

***HYGIENE LEARNING JOURNEY: EDUKASI INTERAKTIF
UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG
PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI SMP IT HARAPAN BUNDA SEMARANG***

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir Berbasis
Project



Oleh

RIZQIA ALMA AZIZA

NIM 22020122130109

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JUNI 2026**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizqia Alma Aziza
NIM : 22020122130109
Fakultas / Departemen : Kedokteran / Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : *Hygiene Learning Journey: Edukasi Interaktif untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMP IT Harapan Bunda Semarang*

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia menjamin untuk mengganggu secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 18 Juni 2026
Yang Menyatakan



Rizqia Alma Aziza
NIM. 22020122130109

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Rizqia Alma Aziza
Tempat/Tanggal Lahir :
Alamat Rumah :

No. Telp : 085875634303
Email : almaaziza90@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “*Hygiene Learning Journey: Edukasi Interaktif untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMP IT Harapan Bunda Semarang*” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 14% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagai atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 18 Juni 2026
Yang Menyatakan



Rizqia Alma Aziza
NIM. 22020122130109

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa *Laporan Project* yang berjudul:

HYGIENE LEARNING JOURNEY: EDUKASI INTERAKTIF UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMP IT HARAPAN BUNDA SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIZQIA ALMA AZIZA

NIM : 22020122130109

Telah disetujui sebagai *laporan project* dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

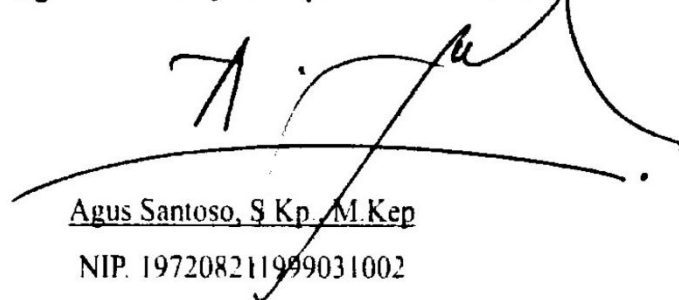


Ns. Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat.

NIP. 197906122002122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa *Laporan Project* yang berjudul:

HYGIENE LEARNING JOURNEY: EDUKASI INTERAKTIF UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMP IT HARAPAN BUNDA SEMARANG

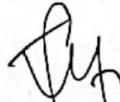
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Rizqia Alma Aziza

NIM: 22020122130109

Telah diuji pada 18 Juni 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk **mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan**

Ketua Penguji,



Ns. Fatikhu Yatunji Asmara, S.Kp., M.Sc.

NIP. 198002222007102001

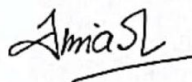
Anggota Penguji,



Ice Septriani Saragih, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 199209032024062001

Pembimbing




Ns. Sari Sudarmiati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat.

NIP. 197906122002122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep. Sp.Mat.

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan *project* yang berjudul “**Hygiene Learning Journey: Edukasi Interaktif untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMP IT Harapan Bunda Semarang**” dengan baik. Laporan ini membahas inovasi promosi kesehatan melalui metode *station-based learning* dan permainan kartu *Hygiene Match Card* yang diharapkan mampu menjadi solusi edukasi yang aplikatif bagi remaja putri. Dengan selesainya laporan *project* ini, penulis berharap hasilnya dapat memberikan manfaat yang nyata bagi pembaca, institusi pendidikan, serta perkembangan ilmu keperawatan. Selain itu, kegiatan *project* ini juga diharapkan dapat menjadi landasan *evidence-based* bagi pengembangan metode edukasi kesehatan selanjutnya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan *project* ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Besar harapan penulis agar karya ini dapat memberikan kontribusi positif bagi siapapun yang membacanya.

Semarang, 18 Juni 2026

Penulis



Rizqia Alma Aziza

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan laporan ini, penulis banyak memperoleh dukungan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa memberikan kemudahan, kekuatan, dan petunjuk dalam setiap langkah penulis, serta Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan terbaik.
2. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M. Kep. Sp.Kep.Mat. selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
4. Ibu Sari Sudarmiati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Mat., selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, motivasi, dan ilmu yang sangat berharga sepanjang proses penyusunan tugas akhir ini.
5. Ibu Fatikhu Yatuni Asmara, S.Kp., Ns., M.Sc., selaku dosen penguji 1 atas waktu, kritik, saran, serta masukan yang sangat berarti dalam penyempurnaan laporan *project* saya.
6. Ibu Ice Septriani Saragih, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku dosen penguji 2 atas waktu, kritik, saran, serta masukan yang sangat berarti dalam penyempurnaan laporan *project* saya.

7. Seluruh staf akademik Departemen Ilmu Keperawatan yang telah membantu kelancaran administrasi dan memberikan pelayanan terbaik selama saya menjalani studi.
8. SMP IT Harapan Bunda Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melaksanakan *project*, terutama para guru dan siswi kelas VII, yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan *project* yang menjadi bagian dari tugas akhir ini.
9. Kedua orang tua tercinta penulis dan kakak-kakak penulis, serta seluruh keluarga yang selalu percaya bahwa penulis dapat menyelesaikan *project* tugas akhir ini. Terima kasih atas dukungan moril maupun materiil yang sangat berarti, serta doa yang tak pernah putus. Setiap langkah yang penulis capai adalah bagian dari doa-doa dan harapan keluarga.
10. *Partner project* saya dan seluruh tim fasilitator yang telah kebersamai, membagi ruang untuk bertumbuh, serta bekerja keras dalam keberjalanan *project* ini.
11. Kepada seseorang yang tidak bisa disebutkan, terima kasih telah menjadi pendengar yang baik di kala lelah dan selalu percaya bahwa penulis mampu menyelesaikan ini dengan baik. *Thank you for believing in me even when I didn't believe in myself.*
12. Teman-teman grup “Perkutuan”, “bbq an yuk”, “Bph versi lain”, “grup mbuh”, dan “info njajan temcy” terima kasih atas segala motivasi, dukungan, dan memori berharga yang telah kita ukir bersama selama ini. Terima kasih sudah

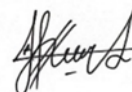
selalu ada di setiap proses, semoga kesuksesan menyertai langkah kita masing-masing ke depannya.

13. Sahabat-sahabat dan teman-teman seperjuangan penulis yang telah memberikan banyak bantuan, doa, serta motivasi.
14. Seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun laporan *project* ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan mendapat balasan yang sebaik-baiknya dari Allah SWT.
15. Terakhir, kepada diri saya sendiri, yang tetap memilih untuk bertahan, berjalan perlahan, dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih telah kuat dan tidak menyerah, meskipun tidak selalu yakin. Semoga langkah ini menjadi awalan yang baik untuk ke depannya dalam memberikan manfaat yang nyata bagi sekitar.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian semua dengan sebaik-baik balasan. Semoga ikatan yang terjalin ini menjadi ladang pahala yang terus mengalir, dan semoga kita semua selalu dalam lindungan dan ridho-Nya. Aamiin ya Rabbal 'aalamiin.

Semarang, 18 Juni 2026

Penulis,



Rizqia Alma Aziza

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	8
1.4.1 Manfaat untuk Remaja	8
1.4.2 Manfaat untuk Sekolah	9
1.4.3 Manfaat untuk Profesi Keperawatan.....	9
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1. Konsep Remaja Putri.....	10
2.1.1 Definisi Remaja.....	10
2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja	11
2.1.3 Karakteristik Perkembangan Remaja Putri	12
2.2. Konsep Menstruasi.....	14
2.2.1 Definisi Menstruasi	14
2.2.2 Siklus Menstruasi	14
2.3. <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi	15
2.3.1 Definisi <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi	15
2.3.2 Indikator <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi	17

2.3.3	Faktor yang Mempengaruhi Perilaku <i>Hygiene</i> saat Menstruasi	19
2.3.4	Dampak <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi yang Buruk.....	21
2.4.	Konsep Pengetahuan	23
2.4.1	Definisi Pengetahuan	23
2.4.2	Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	25
2.4.3	Pengetahuan Remaja Putri tentang <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi.....	27
2.5.	Strategi Edukasi Interaktif tentang <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi pada Remaja Putri	27
2.5.1	Konsep Edukasi Interaktif.....	27
2.5.2	Media <i>Booklet</i> sebagai Media Edukasi	28
2.5.3	Media <i>Match Card</i> untuk Remaja Putri	28
2.5.4	Efektivitas Kombinasi Media berdasarkan Penelitian Terdahulu ...	29
2.5.5	Metode <i>Station-Based Learning</i> (Pembelajaran Berbasis Pos)	30
2.5.6	Kebaruan <i>Project</i> dan Analisis <i>Research Gap</i>	30
2.6.	Kerangka Berpikir <i>Project</i>	32
BAB III.....		33
METODE PELAKSANAAN.....		33
3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	33
3.1.1	Jenis <i>Project</i>	33
3.1.2	Rancangan <i>Project</i>	34
3.2	Sasaran Kegiatan	34
3.2.1	Pelaksana Kegiatan	34
3.2.2	Peserta Kegiatan.....	35
3.3	Tempat dan Waktu Kegiatan	36
3.3.1	Tempat Kegiatan	36
3.3.2	Waktu Kegiatan.....	37
3.4	Sarana Prasarana	38
3.4.1	Media Intervensi.....	38
3.4.2	Sarana Prasarana Pendukung	39
3.5	Pengumpulan Data	40
3.5.1	Metode Pengumpulan Data	40
3.5.2	Instrumen Pengumpulan Data	40
3.6	Prosedur Kegiatan <i>Project</i>	43
3.6.1	Persiapan	44
3.6.2	Perencanaan.....	45
3.6.3	Uji Kelayakan Media Edukasi dan Kesesuaian Instrumen oleh Ahli (<i>Expert Judgment</i>).....	49
3.6.4	Pelaksanaan	57
3.6.5	Evaluasi	59

3.7	Etika Penelitian	60
BAB IV		64
HASIL KEGIATAN		64
4.1	Hasil Pengkajian.....	64
4.2	Hasil Pelaksanaan.....	65
4.2.1	Pelaksanaan <i>Pre Test</i>	65
4.2.2	Edukasi Interaktif “ <i>Hygiene Learning Journey</i> ”	67
4.2.3	Pelaksanaan <i>Post Test</i>	68
4.3	Analisis Hasil	70
4.3.1	Karakteristik Responden	70
4.3.2	Hasil Pengukuran Tingkat Pengetahuan	70
4.3.3	Hasil Uji Statistik	72
4.4	Hasil Evaluasi Proses Pelaksanaan Program.....	73
BAB V.....		76
PEMBAHASAN		76
5.1	Analisis Karakteristik Responden	76
5.2	Perbedaan Tingkat Pengetahuan Remaja tentang <i>Personal Hygiene</i> Saat Menstruasi Sebelum dan Setelah Edukasi	77
5.3	Dukungan dan Hambatan <i>Project</i>	82
5.3.1	Dukungan	82
5.3.2	Hambatan	83
5.4	Keterbatasan <i>Project</i>	85
5.5	Keberlanjutan Pelaksanaan <i>Project</i>	86
BAB VI.....		89
KESIMPULAN DAN SARAN		89
6.1	Kesimpulan	89
6.2	Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA.....		92
LAMPIRAN.....		xx

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Hasil Uji Validitas Materi	52
3.2	Hasil Uji Keterbacaan dan Desain Visual Media	54
3.3	Hasil Uji Kesesuaian Kuesioner secara Umum	55
3.4	Hasil Uji Kesesuaian Item Instrumen Kuesioner	56
4.1	Perencanaan Kegiatan	64
4.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Status <i>Menarche</i>	70
4.3	Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta (<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>)	71
4.4	Rata-Rata Skor Pengetahuan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	72
4.5	Hasil Uji Normalitas	72
4.6	Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i>	73

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Berpikir <i>Project</i>	32
3.1	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	43
3.2	Skema Alur Permainan <i>Hygiene Learning Journey</i>	47
3.3	Skema Pelaksanaan Kegiatan	57
4.1	Dokumentasi Pengisian Kuesioner <i>Pre-test</i>	66
4.2	Dokumentasi Kegiatan Edukasi Interaktif “ <i>Hygiene Learning Journey</i> ”	68
4.3	Dokumentasi Pengisian <i>Post Test</i>	69

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan	xx
2	Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i>	xxi
3	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Tugas dari SMP IT Harapan Bunda	xxii
4	Lembar <i>Ethical Clearance</i> (EC)	xxiii
5	Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner Pengetahuan dan Lembar Penilaian Media	xxiv
6	Lembar Penjelasan Penelitian	xxvii
7	Lembar Permohonan menjadi Responden	xxix
8	Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	xxx
9	Instrumen Penelitian	xxxii
10	<i>Timeline</i> dan <i>Rundown</i> Kegiatan	xxxv
11	Media Edukasi (PPT, <i>Booklet</i> & <i>Hygiene Match Card</i>)	xxxvii
12	Lembar Presensi	xlii
13	Hasil Analisis Data SPSS	xlvi
14	Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme	xlvii
15	Lembar Bukti Konsultasi dengan Pembimbing	xlviii
16	Catatan Hasil Konsultasi dengan Pembimbing	1

DAFTAR SINGKATAN

FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin Releasing Hormone</i>
HPO Axis	: <i>Hipotalamus-Hipofisis-Ovarium Axis</i>
ICM	: <i>Index Card Match</i>
ISK	: <i>Infeksi Saluran Kemih</i>
ISR	: <i>Infeksi Saluran Reproduksi</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
MHM	: <i>Menstrual Hygiene Management</i>
UNICEF	: <i>United Nations Children's Fund</i>
WASH	: <i>Water, Sanitation, and Hygiene</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juni, 2026

ABSTRAK

Rizqia Alma Aziza

Hygiene Learning Journey: Edukasi Interaktif untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMP IT Harapan Bunda Semarang

liv + 98 Halaman + 10 Tabel + 7 Gambar + 16 Lampiran

Praktik *personal hygiene* saat menstruasi yang buruk masih sering ditemukan pada remaja putri, yang berdampak langsung pada risiko infeksi saluran reproduksi dan ketidaknyamanan saat belajar. Survei pendahuluan menunjukkan rendahnya tingkat pemahaman terkait frekuensi penggantian pembalut dan teknik membasuh area genitalia. Edukasi kesehatan melalui metode penyuluhan konvensional seringkali kurang efektif dalam mempertahankan fokus dan retensi memori sasaran usia remaja. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan mengevaluasi hasil program promosi kesehatan berbasis project berjudul "*Hygiene Learning Journey*" terhadap tingkat pengetahuan siswi. Edukasi ini mengintegrasikan metode *station-based learning*, *booklet* edukatif, dan permainan *Hygiene Match Card*. Kegiatan dilaksanakan pada 23 April 2026 melibatkan 49 siswi kelas VII di SMP IT Harapan Bunda Semarang yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Intervensi dipandu oleh enam orang fasilitator melalui tiga pos permainan edukatif bergiliran. Evaluasi diukur melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang telah divalidasi. Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan peningkatan pengetahuan yang sangat bermakna ($p < 0,001$), dengan rata-rata skor meningkat dari 75,3 menjadi 83,9. Jumlah siswi pada kategori pengetahuan "Baik" meningkat dari 42% menjadi 70%, sementara kategori "Kurang" berhasil diturunkan menjadi 0%. Evaluasi per butir soal menunjukkan pemahaman yang meningkat pada indikator pemilihan bahan celana dalam dan tata cara pembuangan pembalut. Pendekatan edukasi interaktif berbasis permainan terbukti efektif memusatkan perhatian, mengurangi rasa tabu, dan memfasilitasi diskusi teman sebaya. Program "*Hygiene Learning Journey*" sangat direkomendasikan untuk diadopsi sebagai alat bantu ajar rutin dalam kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau program keputrian.

Kata Kunci: Remaja Putri, Edukasi Interaktif, *Personal Hygiene* Menstruasi

Daftar Pustaka: 83 (2016 - 2026)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
June, 2026

ABSTRACT

Rizqia Alma Aziza

Hygiene Learning Journey: Interactive Education to Improve Knowledge of Personal Hygiene During Menstruation Among Adolescent Girls at SMP IT Harapan Bunda Semarang

liv + 98 Pages + 10 Tables + 7 Figures + 16 Attachments

Poor menstrual personal hygiene practices are still common among adolescent girls, directly impacting the risk of reproductive tract infections and discomfort during school activities. Preliminary surveys indicate a low level of understanding regarding the frequency of changing sanitary pads and genital washing techniques. Conventional health education methods often fall short in maintaining focus and memory retention among adolescents. Therefore, this activity aims to evaluate the outcome of a project-based health promotion program titled "Hygiene Learning Journey" on students' knowledge levels. This education integrates station-based learning, visual booklets, and the Hygiene Match Card game. The activity was conducted on April 23, 2026, involving 49 seventh-grade female students at SMP IT Harapan Bunda Semarang, selected based on inclusion criteria. The intervention was guided by six facilitators across three rotating educational game stations. Evaluation was measured using validated pre-test and post-test questionnaires. The Wilcoxon Signed Rank Test results showed a highly significant increase in knowledge ($p < 0.001$), with the average score rising from 75.3 to 83.9. The number of students in the "Good" knowledge category surged from 42% to 70%, while the "Poor" category was completely reduced to 0%. Item-by-item evaluation showed complete understanding of the indicators for choosing underwear materials and sanitary pad disposal procedures. The interactive approach based on games and physical movement proved effective in focusing attention, reducing taboos, and facilitating peer discussion. The "Hygiene Learning Journey" program is highly recommended to be adopted as a routine teaching tool in School Health Unit (UKS) activities.

*Keywords: Adolescent Girls, Interactive Education, Menstrual Personal Hygiene
References: 83 (2016-2026)*