

# **Pengaruh Kalender Penanda Menstruasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Perilaku Wanita Usia Subur Dalam Menandai Tanggal Hari Pertama Haid Terakhir**

**Nike Arta Puspitasari<sup>1</sup>, Herri S. Sastramihardja<sup>1</sup>, Yeni Mahwati<sup>2</sup>,  
Hidayat Wijayanegara<sup>1</sup>, Suryani Soepardan<sup>1</sup>, Ma'mun Sutisna<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Magister Terapan Kebidanan, STIKes Dharma Husada Bandung,  
<sup>2</sup>Bagian Sarjana Kesehatan Masyarakat, STIKes Dharma Husada Bandung

## **Abstrak**

Umur kehamilan dapat ditentukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan mengetahui hari pertama haid terakhir (HPHT), namun di lapangan tidak sedikit wanita usia subur (WUS) yang tidak ingat tanggal HPHT karena tidak pernah mencatat/menandai tanggal HPHT. Survei yang dilakukan di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak Kota Bandung hampir seluruh wanita yang disurvei tidak ingat tanggal HPHT-nya dan tidak pernah mencatat tanggal HPHT-nya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kalender penanda menstruasi terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku WUS dalam menandai tanggal HPHT. Untuk mengetahui pengaruh terhadap pengetahuan, digunakan rancangan *one group pretest-posttest design*, sedangkan untuk mengetahui pengaruh terhadap perilaku digunakan rancangan *posttest only design* (deskriptif). Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampel dengan 32 responden dan dilaksanakan pada bulan Januari-April Tahun 2019 di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan skor pengetahuan yang signifikan dari 6 (median *pretest*) menjadi 8 (median *posttest*), ( $p < 0,05$ ). Terdapat juga peningkatan perubahan perilaku dari 0% menjadi 81,3% (secara deskriptif) setelah mendapat intervensi. Simpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh kalender penanda menstruasi terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku WUS dalam menandai tanggal HPHT

**Kata Kunci :** Hari Pertama Haid Terakhir, Kalender, Pengetahuan, Perilaku, Wanita Usia Subur

## ***The Effect of Menstrual Markers Calendar on Increasing Knowledge and Changing Behaviour of Women of Childbearing Age in Marking The Date of The First Day of Last Menstruation***

### **Abstract**

*The age of pregnancy can be observed by knowing the first day of the last menstrual period (LMP), but in the reality not a little women of childbearing age who not remember the date of the first day of their LMP because they never recorded / marked the date of the first day of their LMP. Survey conducted at the Primary Clinic of Mother and Child Friends Bandung City, almost all women surveyed didn't remember LMP and never recorded the date of the first day of their menstruation. The purpose of this study was to decide the effect of menstrual markers calendar on increasing knowledge and changes in behaviour of women childbearing age in marking the date of the first day of last menstruation. To find out the effect on knowledge, one group pretest-posttest design was used, while knowing the effect on behaviour posttest only design is used (descriptively). Sampling in this study using purposive sampling technique with 32 respondents held in January-April 2019 at the Primary Clinic of Mother and Child Friends Bandung City. The result show that there are significant increase of knowledge score from 6 (median pre test) to 8 (median post test), ( $p < 0,05$ ). There are also high increasing behaviour from 0% to 81,3% (descriptively) after getting an intervention. The conclusion of this study there were the influence of menstrual calendar on increasing knowledge and changing behaviour of women of childbearing age in marking the date of the first day LMP*

**Keywords :** Behavior, Calendar, First Day of Last Menstruation Knowledge, Women of Childbearing Age

---

### **Korespondensi:**

**Nike Arta Puspitasari, M.Tr., Keb  
Magister Terapan Kebidanan, STIKes Dharma Husada Bandung  
Jl. Terusan Jakarta No 71-75, Antapani, Kota Bandung  
Mobile :081910300585  
Email : nikearta@gmail.com**

## Pendahuluan

Menentukan awal serta usia kehamilan merupakan hal penting untuk dapat mengikuti perkembangan kehamilannya. Umur kehamilan dapat ditentukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan mengetahui Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT) seorang wanita, namun kenyataannya di lapangan banyak wanita yang tidak memperhatikan periode menstruasinya.<sup>1</sup> Salah satu dampak jika usia kehamilan tidak diketahui adalah kejadian partus serotinus. Berdasarkan hasil penelitian di ruang bersalin RSUD Patut Pajuh Patju Tahun 2013 dari 374 responden, 69 (18,4%) diantaranya mengalami kehamilan serotinus. Tidak dapat menentukan umur kehamilan dapat memengaruhi angka kejadian kehamilan lewat waktu/serotinus. Ibu hamil cenderung untuk tidak dapat menyebutkan dan mengingat tanggal HPHT sehingga tenaga kesehatan di tempat tersebut mengalami kesulitan dalam menentukan umur kehamilan yang akhirnya meningkatkan angka kejadian kehamilan lewat waktu/serotinus.<sup>2</sup>

Menandai tanggal HPHT bukan saja penting untuk menentukan usia kehamilan, akan tetapi bermanfaat juga untuk mendeteksi sejak dini bila seorang wanita mengalami gangguan siklus menstruasi,<sup>3</sup> dapat menentukan kapan masa subur bagi pasangan usia subur yang ingin berencana untuk hamil<sup>4</sup>, dapat menentukan masa pantang bagi pasangan usia subur yang ingin menggunakan KB alamiah<sup>5</sup>, dapat membantu mendeteksi secara dini penyakit yang berkaitan dengan rahim dan seluruh organ reproduksi<sup>6</sup>, dan membantu wanita untuk memahami siklus tubuh dan kesehatan dirinya sejak usia reproduksi remaja hingga menopause ditunjang dengan pemeriksaan lainnya.<sup>3</sup> Aspek kesehatan saat menstruasi penting untuk kesehatan reproduksi seorang wanita, yang meliputi aspek kesehatan fisik, mental, spiritual maupun sosial.<sup>7</sup>

Tidak dapat menyebutkan dengan pasti tanggal HPHT, akan mempersulit tenaga kesehatan menentukan umur kehamilan secara manual, walaupun saat ini sudah ada alat USG yang dapat menentukan umur kehamilan, namun menurut penelitian yang dilakukan di Kanada menjelaskan bahwa penentuan umur kehamilan dengan USG kurang akurat jika dilakukan pada umur kehamilan diatas trimester pertama karena pencitraan optimal bisa sulit dalam beberapa situasi klinis, seperti keadaan abnormal kehamilan akhir ketika kepala jauh di dalam panggul ibu, obesitas ibu atau kehamilan multiple.<sup>8</sup> Survei yang dilakukan di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak Kota Bandung pada Tanggal 25 September 2018, saat bertugas pagi hampir seluruh wanita yang disurvei tidak ingat tanggal HPHT-nya

dan tidak pernah mencatat tanggal HPHT-nya. Sejauh ini belum ada upaya nyata yang dilakukan untuk merubah perilaku menandai tanggal HPHT secara teratur pada WUS. Perilaku WUS yang seringkali lupa dengan tanggal HPHT-nya karena tidak pernah menandai tanggal HPHT-nya masih dapat dirubah dengan adanya media.<sup>9</sup>

Menurut *National Education Association* (NEA) media, adalah suatu benda yang dapat dimanipulasi, dipandang, didengar ataupun dibaca beserta alat yang digunakan dengan baik-baik. Media adalah sesuatu yang bersifat menyampaikan pesan dan dapat menstimulasi pikiran dan perasaan bagi penggunanya.<sup>10</sup> Media yang baik memiliki tiga peranan yaitu sebagai penarik perhatian, penyampaian komunikasi dan sebagai pengingat.<sup>11</sup> Oleh karena itu media diharapkan dapat menjadi stimulus untuk merubah perilaku WUS menandai tanggal HPHT setiap bulannya, selain itu media juga bisa menjadi sarana untuk menandai tanggal HPHT. Pada penelitian ini penulis membuat suatu media sederhana yang diharapkan dapat merangsang pikiran, menarik perhatian dan sebagai pengingat, peneliti menamakan media ini dengan nama "Kalender Penanda Menstruasi". Kalender ini mudah untuk digunakan dan dibuat menarik karena dipadukan unsur-unsur gambar dan teks. Penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak karena berdasarkan hasil survei yang telah diperoleh sebelumnya.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh media kalender penanda menstruasi sebagai proyek kebidanan terkini terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku wanita usia subur dalam menandai tanggal HPHT.

## Metode

Untuk mengetahui pengaruh terhadap pengetahuan, digunakan rancangan *one group pretest-posttest design*, sedangkan untuk mengetahui pengaruh terhadap perilaku digunakan rancangan *posttest only design* (deskriptif). Subjek penelitian ini yaitu Wanita Usia Subur yang berada di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak (SIDA) Kota Bandung.

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak Kota Bandung pada bulan Januari 2019 sampai bulan April 2019. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan rumus komparatif numerik berpasangan berulang dua kali pengukuran didapatkan hasil 29 sampel. Untuk mengatasi kejadian subjek yang *drop out* jumlah sampel pada penelitian ini ditambah 10% menjadi 32 wanita usia subur. Wanita usia subur, mengalami haid setiap bulan

dan tinggal di daerah Kota Bandung merupakan kriteria inklusi pada penelitian ini, dengan kriteria eksklusi yaitu wanita usia subur yang mencatat atau menandai tanggal HPHT secara rutin, hamil, menyusui dan belum mendapatkan menstruasi kembali.

Dalam mengumpulkan data penelitian, instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan lembar observasi untuk mengukur perubahan perilaku. Kuesioner terdiri dari sepuluh pertanyaan yang sudah di uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner ini diberikan 2 kali yaitu sebelum responden diberikan media kalender penanda menstruasi dan setelah 3 bulan menggunakan media tersebut untuk mengetahui pengetahuan yang mungkin akan bertambah. Sedangkan lembar observasi berisi tabel dilakukan dan tidak dilakukannya penandaan tanggal HPHT menggunakan kalender penanda menstruasi. Perilaku awal responden sama, setelah 3 bulan memiliki media tersebut kemudian responden dinilai menggunakan lembar observasi untuk menilai ada atau tidaknya perubahan perilaku. Penilaian setelah 3 bulan ini dilakukan di rumah setiap responden.

Pada penelitian ini, variabel merupakan komparatif numerik berpasangan, pengukuran berulang 2x dan distribusi data tidak normal sehingga uji yang tepat digunakan adalah uji Wilcoxon dalam menganalisis data penelitian. Persetujuan etik penelitian didapat dari Komite Etik Penelitian Program Magister Terapan Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung dengan surat No. 061/SDHB/SKet/PSKBS2/XII/2018.

## Hasil

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 32 responden, mayoritas responden pada kelompok usia 20-40 tahun sebesar 30 orang (93,8%). Sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMA/SMK 18 orang (56,3%). Responden sebagai ibu rumah tangga sebesar 19 orang (59,4%).

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa kalender penanda menstruasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan Tabel 3 setelah dilakukan observasi selama 3 bulan dapat dilihat bahwa dari 32 responden yang sebelumnya (0%) tidak pernah mencatat/menandai tanggal HPHT, setelah diberikan intervensi dengan diberikan kalender penanda menstruasi hasilnya adalah 26 orang (81,3%) merubah perilakunya menjadi rutin menandai tanggal HPHT selama 3 bulan berturut turut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kalender penanda menstruasi berpengaruh terhadap perubahan perilaku WUS sebesar 81,3%.

**Tabel 1 Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian**

Karakteristik	N	%
<b>Umur</b>		
< 20 tahun	1	3,1
20-40 tahun	30	93,8
>40 tahun	1	3,1
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SMP	4	12,5
SMA/SMK	18	56,3
D-3	4	12,5
S-1	6	18,8
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu Rumah Tangga	19	59,4
Karyawan Swasta	12	37,5
Wiraswasta	1	3,1

**Tabel 2 Pengaruh Kalender Penanda Menstruasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Wanita Usia Subur dalam Menandai Tanggal HPHT**

	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai p
Pengetahuan sebelum intervensi (n=32)	6 (3-10)	
Pengetahuan setelah intervensi (n=32)	8 (4-10)	0,000

**Tabel 3 Pengaruh Kalender Penanda Menstruasi Terhadap Perubahan Perilaku Wanita Usia Subur dalam Menandai Tanggal HPHT**

Perilaku Menandai Tanggal HPHT	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	N	%	N	%
Tidak Melakukan	32	100	3	9,4
Melakukan	0	0	26	81,3
Melakukan Tidak Konsisten	0	0	3	9,4
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

## Pembahasan

Kalender penanda menstruasi berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan wanita usia subur (WUS) dalam menandai tanggal HPHT. Peningkatan pengetahuan pada WUS dalam penelitian ini merupakan hasil dari responden

menjadi tahu akan suatu hal, dan terjadi setelah responden melakukan penginderaan terhadap suatu media sebagai objek<sup>12</sup>, berupa kalender penanda menstruasi yang diberikan. Dengan diberikannya media tersebut, penginderaan terjadi melalui mata ketika responden membaca media tersebut.

Media dapat meningkatkan dan memperluas pengetahuan, serta memberikan kebebasan dalam meneruskan pesan. Media juga berfungsi sebagai alat komunikasi, sarana pemecahan masalah dan sarana pengembangan diri.<sup>13</sup> Penelitian Wijaya mengungkapkan bahwa penggunaan media terbukti efektif meningkatkan pengetahuan sehingga dapat merubah sikapnya ke arah sikap yang lebih baik.<sup>14</sup> Hasil evaluasi penilaian kalender penanda menstruasi sebagai media yang dinilai oleh responden juga menunjukkan bahwa kalender penanda menstruasi dalam kategori lebih baik 96,8% daripada kalender biasa 0%. Akan tetapi fungsi kalender biasa masih tetap digunakan untuk melihat hari, karena keterbatasan kalender penanda menstruasi yang tidak dilengkapi dengan hari.

Kalender penanda menstruasi juga berpengaruh terhadap perubahan perilaku wanita usia subur (WUS) dalam menandai tanggal HPHT. Hal ini dapat terjadi sesuai teori yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku dipengaruhi oleh faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi suatu tindakan, yang dapat diwujudkan dalam lingkungan fisik, tersedianya fasilitas dan sarana prasarana.<sup>15</sup> Mekanisme perubahan perilaku karena media terjadi melalui proses yang berurutan yakni lahir kesadaran (*awareness*), ketertarikan (*interest*), mempertimbangkan baik tidaknya stimulus (*evaluation*), mulai mencoba (*trial*), dan mengadaptasi (*adoption*).<sup>13</sup> Besarnya perubahan perilaku menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mencapai pemahaman yang baik terhadap pengetahuannya mengenai pentingnya menandai tanggal HPHT. Dengan skor rerata pengetahuan yang meningkat (Tabel 2) membuat perilaku Responden pun berubah. Pengetahuan atau kognitif adalah ranah penting dalam membentuk perilaku seseorang (*overt behaviour*). Berdasarkan penelitian, perilaku terbukti akan lebih bertahan lama jika didasari oleh pengetahuan.<sup>13</sup> Keterbatasan penelitian ini tidak dapat digeneralisir secara luas di luar populasi karena penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling*, penelitian ini tidak dapat dibandingkan dengan yang lain karena tidak ada kelompok kontrol sebagai pembanding.

Simpulan pada penelitian ini adalah kalender penanda menstruasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku Wanita Usia Subur (WUS) dalam menandai tanggal Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT).

Saran praktis pada penelitian ini untuk melakukan sosialisasi melalui seminar, media sosial dan media informasi lainnya. Melakukan advokasi kepada pengambil kebijakan (seperti IBI, BKKBN atau dinas kesehatan) mengenai manfaat menandai tanggal HPHT dengan menggunakan kalender penanda menstruasi agar dapat dipublikasikan kepada seluruh tenaga kesehatan yang kemudian diteruskan kepada masyarakat.

## Daftar Pustaka

1. Carudin, Apriningrum N. Aplikasi kalender kehamilan (Smart Pregnancy) berbasis android. Jurnal Online Informatika. 2017;2(2):116–20
2. Sulaeman R, Wijayanti GASPW. Hubungan karakteristik ibu hamil dengan kejadian partus serotinus di RSUD Patut Patuh Patju Kabupaten Lombok Barat. Media Bina Ilmiah. 2013;7(6):8
3. Sari W, Indrawati L, Harjanto, BD. Panduan Lengkap Kesehatan Wanita. Edisi 1. Bogor: Penerbar Plus. 2012
4. Sitompul, EM. Panduan pintar menghitung masasubur. Edisi 1. Jakarta: Kunci Aksara. 2015
5. Hana B. Right from the start. Edisi 1. Jakarta: Elex Media Komputindo. 2014
6. Wirawan I M C. @blogdokter. Edisi 1. Jakarta: Noura Books. 2013
7. Sinaga E. Manajemen kesehatan menstruasi. Edisi 1. Jakarta: Global One. 2017
8. Kimberly Butt, Ken Lim. Determination of gestational age by ultrasound. Elsevier Inc. Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada. 2014;36(2):174
9. Puspitasari N.A. 2018. "Survei Responden". Hasil Wawancara Pribadi: 25 September 2018, Klinik Pratama Sahabat Ibu dan Anak Kota Bandung
10. Satrianawati. Media dan sumber belajar. Edisi 1. Yogyakarta: Deepublish. 2018
11. Gusrayani D. Teaching english to young learners: (Sebuah telaah konsep mengajar bahasa inggris kepada anak-anak). Edisi 1. Bandung: UPI Press. 2014
12. Tonasih. Program kemitraan bidan dukun studi pada dukun bayi di wilayah kerja dinas kesehatan kabupaten Cirebon tahun 2013. Edisi 1. Yogyakarta: Deepublish. 2019
13. Angkowo R, Kosasih A. Optimalisasi media pembelajaran. Edisi 1. Jakarta: Gramedia Widiasarana. 2011
14. Sudarmaji. Ekologi lingkungan kawasan karst Indonesia. Edisi 1. Yogyakarta: Deepublish. 2013
15. Sandi A. Narkoba dari tapal batas negara. Edisi 1. Bandung: Mujahidin Press; 2016