimana dipaparkan oleh Salma Nabila et al. (2023), kesesuaian antara media dengan gaya belajar target sasaran menjadi faktor penentu dalam keberhasilan internalisasi pesan-pesan kesehatan.

Di samping aspek visual, penggunaan TikTok dalam promosi kesehatan mampu meningkatkan keterlibatan (*engagement*) pengguna melalui pemanfaatan fitur kolom komentar, pendistribusian video, hingga komunikasi langsung dengan kreator konten. Dinamika interaksi ini memicu terjadinya proses pembelajaran yang lebih partisipatif serta mengeskalasi jangkauan informasi kesehatan di tengah masyarakat. Berlian et al. (2024) menekankan bahwa keterlibatan aktif audiens dalam ekosistem digital tersebut menjadi faktor kunci dalam memperluas penetrasi pesan-pesan edukatif.

2.4.4 Kelebihan TikTok sebagai Media Edukasi

Implementasi TikTok sebagai instrumen promosi kesehatan menawarkan sejumlah keunggulan strategis, khususnya dalam aspek luasnya distribusi pesan pada kelompok remaja yang notabene merupakan pengguna aktif platform digital. Melalui format video berdurasi singkat, materi edukasi dapat dikemas secara lebih menarik untuk menstimulasi minat belajar sasaran. Menurut Riani et al. (2023), efektivitas penyampaian pesan kesehatan pada platform ini terletak pada kemampuannya menyederhanakan informasi yang kompleks menjadi konten yang lebih mudah diinternalisasi oleh generasi muda.

Keunggulan TikTok terletak pada kemampuannya dalam mentransmisikan pesan kesehatan secara variatif melalui perpaduan instrumen musik, grafis, dan animasi yang dinamis. Model penyampaian yang kreatif ini tidak hanya meningkatkan level pemahaman remaja, tetapi juga memiliki kekuatan persuasif dalam membentuk paradigma dan sikap mereka terhadap kesehatan. Dengan menyajikan informasi dalam format yang lebih populer dan menarik, hambatan dalam komunikasi kesehatan dapat direduksi sehingga proses transformasi perilaku dapat berjalan lebih efektif (Nur Indahsari et al., 2023).

Platform TikTok menawarkan lingkungan belajar yang lebih kasual dan tidak kaku, sehingga mampu mereduksi hambatan psikologis remaja saat menerima materi kesehatan yang dianggap sensitif. Dengan pendekatan yang lebih santai namun tetap informatif, pesan-pesan edukasi dapat diterima dengan lebih terbuka tanpa adanya kesan menggurui. Hal ini menciptakan suasana diskusi digital yang

inklusif, di mana informasi kesehatan bertransformasi menjadi konten yang relevan dengan gaya hidup remaja masa kini (Fadilla & Dewi, 2026).

2.4.5 Perencanaan Konten TikTok sebagai Media Edukasi

Intervensi ini menggunakan video animasi TikTok yang mengintegrasikan elemen visual dan audio dengan materi komprehensif mulai dari teknik sanitasi hingga risiko kesehatan reproduksi. Penggunaan bahasa yang sederhana dan komunikatif disesuaikan dengan karakteristik remaja guna memastikan efektivitas penyerapan informasi serta meningkatkan daya tarik edukasi.

Responden diwajibkan mengikuti (*follow*) akun peneliti sebagai prasyarat akses terhadap media edukasi yang diberikan. Peneliti memantau tingkat keterlibatan melalui perbandingan jumlah pengikut dengan total penonton (*viewers*) pada setiap video guna mengidentifikasi kedisiplinan serta partisipasi repetitif responden dalam mengakses konten. Selain itu, responden diwajibkan menonton video edukasi sebanyak 3 kali dalam sehari selama periode intervensi berlangsung. Setiap responden yang telah menonton video diwajibkan melakukan absensi pada kolom komentar sebagai bentuk konfirmasi keterlibatan dalam mengikuti edukasi yang diberikan. Pemantauan komentar tersebut digunakan untuk menilai kepatuhan responden terhadap aturan menonton video sehingga dapat diketahui tingkat efektivitas pelaksanaan intervensi.

Materi didistribusikan secara bertahap selama tiga hari dengan frekuensi satu video per hari, di mana durasi video pertama dan kedua dirancang lebih panjang yaitu kurang lebih 3 menit untuk pendalaman konsep dasar dan penguatan materi, sementara video ketiga lebih ringkas yaitu berdurasi kurang lebih 2 menit.

Diferensiasi durasi ini bertujuan untuk menjaga fokus responden dan mencegah kejenuhan kognitif selama proses intervensi.

Pemanfaatan media animasi berbasis TikTok ini diarahkan untuk menstimulasi perubahan perilaku *vulva hygiene* responden secara signifikan. Keberhasilan intervensi kemudian dievaluasi menggunakan kuesioner post edukasi guna mengukur efektivitas media digital tersebut dalam meningkatkan perilaku kebersihan diri remaja putri selama menstruasi.



Tabel 2. 1 Perencanaan Konten Tiktok

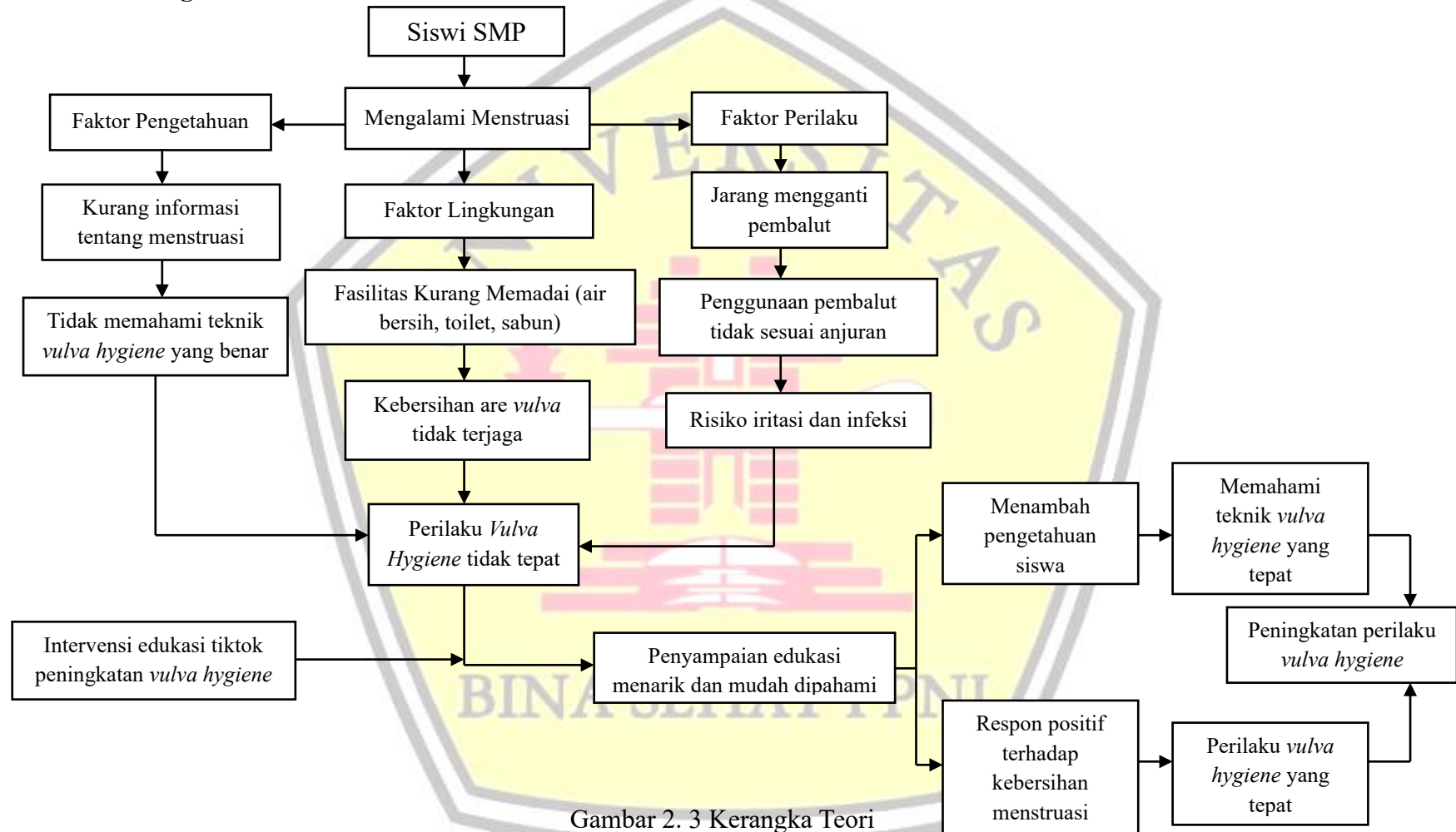
Waktu	Materi	Durasi	Prosedur
Hari ke-1	1. Kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan diri 2. Pemahaman mengenai prosedur perawatan kebersihan yang benar 3. Kepercayaan diri dalam berperilaku melakukan kebersihan secara mandiri	3 menit	1. Peneliti mengunggah video animasi melalui TikTok 2. Responden diminta menonton video hingga selesai, serta dilakukan pemantauan jumlah viewers 3. Lalu, responden diminta absen di kolom komentar setiap setelah melihat video TikTok 4. Dilanjutkan dengan pengisian kuesioner untuk menilai perubahan perilaku
Hari ke-2	1. Persepsi kerentanan terhadap gangguan kesehatan akibat kelalaian kebersihan 2. Keyakinan terhadap manfaat kebersihan bagi kesehatan dan kenyamanan fisik 3. Identifikasi hambatan psikologis, seperti rasa malas atau kurangnya motivasi	3 menit	1. Peneliti mengunggah video kedua, responden menonton video 2. Dilakukan pemantauan viewers sebagai indikator keterpaparan 3. Lalu, responden diminta absen di kolom komentar setiap setelah melihat video TikTok 4. Dilanjutkan dengan pengisian kuesioner untuk menilai perubahan perilaku
Hari ke-3	1. Rutinitas dalam pemeliharaan kebersihan alat kesehatan pribadi 2. Konsistensi dalam menjaga higienitas tangan, pakaian, dan area sensitif	2 menit	1. Peneliti mengunggah video ketiga 2. Responden menonton video 3. Pemantauan viewers dilakukan 4. Lalu, responden diminta absen di kolom komentar setiap setelah melihat video TikTok 5. Dilanjutkan dengan pengisian kuesioner untuk menilai perubahan perilaku

2.4.6 Jurnal Penelitian Terkait

Tabel 2. 2 Jurnal Penelitian Terkait

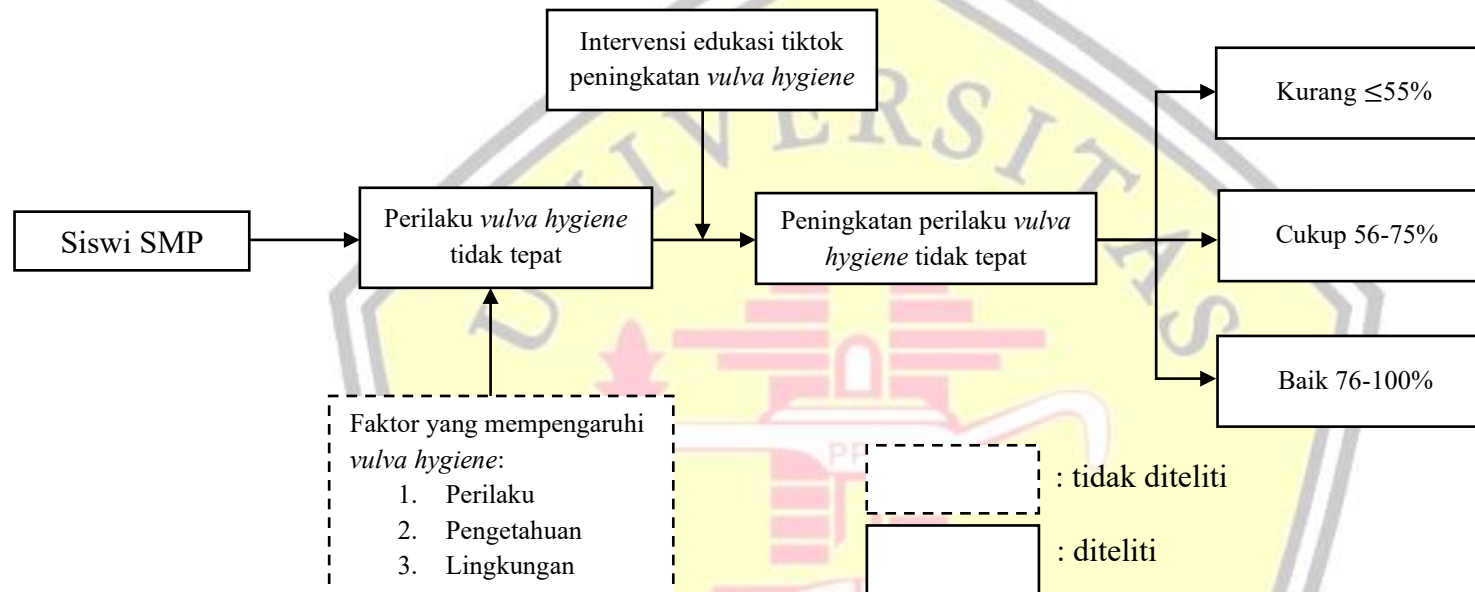
Kajian jurnal (Penulis, tahun)	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil penelitian dan Kesimpulan
Pengaruh Edukasi Media Sosial terhadap Perilaku Kebersihan Menstruasi Remaja Putri (Sari et al., 2023)	Desain: Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Sampel: 30 remaja putri Variabel: Edukasi media sosial (independen), perilaku <i>vulva hygiene</i> (dependen) Instrumen: Kuesioner Analisis: Paired t-test	Hasil: Terdapat peningkatan signifikan perilaku kebersihan menstruasi setelah edukasi. Kesimpulan: Media sosial efektif meningkatkan perilaku kesehatan reproduksi.
Efektivitas Video Edukasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Menstrual Hygiene (Putri & Lestari, 2024)	Desain: Quasi Experimental Sampel: 40 remaja Variabel: Video edukasi (independen), pengetahuan dan sikap (dependen) Instrumen: Kuesioner Analisis: Wilcoxon test	Hasil: Terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap setelah intervensi video. Kesimpulan: Video edukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja.
Pengaruh Media TikTok terhadap Perilaku Kesehatan Remaja (Aulia et al., 2025)	Desain: Pre-Experimental Sampel: 25 remaja Variabel: Media TikTok (independen), perilaku kesehatan (dependen) Instrumen: Kuesioner Analisis: Paired t-test	Hasil: Media TikTok meningkatkan keterlibatan dan perubahan perilaku. Kesimpulan: TikTok efektif sebagai media edukasi kesehatan.
Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku <i>Vulva hygiene</i> saat Menstruasi (Rahmawati et al., 2022)	Desain: Cross Sectional Sampel: 50 remaja putri Variabel: Pengetahuan (independen), perilaku <i>vulva hygiene</i> (dependen) Instrumen: Kuesioner Analisis: Chi-square	Hasil: Ada hubungan signifikan antara pengetahuan dan perilaku kebersihan. Kesimpulan: Pengetahuan memengaruhi perilaku <i>vulva hygiene</i> .
Efektivitas Edukasi Kesehatan Berbasis Video terhadap Perilaku Higiene Menstruasi (Dewi et al., 2024)	Desain: Quasi Experimental Sampel: 35 responden Variabel: Edukasi video (independen), perilaku higiene (dependen) Instrumen: Kuesioner Analisis: Mann-Whitney	Hasil: Terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah edukasi. Kesimpulan: Edukasi berbasis video efektif meningkatkan perilaku higiene menstruasi.

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2. 3 Kerangka Teori

2.6 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 4 Kerangka Konseptual

2.7 Hipotesis Penelitian

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan dari media edukasi TikTok terhadap peningkatan perilaku *vulva hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Islam Al Hidayah Gempol Pasuruan.

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari media edukasi TikTok terhadap peningkatan perilaku *vulva hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Islam Al Hidayah Gempol Pasuruan.

