



**Pengaruh Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Terkait  
Penandaan Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT)**

***The Effect of Audiovisual Media on Knowledge Related to Marking  
the First Day of Last Menstruation (HPHT)***

Afifa Khairotin Nuha

Program Pendidikan Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Indonesia

e-mail: [afifa.200610025@mhs.unimal.ac.id](mailto:afifa.200610025@mhs.unimal.ac.id)

**ABSTRACT**

*The World Health Organization (WHO) reports that around 75% of adolescent girls in the world experience menstrual problems with 15% of them experiencing disorders that require medical treatment. One of the problems that hinder the improvement of this condition is that there are still many adolescent girls who do not know their own menstrual cycle. Therefore, this research involves audiovisual media to increase knowledge about the marking of the First Day of the Last Period (HPHT) as a way to detect menstrual cycle disorders and reproductive health support habits. This research was conducted at SMAN 1 Bireuen. The research was conducted using Quasi experimental research method with one group pretest posttest design. The research sample amounted to 115 people. The instrument used was a questionnaire regarding basic knowledge about HPHT which consists of understanding, how to mark HPHT, the benefits of marking HPHT for adolescents. The results of this study indicate the effect of providing Audiovisual Media on HPHT Related Knowledge. Based on the Wilcoxon test, a significant increase was obtained with a p-value of 0.001. This illustrates a significant change between pretest and posttest related to knowledge about HPHT marking for adolescents.*

*Keywords : HPHT; Menstrual; Audiovisual; Adolescence; Health*

**PUBLISHED BY :**

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Parepare

**Address :**

Jl. Jend. Ahmad Yani Km. 6, Lembah Harapan  
Kota Parepare, Sulawesi Selatan.

**Email :**

[jurnalmakes@gmail.com](mailto:jurnalmakes@gmail.com)

**Phone :**

+62 853 3520 4999

**Article history :**

Submitted 1 Mei 2025

Accepted 2 Agustus 2025

Available online 20 September 2025



---

**ABSTRAK**

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 75% remaja perempuan di dunia mengalami masalah menstruasi dengan 15% di antaranya mengalami gangguan yang memerlukan penanganan medis. Salah satu permasalahan yang menjadi penghalang perbaikan kondisi tersebut yaitu masih banyak remaja putri yang tidak mengetahui siklus menstruasi mereka sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini hadir dengan melibatkan media audiovisual untuk peningkatan pengetahuan tentang penandaan Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT) sebagai salah satu cara mendeteksi gangguan siklus menstruasi dan kebiasaan penunjang kesehatan reproduksi. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Bireuen. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode Penelitian Quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest posttest design. Sampel penelitian berjumlah 115 orang. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner 21 pertanyaan mengenai pengetahuan dasar tentang HPHT yang terdiri dari pengertian, cara penandaan HPHT, manfaat penandaan HPHT bagi remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Terkait HPHT. Berdasarkan uji Wilcoxon didapatkan peningkatan yang signifikan dengan nilai p-value 0,001. Hal ini menggambarkan adanya perubahan yang bermakna antara pretest dan posttest terkait pengetahuan mengenai penandaan HPHT bagi remaja

Kata kunci : HPHT; Menstruasi; Audiovisual; Remaja; Kesehatan

---

**PENDAHULUAN**

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 75% remaja perempuan di dunia mengalami masalah menstruasi dengan 15% di antaranya mengalami gangguan yang memerlukan penanganan medis.<sup>1 2</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Ridwan & Fibrila, (2024) menunjukkan bahwa 67,8% remaja perempuan di Indonesia mengalami setidaknya satu jenis gangguan menstruasi, dengan dismenore sebagai keluhan paling umum (55,3%).<sup>3</sup> Masa remaja adalah periode kritis dalam perkembangan kesehatan reproduksi, pemahaman yang lebih dalam sangat penting untuk merancang strategi pencegahan yang efektif. Salah satu permasalahan yang menjadi penghalang perbaikan kondisi tersebut yaitu masih banyak remaja putri yang tidak mengetahui siklus menstruasi mereka sendiri.<sup>4</sup>

Penandaan HPHT merupakan penandaan tanggal mulai atau hari pertama dari periode menstruasi terakhir yang ditandai dalam perhitungan siklus menstruasi yang telah dipantau melalui menogram. Pemantauan siklus menstruasi dengan penandaan Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT) merupakan salah satu cara mendeteksi gangguan siklus menstruasi bagi remaja putri. Selain itu, penandaan HPHT juga bermanfaat untuk mendeteksi secara dini penyakit yang berkaitan dengan rahim dan seluruh organ reproduksi dan membantu memahami siklus serta kesehatan reproduksi ditunjang dengan pemeriksaan lainnya.<sup>4</sup>

Berdasarkan penelitian terdahulu didapatkan remaja putri tidak memiliki pengetahuan mengenai cara menentukan tanggal dan lama menstruasi, mereka hanya mengansumsikan berdasarkan tanggal yang sama di hari yang sama sehingga hampir semua remaja putri tidak mengetahui kapan terjadi masa subur mereka.<sup>5</sup> Hasil penelitian lain juga menunjukkan (70%) remaja putri tidak pernah mendengar istilah penandaan HPHT dan (30%) lainnya pernah mendengar tetapi tidak memahami hal tersebut.<sup>6</sup> Berdasarkan studi lain yang dilakukan di Kota Bireuen ditemukan juga bahwa 47,9% perempuan masih belum memahami perihal menstruasi.<sup>7</sup>

Berdasarkan penelitian di atas ditemukan bahwa belum optimalnya upaya pelaksanaan edukasi di SMAN 1 Bireuen sehingga peneliti tertarik untuk melibatkan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan tentang penandaan HPHT sebagai salah satu cara mendeteksi gangguan siklus menstruasi dan kebiasaan penunjang kesehatan reproduksi.

## METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2024 di SMAN 1 Kota Bireuen, Provinsi Aceh. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menggunakan angka dalam proses data untuk menghasilkan informasi yang terstruktur. Jenis penelitian ini menggunakan metode Penelitian *Quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretest posttest design*.

Populasi penelitian adalah Seluruh siswi di SMAN 1 Bireuen yang berjumlah 315 orang. Sampel pada penelitian berjumlah 105 orang berdasarkan pengambilan menggunakan teknik *Stratified Random Sampling* dengan cara mengidentifikasi karakteristik umum dari anggota populasi, kemudian menentukan strata/lapisan dari jenis-jenis karakteristik unit-unit tersebut. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini kuesioner *pretest* dan *posttest* yang dimodifikasi dari peneliti sebelumnya dan media audiovisual diberikan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan, responden akan mengisi data diri dan menjawab dengan 21 pertanyaan. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner dengan pengetahuan dasar tentang HPHT yang terdiri dari pengertian, cara penandaan HPHT, manfaat penandaan HPHT bagi remaja.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Kategori Usia Remaja Putri di SMAN 1 Bireuen, Aceh

Kategori	n	%
Remaja Awal	46	40.1
Remaja Tengah	35	30.4
Remaja Akhir	34	29.5
Total	115	100.00

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa responden paling banyak berada pada kategori remaja awal yaitu sebanyak 46 orang (40.1%), diikuti remaja tengah sebanyak 35 orang (30.4%), remaja akhir sebanyak 34 orang (29.5%).

Tabel 2. Distribusi Usia Menarche Remaja Putri di SMAN 1 Bireuen, Aceh

Usia	n	%
Menarche dini	59	51.31
Menarche normal	42	36.52

Menarche lambat	14	12.17
Total	115	100.00

Berdasarkan tabel data diatas menunjukkan kategori usia menarche terbanyak pada penelitian ini yaitu menarche dini sebanyak 59 orang (51.31%) dan diikuti paling sedikit oleh menarche lambat sebanyak 14 orang (12.17%).

**Analisa Univariat**

Tabel 3. Hasil Pretest Pengetahuan HPHT Remaja Putri di SMAN 1 Bireuen, Aceh

Kategori	n	%
Baik	4	03.48
Cukup	32	27.83
Kurang	79	68.69
Total	115	100.00

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa hasil penelitian pengetahuan sebelum diberikan promosi kesehatan tentang HPHT, mayoritas responden kurang mengetahui sebanyak 79 orang (68.69%) responden, diikuti pengetahuan cukup sebanyak 32 orang (27.83%). Pada penelitian ini didapatkan mayoritas tingkat pengetahuan sebelum diberikan promosi kesehatan adalah tingkat kurang.

Tabel 4. Hasil Posttest Pengetahuan HPHT Remaja Putri di SMAN 1 Bireuen, Aceh

Kategori	n	%
Baik	58	50.43
Cukup	49	42.61
Kurang	8	06.96
Total	115	100.00

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan responden sesudah diberikan promosi kesehatan tentang HPHT mengalami peningkatan yaitu mayoritas dalam kategori baik sebanyak 58 orang (50.43%) diikuti responden dalam kategori cukup sebanyak 49 orang (42.61%).

**Analisa Bivariat**

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Promosi Kesehatan

	n	rata rata	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	115	6.55	0.001
<i>Posttest</i>	115	11.73	

Berdasarkan hasil tabel diatas terkait Pretest dan Posttest perlakuan Pemberian Promosi Kesehatan Melalui Media Audiovisual Tentang HPHT didapatkan hasil uji *Wilcoxon* pada data *Pretest* dan *Posttest* nilai *p-value* 0.001 atau kurang dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden memiliki kategori remaja awal dengan usia menarche dini. Hal ini sejalan dengan studi penelitian Sang Lee (2021) bahwa usia rata-rata saat menarche menurun di sebagian besar negara di dunia.<sup>8</sup> Penelitian lain oleh Khuzaiyah (2024) juga mengatakan bahwa di Indonesia juga telah terjadi peningkatan kasus pubertas dini pada anak perempuan, dengan banyak yang mengalami menstruasi pertama sebelum usia 10 tahun.<sup>9</sup> Menarche dini dikaitkan dengan beberapa masalah kesehatan di kemudian hari. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor lingkungan seperti peningkatan lemak subkutan, indeks massa tubuh yang tinggi, dan minuman berpemanis, serta faktor genetik. Faktor tersebut perlu diperhatikan dikarenakan kesehatan reproduksi merupakan hal yang krusial bagi perempuan, khususnya remaja. Status kesehatan reproduksi perempuan sejak remaja akan mempengaruhi kondisi kesehatannya di masa depan. Salah satu indikator tercapainya kesehatan reproduksi adalah menstruasi yang sehat dan teratur sehingga kesadaran akan kesehatan menstruasi yang baik sangat diperlukan.<sup>10</sup>

### Hasil Pretest Pengetahuan Penandaan HPHT

Tingkat pengetahuan responden pada pretest dalam penelitian ini berada dalam kategori kurang. Hal tersebut dapat disebabkan karena sebagian besar responden masih belum memiliki pengetahuan yang baik terkait penandaan HPHT yang dibuktikan dari pengisian kuesioner penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden kesulitan saat menjawab dan ada beberapa pertanyaan yang dijawab salah oleh responden seperti pada pertanyaan yang terkait definisi HPHT, cara penandaan HPHT dan tujuan HPHT. Sejalan dengan penelitian Badjo (2022) bahwa keterpaparan sumber informasi berhubungan erat dengan pengetahuan seseorang dimana salah satunya dengan pemberian promosi kesehatan.<sup>11</sup> Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Novitarum (2022) yang mendapatkan hasil pengetahuan terkait menstruasi telah berada pada kategori cukup sebanyak 45 responden (74%) dengan kebanyakan siswi pernah mendapatkan informasi mengenai menstruasi melalui orang tua, teman, dan internet. Pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh umur dan pendidikan. Seiring bertambahnya umur kemampuan mental dan pandangan hidupnya berubah, hal ini menyebabkan informasi yang didapatkan semakin meningkat.<sup>12</sup>

### Hasil Posttest Pengetahuan Penandaan HPHT

Berdasarkan hasil penelitian ini, setelah dilakukannya intervensi didapatkan bahwa siswi kebanyakan telah memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Pengetahuan tentang penandaan HPHT menjadi baik disebabkan karena adanya rasa keingintahuan dan semangat untuk belajar dari siswi saat

media audiovisual ditayangkan. Hal ini dapat dilihat dari siswi yang terlihat fokus memperhatikan video yang ditampilkan serta terjadi perbedaan dari yang awalnya tidak tahu menjadi tahu sehingga menghasilkan perubahan dalam pengetahuan. Hal ini sejalan dengan Usman (2022) yang mengatakan bahwa Ketersediaan informasi (*accessibility of information*) dapat meningkatkan intuisi sehingga pengetahuan yang didapatkan bisa bertambah.<sup>13</sup>

### **Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Penandaan HPHT**

Berdasarkan hasil dari uji wilcoxon terdapat perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah posttest. Penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diperlihatkannya media audiovisual pengetahuan siswi SMAN 1 Bireuen mengenai penandaan HPHT mengalami peningkatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan tentang penandaan HPHT. Hal ini didasari oleh beberapa ahli yang berpendapat dalam penelitian Qi Li (2019) bahwa otak menerima informasi melalui multisensor dari lingkungan sekitar setiap saatnya. Informasi ini, dalam koordinasi yang erat serta dengan pola temporal yang bersamaan, akan digabungkan untuk meningkatkan kejelasan perseptual dan mengurangi ambiguitas tentang dunia nyata. Sebagai contoh, telah ditunjukkan bahwa menggabungkan beberapa indra dapat mempercepat waktu reaksi (*reaction time*), memfasilitasi pembelajaran, serta mengubah pengalaman sensori kualitatif.<sup>14</sup>

Dalam versi audio visual, input verbal adalah stimulasi aural dan visual yang melibatkan representasi 3D dinamis yang lebih kompleks. Dengan demikian, aktivasi otak lebih luas dan melibatkan area terkait di setiap lobus otak. Aktivasi tambahan dengan demikian diidentifikasi alam pidato pemrosesan korteks pendengaran dan area terkait lobus temporal, terutama yang melibatkan sulkus temporal superior yang kemungkinan mencerminkan integrasi multisensor, aspek lateral dari korteks occipito-temporal membantu proses visual yang kompleks dan persepsi gerak, gyrus supramarginal/daerah opercular parietal yang penting untuk abstraksi lintas modal dan kognisi spasial, dan korteks frontal kanan. Semakin banyaknya bagian otak yang digunakan untuk memproses media audiovisual menjadikan media audio visual untuk lebih dapat membantu dalam pembelajaran, dimana intensitas sensorik yang lebih banyak dari audiovisual dapat membantu peningkatan perhatian dan pemrosesan kognitif yang mengarah ke dampak yang lebih besar.<sup>14</sup>

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan dari tujuan penelitian dan hasil penelitian yang diperoleh dari promosi kesehatan melalui media audiovisual terhadap pengetahuan siswi tentang HPHT didapatkan hasil pengetahuan tentang HPHT sesudah diberikan media audiovisual mengalami peningkatan. Dari penelitian ini terdapat hasil yang signifikan yaitu pengaruh audiovisual sebelum dan sesudah diberikan intervensi di SMAN 1 Bireuen. Saran penelitian selanjutnya yaitu diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan pengembangan penelitian lebih lanjut seperti menggunakan metode promosi kesehatan yang berbeda seperti aplikasi Oky pelacak siklus menstruasi resmi dari UNICEF, penambahan jumlah sampel, variabel, dan sasaran yang lebih spesifik agar promosi kesehatan semakin berkembang.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Syamsuryanita & Ikawati, N. Perbedaan Pemberian Air Jahe dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMAN 3 Makassar. *J. Inov. Penelit.* 2022;2: 3089–3090.
2. Ayuni Moulinda, A., Fatmawati Imrar, I., Deviyanti Puspita, I. & Ikhsan Amar, M. Relationship of Nutritional Status, Sleep Quality and Physical Activity with The Menstrual Cycle in Adolescent Girls at SMAN 98 Jakarta. *Jgk.* 2023;15:1–12.
3. Khaerunnisa, A. R., Triana, A. Menstrual cycle disorders in adolescence. *J Multidisiplin Indonesia.* 2024;3: 4593.
4. Puspitasari, N. A. et al. Pengaruh Kalender Penanda Menstruasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Perilaku Wanita Usia Subur Dalam Menandai Tanggal Hari Pertama Haid Terakhir. *J Sistem Kesehatan.* 2020;5:167.
5. Maineny, A., Muliani, M. & M, U. Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja menggunakan Menstrual Circle Book. *Jurnal Masyarakat Mandiri.* 2022;6:2941, doi: <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i4.9268>.
6. Rosyida, D. A. C. Efektifitas Aplikasi Kalender Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri. *SNHRP-II UNIPA Surabaya.* 2019;1:468.
7. Agustina. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gangguan Menstruasi Dengan Motivasi Datang ke Pelayanan Kesehatan di SMAN 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *J. Kesehatan. Almuslim.* 2023;9: 30–34.
8. Lee, H. S. Why should we be concerned about early menarche?. *Clin. Exp. Pediatr.* 2021; 64:26–27, doi: <https://doi.org/10.3345/cep.2020.00521>.
9. Khuzaiyah, S. Menarche dan Pubertas Dini : Kajian Terbaru tentang Penyebab Pubertas Dini serta Dampaknya terhadap Kesehatan Perempuan. *J. Indonesia Med. Assoc.* 2024;74: 4.
10. Sari, Y. M., Novriyanti, N. Menstrual Health Problems of Women Indigenous Peoples around Protected Forest Area in Sumatra, Indonesia, and Plants' Usefulness to Treat It. *J. Mother Child.* 2022;27:1–2, doi: [10.34763/jmotherandchild.20222601.d-22-00064](https://doi.org/10.34763/jmotherandchild.20222601.d-22-00064).
11. Batjo, S. H., Taqwin & Rindi, A. A. Promosi Kesehatan Melalui Buku Higiene Menstruasi pada Situasi Bencana Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri di Desa Bangga Sigi. *J. Mutiara Kesehat. Masy.* 2022;7:122–129, doi: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3513>.
12. Novitarum, L., Pujiastuti, M., Karo, M. B. & Sihotang, Q. G. Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan remaja putri kelas VIII di SMPN 3 Pematang Siantar. *J. Darma Agung Husada.* 2022;9:6.
13. Usman, H., Tondong, H. I. & Kuswanti, F. Upaya Menghadapi Menarche dengan Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Menstrual Hygiene Management Comic Book Di Pondok Pesantren Hidayatullah. *J. ABDINUS J. Pengabd. Nusant.* 2022;6: 477, doi: <https://doi.org/10.29407/ja.v6i2.16353>.
14. Xi, Y., Li, Q., Gao, N., He, S. & Tang, X. Cortical network underlying audiovisual semantic integration and modulation of attention: An fMRI and graph-based study. *PLoS One.* 2019;14: 1–19, doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221185>.