



Pengaruh Penggunaan Aplikasi Pelacak Menstruasi Terhadap Self-Care Kesehatan Reproduksi Remaja Di SMK Karya Jaya Samosir

The Influence of Using Menstrual Tracking Applications on Adolescent Reproductive Health Self-Care at SMK Karya Jaya Samosir

Rika Despina^{1*}, Puji Astutik², Sesca Diana Solang³, Fonnice Kuhu⁴, Yan Deivita⁵

¹Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Deztron Indonesia

²Program Studi D III Keperawatan, STIKes Satria Bhaksti Nganjuk

³Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Manado

⁴Program Studi D3 Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Manado

⁵Prodi Sarjanan Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Manado

rikadespina96@gmail.com*, puji73sbn@gmail.com, siscasolang@gmail.com, kuhufonnice5@gmail.com,
deivitayan@gmail.com

Resive : 28 September 2026 Revised : 05 Oktober 2026 Accept : 10 Oktober 2026 Publish : 10 Oktober 2026

Abstract

Adolescent reproductive health is an important component of public health because adolescence is a period of biological and psychosocial development that requires individuals to recognize, monitor, and care for their reproductive health independently. One form of emerging digital health technology is menstrual tracking applications, which enable users to record menstrual cycles, symptoms, and menstrual-related changes. The use of such technology may support adolescent reproductive health self-care practices. This study aimed to analyze the association between menstrual tracking application use and reproductive health self-care among female students at SMK Karya Jaya Samosir. This study employed a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. The study population consisted of female students who had experienced menarche and met the study criteria. A total of 50 respondents were included using total sampling. Data were collected using questionnaires assessing respondents' characteristics, menstrual tracking application use, and reproductive health self-care. The instruments were tested for validity and reliability before use. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses, with the Chi-Square test applied at a significance level of $\alpha=0.05$. The results showed that 29 respondents (58.0%) routinely used menstrual tracking applications, while 21 respondents (42.0%) did not use them routinely. A total of 27 respondents (54.0%) had good reproductive health self-care, while 23 respondents (46.0%) had less optimal self-care. Bivariate analysis showed a statistically significant association between menstrual tracking application use and adolescent reproductive health self-care ($p=0.002$). Respondents who routinely used menstrual tracking applications had a higher proportion of good reproductive health self-care than those who did not use the applications routinely. Menstrual tracking applications may serve as a supportive digital health tool for improving adolescents' awareness and reproductive health self-care practices, while digital health literacy and personal data privacy should also be considered.

Keywords: Menstrual Tracking Application, Self-Care, Reproductive Health, Adolescent, Mobile Health

Abstrak

Kesehatan reproduksi remaja merupakan bagian penting dalam pembangunan kesehatan karena masa remaja merupakan periode perkembangan biologis dan psikososial yang membutuhkan kemampuan untuk mengenali, memantau, dan merawat kesehatan reproduksi secara mandiri. Salah satu bentuk teknologi kesehatan digital yang berkembang adalah aplikasi pelacak menstruasi yang memungkinkan pengguna mencatat siklus menstruasi, gejala, dan perubahan yang berkaitan dengan menstruasi. Pemanfaatan teknologi tersebut berpotensi mendukung





Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

perilaku *self-care* kesehatan reproduksi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dengan *self-care* kesehatan reproduksi remaja di SMK Karya Jaya Samosir. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi yang telah mengalami *menarche* dan memenuhi kriteria penelitian. Sebanyak 50 responden diikutsertakan sebagai sampel menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner karakteristik responden, penggunaan aplikasi pelacak menstruasi, dan *self-care* kesehatan reproduksi. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 29 responden (58,0%) menggunakan aplikasi pelacak menstruasi secara rutin dan 21 responden (42,0%) tidak rutin. Sebanyak 27 responden (54,0%) memiliki *self-care* kesehatan reproduksi dalam kategori baik, sedangkan 23 responden (46,0%) berada dalam kategori kurang baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dengan *self-care* kesehatan reproduksi remaja ($p=0,002$). Pemanfaatan aplikasi pelacak menstruasi dapat menjadi salah satu media pendukung dalam meningkatkan kesadaran dan praktik perawatan diri kesehatan reproduksi remaja, dengan tetap memperhatikan literasi digital dan keamanan data pribadi.

Kata kunci: Aplikasi Pelacak Menstruasi, *Self-Care*, Kesehatan Reproduksi, Remaja, *Mobile Health*

Penulis Korespondensi : Rika Despina

I. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi, bukan sekadar terbebas dari penyakit atau kecacatan. Kesehatan reproduksi menjadi aspek penting pada masa remaja karena periode ini ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang membutuhkan pemahaman serta kemampuan dalam menjaga kesehatan reproduksi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024; BKKBN, 2023).

Menstruasi merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan reproduksi perempuan. Pemahaman dan kemampuan mengelola menstruasi secara tepat dapat mendukung kesehatan, kenyamanan, dan aktivitas remaja sehari-hari. Permasalahan menstruasi dapat meliputi nyeri menstruasi, siklus yang tidak teratur, kurangnya pengetahuan mengenai kebersihan menstruasi, serta keterlambatan mengenali kondisi yang memerlukan pertolongan kesehatan. Oleh karena itu, kemampuan remaja melakukan perawatan diri (*self-care*) menjadi bagian penting dalam pemeliharaan kesehatan reproduksi (Hennegan et al., 2023; Trépanier et al., 2023).

Perkembangan teknologi digital memberikan peluang untuk mendukung pemantauan kesehatan reproduksi remaja. Aplikasi pelacak menstruasi merupakan salah satu bentuk *mobile health* (mHealth) yang memungkinkan pengguna mencatat tanggal menstruasi, memantau pola siklus, mendokumentasikan gejala, dan memperoleh informasi terkait kesehatan menstruasi. Penggunaan aplikasi tersebut dapat membantu pengguna memahami pola menstruasinya serta meningkatkan keterlibatan dalam pengelolaan kesehatan secara mandiri (Adnan et al., 2023; Patel et al., 2024). Penelitian Hong et al. (2024) juga membahas penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dalam pengelolaan siklus pada kelompok milenial dan Generasi Z.

Secara teoretis, penelitian ini menggunakan konsep *self-care* dari Orem, yang menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan perawatan diri guna mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan. Dalam konteks kesehatan reproduksi remaja, *self-care* dapat diwujudkan melalui perilaku menjaga kebersihan organ reproduksi, memantau menstruasi, mengenali perubahan atau gejala yang tidak normal, menjaga kesehatan selama menstruasi, serta mencari pertolongan tenaga kesehatan apabila diperlukan (Andriany, 2021).



Penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dapat menjadi salah satu sumber informasi dan dukungan bagi remaja dalam menjalankan self-care. Fitur pencatatan dan pengingat dapat membantu remaja memantau pola menstruasi, sedangkan informasi kesehatan yang tersedia dapat menambah pemahaman mengenai perubahan tubuh dan pengelolaan gejala. Penelitian Adnan et al. (2023) membahas perilaku pelacakan siklus menstruasi, sementara Patel et al. (2024) mengkaji pengalaman pengguna dalam memanfaatkan aplikasi pelacak menstruasi. Temuan-temuan tersebut memberikan landasan untuk mengkaji penggunaan aplikasi sebagai bagian dari perilaku pemantauan kesehatan, meskipun hubungannya dengan keseluruhan perilaku self-care tetap perlu diuji secara empiris.

Penelitian mengenai hubungan penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dengan self-care kesehatan reproduksi pada remaja sekolah menengah, khususnya siswi SMK di Kabupaten Samosir, masih perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dengan self-care kesehatan reproduksi remaja di SMK Karya Jaya Samosir.

Penelitian mengenai aplikasi pelacak menstruasi menunjukkan bahwa fitur self-tracking dapat membantu pengguna mencatat siklus, mendokumentasikan gejala, dan memahami pola menstruasinya. Adnan et al. (2023) mengkaji perilaku pelacakan siklus menstruasi, sedangkan Patel et al. (2024) mengevaluasi pengalaman pengguna, frekuensi penggunaan, serta data yang dimasukkan dan dihasilkan oleh aplikasi. Hong et al. (2024) turut mengkaji penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dalam manajemen siklus pada kelompok milenial dan Generasi Z. Selain itu, Ford et al. (2021) membahas aspek pengelolaan kesehatan, kemandirian pengguna, dan pengawasan data dalam penggunaan aplikasi pelacak menstruasi. Penelitian lain mengenai aplikasi pengelolaan nyeri dan gejala menstruasi juga menunjukkan pentingnya mengevaluasi pemanfaatan aplikasi dalam mendukung pengelolaan gejala (Trépanier et al., 2023).

Dalam konteks edukasi kesehatan reproduksi remaja, Fety et al. (2024) membahas edukasi kesehatan seksual dan reproduksi berbasis aplikasi Android pada remaja sekolah menengah. Kurnia dan Suptiani (2022) mengembangkan rancangan aplikasi berbasis Android untuk membantu penanganan dismenore pada remaja putri. Sementara itu, Mancone et al. (2024) membahas integrasi pendekatan digital dan interaktif dalam literasi kesehatan remaja. Penelitian-penelitian tersebut memberikan dasar bahwa teknologi digital berpotensi mendukung akses informasi dan pengelolaan kesehatan reproduksi. Namun, efektivitas pemanfaatannya tetap perlu dinilai berdasarkan tujuan penggunaan dan luaran kesehatan yang diukur.

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, terdapat peluang untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dan perilaku self-care kesehatan reproduksi pada siswi sekolah menengah kejuruan. Penelitian ini berfokus pada siswi SMK Karya Jaya Samosir dengan menggunakan konsep self-care Orem sebagai landasan teoritis. Kebaruan penelitian terletak pada fokus analisis hubungan penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dengan perilaku self-care kesehatan reproduksi pada konteks remaja sekolah menengah di Kabupaten Samosir. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai keterkaitan pemanfaatan aplikasi digital dengan perilaku perawatan diri kesehatan reproduksi remaja.

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan menganalisis hubungan antara penggunaan aplikasi pelacak menstruasi sebagai variabel independen dengan *self-care* kesehatan reproduksi sebagai variabel dependen. Penelitian dilaksanakan di SMK Karya Jaya Samosir, Kabupaten Samosir, Sumatera Utara, pada 5 September–5 Oktober 2026, meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, pengolahan dan analisis data, serta penyusunan laporan.

Populasi penelitian adalah seluruh siswi SMK Karya Jaya Samosir yang telah mengalami *menarche* dan memenuhi kriteria penelitian, dengan jumlah responden sebanyak 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria diikutsertakan sebagai



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

responden. Kriteria inklusi meliputi siswi aktif, telah mengalami *menarche*, memiliki *smartphone*, bersedia menjadi responden, dan mengisi *informed consent*, sedangkan kriteria eksklusi meliputi tidak hadir saat pengumpulan data, tidak mengisi kuesioner secara lengkap, serta menolak atau mengundurkan diri sebagai responden.

Penggunaan aplikasi pelacak menstruasi didefinisikan sebagai pemanfaatan aplikasi digital untuk mencatat, memantau, dan memperoleh informasi terkait siklus menstruasi, yang diukur menggunakan kuesioner berdasarkan aspek frekuensi dan konsistensi penggunaan serta dikategorikan menjadi rutin dan tidak rutin. *Self-care* kesehatan reproduksi didefinisikan sebagai perilaku perawatan diri yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi, meliputi kebersihan organ reproduksi, pemantauan menstruasi, pengenalan gejala atau perubahan yang tidak normal, perawatan selama menstruasi, dan tindakan mencari pertolongan kesehatan apabila diperlukan, yang diukur menggunakan kuesioner skala Likert berdasarkan konsep *self-care* Orem dan dikategorikan menjadi baik dan kurang baik berdasarkan *cut-off* skor instrumen. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang mencakup karakteristik responden, penggunaan aplikasi pelacak menstruasi, dan *self-care* kesehatan reproduksi. Sebelum digunakan, instrumen diuji pada responden dengan karakteristik serupa tetapi tidak termasuk dalam sampel penelitian; uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan *Cronbach's Alpha*.

Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner setelah responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta menyatakan kesediaannya, sedangkan data sekunder diperoleh dari profil sekolah yang relevan. Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, penggunaan aplikasi pelacak menstruasi, dan *self-care* kesehatan reproduksi dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, serta analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dengan *self-care* kesehatan reproduksi menggunakan uji *Chi-Square*. Apabila terdapat sel yang tidak memenuhi asumsi uji *Chi-Square*, digunakan *Fisher's Exact Test* sebagai uji alternatif, dengan tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $\alpha=0,05$.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=50)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	15 tahun	12	24,0
	16 tahun	20	40,0
	17 tahun	18	36,0
Kelas	X	17	34,0
	XI	18	36,0
	XII	15	30,0
Kepemilikan smartphone	Ya	50	100,0
Sumber informasi kesehatan reproduksi	Sekolah/Guru	21	42,0
	Internet/Media Sosial	23	46,0
	Orang Tua/Keluarga	6	12,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 20 orang (40,0%), sedangkan responden berusia 15 tahun sebanyak 12 orang (24,0%) dan berusia 17 tahun sebanyak 18 orang

(36,0%). Berdasarkan kelas, responden terbanyak berasal dari kelas XI sebanyak 18 orang (36,0%). Seluruh responden memiliki smartphone (100,0%). Sumber informasi kesehatan reproduksi yang paling banyak digunakan adalah internet/media sosial sebanyak 23 responden (46,0%), diikuti sekolah/guru sebanyak 21 responden (42,0%) dan orang tua/keluarga sebanyak 6 responden (12,0%).

Tabel 2. Distribusi Penggunaan Aplikasi Pelacak Menstruasi (n=50)

Penggunaan aplikasi	n	%
Rutin	29	58,0
Tidak rutin	21	42,0
Total	50	100,0

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 29 responden (58,0%) menggunakan aplikasi pelacak menstruasi secara rutin, sedangkan 21 responden (42,0%) tidak menggunakannya secara rutin.

Tabel 3. Distribusi *Self-Care* Kesehatan Reproduksi (n=50)

<i>Self-care</i> kesehatan reproduksi	n	%
Baik	27	54,0
Kurang baik	23	46,0
Total	50	100,0

Berdasarkan Tabel 3, sebanyak 27 responden (54,0%) memiliki *self-care* kesehatan reproduksi dalam kategori baik, sedangkan 23 responden (46,0%) memiliki *self-care* dalam kategori kurang baik.

Tabel 4. Hubungan Penggunaan Aplikasi Pelacak Menstruasi dengan *Self-Care* Kesehatan Reproduksi

Penggunaan aplikasi	<i>Self-care</i> baik n (%)	<i>Self-care</i> kurang baik n (%)	Total n (%)	p-value
Rutin	21 (72,4)	8 (27,6)	29 (100)	0,002
Tidak rutin	6 (28,6)	15 (71,4)	21 (100)	
Total	27 (54,0)	23 (46,0)	50 (100)	

Berdasarkan Tabel 4, dari 29 responden yang menggunakan aplikasi secara rutin, sebanyak 21 responden (72,4%) memiliki *self-care* kesehatan reproduksi kategori baik dan 8 responden (27,6%) berada dalam kategori kurang baik. Sementara itu, dari 21 responden yang tidak menggunakan aplikasi secara rutin, sebanyak 6 responden (28,6%) memiliki *self-care* kategori baik dan 15 responden (71,4%) berada dalam kategori kurang baik. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p=0,002$. Karena $p<0,05$, terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dengan *self-care* kesehatan reproduksi remaja di SMK Karya Jaya Samosir.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan aplikasi pelacak menstruasi secara rutin, yaitu 58,0%. Temuan ini menunjukkan bahwa teknologi digital telah dimanfaatkan oleh sebagian remaja untuk membantu pemantauan menstruasi. Aplikasi pelacak menstruasi dapat digunakan untuk mencatat tanggal menstruasi, memantau pola siklus, dan mendokumentasikan gejala yang dialami pengguna (Adnan et al., 2023; Patel et al., 2024). Hong et al. (2024) juga mengkaji penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dalam pengelolaan siklus pada kelompok milenial dan Generasi Z. Kepemilikan smartphone oleh seluruh responden memberikan akses terhadap teknologi kesehatan digital, tetapi ketersediaan perangkat tidak selalu menjamin penggunaan aplikasi secara optimal. Informasi dan prediksi yang diberikan aplikasi perlu diinterpretasikan secara kritis karena siklus menstruasi setiap individu dapat berbeda dan prediksi aplikasi tidak selalu akurat (Ford et al., 2021; Patel et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 54,0% responden memiliki *self-care* kesehatan reproduksi kategori baik, sedangkan 46,0% berada dalam kategori kurang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa masih diperlukan penguatan edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja. Berdasarkan konsep *self-care* Orem,



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

perawatan diri merupakan tindakan individu untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan sesuai dengan kebutuhan dirinya (Andriany, 2021). Pada remaja, pengetahuan, pengalaman, akses informasi, dan dukungan lingkungan dapat menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam pengembangan perilaku perawatan diri. Media digital berpotensi mendukung akses terhadap informasi kesehatan reproduksi, tetapi penggunaannya perlu disertai edukasi agar remaja dapat memahami dan mengevaluasi informasi secara tepat (Fety et al., 2024; Mancone et al., 2024).

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dan self-care kesehatan reproduksi remaja ($p = 0,002$). Proporsi self-care kategori baik lebih tinggi pada responden yang menggunakan aplikasi secara rutin, yaitu 72,4%, dibandingkan dengan responden yang tidak menggunakan aplikasi secara rutin, yaitu 28,6%. Sebaliknya, proporsi self-care kategori kurang baik lebih tinggi pada responden yang tidak menggunakan aplikasi secara rutin. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dan perilaku perawatan diri kesehatan reproduksi. Penelitian Adnan et al. (2023) membahas perilaku pelacakan siklus menstruasi, sedangkan Patel et al. (2024) mengkaji pola penggunaan dan pengalaman pengguna aplikasi tersebut. Kedua penelitian tersebut relevan untuk menjelaskan fungsi aplikasi dalam pemantauan menstruasi, meskipun tidak secara langsung membuktikan hubungan dengan keseluruhan perilaku self-care dalam penelitian ini.

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep self-care Orem, yaitu bahwa kemampuan individu dalam melakukan perawatan diri memerlukan pengetahuan dan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan kesehatannya (Andriany, 2021). Fitur pencatatan siklus, pengingat menstruasi, dan pemantauan gejala pada aplikasi dapat membantu remaja memperhatikan pola menstruasi dan mengenali perubahan yang dialami. Aplikasi juga berpotensi menjadi sarana pendukung pengelolaan gejala menstruasi secara mandiri (Trépanier et al., 2023). Namun, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat. Desain cross-sectional hanya menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu periode pengamatan sehingga belum dapat dipastikan apakah penggunaan aplikasi berkaitan dengan perilaku self-care yang lebih baik atau remaja dengan self-care yang baik cenderung menggunakan aplikasi secara rutin. Faktor lain, seperti pengetahuan, dukungan keluarga, pendidikan kesehatan di sekolah, literasi digital, dan karakteristik aplikasi, juga perlu dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya.

Temuan penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi sekolah dan tenaga kesehatan dalam mengembangkan edukasi kesehatan reproduksi berbasis teknologi digital. Aplikasi pelacak menstruasi dapat diperkenalkan sebagai media pendukung pemantauan menstruasi yang disertai edukasi mengenai kebersihan menstruasi, pengenalan gejala yang memerlukan perhatian, dan waktu yang tepat untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Pendekatan edukasi digital berpotensi memperluas akses informasi kesehatan bagi remaja (Fety et al., 2024; Mancone et al., 2024). Selain itu, edukasi perlu mencakup literasi digital dan perlindungan data pribadi. Ford et al. (2021) membahas penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dalam kaitannya dengan pengelolaan kesehatan dan pengawasan data, sehingga aspek privasi perlu menjadi pertimbangan dalam pemilihan serta pemanfaatan aplikasi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain cross-sectional tidak memungkinkan penentuan hubungan sebab-akibat antara penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dan self-care kesehatan reproduksi. Kedua, pengumpulan data menggunakan kuesioner self-report berpotensi menimbulkan bias ingatan dan bias jawaban responden. Ketiga, jumlah responden terbatas pada 50 siswi dari satu sekolah sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Keempat, penelitian belum mengkaji secara mendalam jenis, fitur, frekuensi penggunaan, dan kualitas aplikasi yang digunakan responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan responden dari beberapa sekolah, mengukur faktor-faktor lain yang berhubungan dengan self-care, serta mengevaluasi karakteristik aplikasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.



IV. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 58,0% responden menggunakan aplikasi pelacak menstruasi secara rutin dan 54,0% responden memiliki *self-care* kesehatan reproduksi dalam kategori baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dengan *self-care* kesehatan reproduksi remaja di SMK Karya Jaya Samosir ($p=0,002$). Responden yang menggunakan aplikasi secara rutin memiliki proporsi *self-care* kategori baik yang lebih tinggi dibandingkan responden yang tidak menggunakan aplikasi secara rutin. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan aplikasi pelacak menstruasi dan *self-care* kesehatan reproduksi, tetapi tidak membuktikan hubungan sebab-akibat karena penelitian menggunakan desain *cross-sectional*. Sekolah dan tenaga kesehatan dapat memanfaatkan teknologi digital sebagai media pendukung edukasi kesehatan reproduksi remaja dengan tetap memperhatikan ketepatan informasi, literasi kesehatan digital, dan keamanan data pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, T., Li, H., Peer, K., Peebles, E., James, K., & Mahalingaiah, S. (2023). Evaluation of menstrual cycle tracking behaviors in the Ovulation and Menstruation Health Pilot Study: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e42164.
- Andriany, D. (2021). Konsep dasar teori self-care Orem dalam asuhan keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1).
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2023). *Data pengetahuan kesehatan reproduksi remaja Indonesia*. BKKBN.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2023). *Pertemuan koordinasi pembinaan kesehatan reproduksi, kesehatan kerja, kesehatan olahraga, kelompok rentan dan lanjut usia*. Dinkes Provinsi Sumatera Utara.
- Fety, Y., Lisnawati, & Said, F. M. (2024). Sexual and reproductive health education based on android applications in high school adolescent. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 20(Suppl. 8), 119–124.
- Ford, A., De Togni, G., & Miller, L. (2021). Hormonal health: Period tracking apps, wellness, and self-management in the era of surveillance capitalism. *Engaging Science, Technology, and Society*, 7(1), 48–66.
- Hafni, R., Elmiyati, & Aslinar. (2025). Tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja di SMAN Unggul Tunas Bangsa Aceh Barat Daya. *Future Academia: The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 3(4), 1623–1633.
- Hennegan, J., Caruso, B. A., Zulaika, G., Torondel, B., Haver, J., Phillips-Howard, P. A., Valdez, J., Gruer, C., Okwaro, N., Mahon, T., & Sommer, M. (2023). Indicators for national and global monitoring of girls' menstrual health and hygiene: Development of a priority shortlist. *Journal of Adolescent Health*, 73(6), 992–1001.
- Hong, M., Rajaguru, V., Kim, K., Jang, S.-Y., & Lee, S. G. (2024). Menstrual cycle management and period tracker app use in millennial and generation Z individuals: Mixed methods study. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e53146.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Undang-Undang Kesehatan menjamin pemenuhan hak kesehatan reproduksi untuk membentuk generasi yang sehat dan berkualitas*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Kesehatan reproduksi remaja: Permasalahan dan upaya pencegahan*. Direktorat Kesehatan Keluarga.
- Kurnia, H., & Suptiani, L. P. (2022). Rancangan aplikasi berbasis Android “Menstruasi Sehat” dalam mengatasi dismenorhoe pada remaja putri di masa pandemi Covid-19. *Media Informasi*, 18(2), 170–178.
- Mancone, S., Corrado, S., Tosti, B., Spica, G., & Diotaiuti, P. (2024). Integrating digital and interactive approaches in adolescent health literacy: A comprehensive review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1387874.
- Patel, U., Broad, A., Biswakarma, R., & Harper, J. C. (2024). Experiences of users of period tracking apps: Which app, frequency of use, data input and output and attitudes. *Reproductive BioMedicine Online*, 48(3), 103599.



e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :<https://doi.org/10.59585/bajik>

Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- Trépanier, L. C., Lamoureux, É., Bjornson, S. E., et al. (2023). Smartphone apps for menstrual pain and symptom management: A scoping review. *Internet Interventions*, 31, 100605.
- Tylstedt, B., Normark, M., & Eklund, L. (2023). Reimagining the cycle: Interaction in self-tracking period apps and menstrual empowerment. *Frontiers in Computer Science*, 5, 1166210.
- UNICEF & World Health Organization. (2024). *Progress on drinking water, sanitation, and hygiene in schools 2015–2023: Special focus on menstrual health*. UNICEF/WHO Joint Monitoring Programme.
- World Health Organization. (2024). *Global report reveals major gaps in menstrual health and hygiene in schools*.
- World Health Organization. (2026). *Menstrual health*. WHO.