Vol 3 No. 4 Oktober 2026 P-ISSN : 3047-9029 E-ISSN : 3047-9010, Hal 149 – 156

JURNAL RISET SISTEM INFORMASI
Halaman Jurnal: https://journal.smartpublisher.id/index.php/jissi
Halaman UTAMA Jurnal : https://journal.smartpublisher.id

DOI: https://doi.org/10.69714/y9ep1219

PENERAPAN APLIKASI FLO KALENDER MENSTRUASI BERBASIS MOBILE UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN SIKLUS MESTRUASI SISWI MTS IHYAUDDINIYAH DUREN

Zaehol Fatah [a*], Fahmi Ira Zahrotul Ula [b]
[a] Fakultas Sains dan Teknologi / Teknologi Informasi; Zaeholfatah@gmail.com, Universitas Ibrahimy Sukorejo; Situbondo, Jawa timur.
[b] Fakultas Sains dan Teknologi / Teknologi Informasi; fahmiirazahrotulula63@gmail.com, Universitas Ibrahimy Sukorejo; Situbondo, Jawa timur.
* Penulis Korespondensi: Zaehol Fatah

ABSTRACT

The rise of mobile health (mHealth) technology has simplified the process for young girls to manage their reproductive health, especially through menstrual applications such as Flo. These applications empower users to track, forecast, and observe their menstrual cycles with increased accuracy. This research intends to investigate how the Flo app, a mobile menstrual tracker, assists female students at MTs Ihyauddiniyah Duren in comprehending their menstrual cycles.This study used a descriptive quantitative technique as its methodology, using a survey method eith famale students as participants. Data was gathered through questionnaires filled out before and after participants engaged with the Flo app to assess shifts in their understanding of the menstrual cycle. The results indicate that the Flo app may enhance students' knowledge regarding the menstrual cycle, including the ability to predict when their next period will start, identify fertile windows, and understand the elements that affect cycle regulation. This is consistent with the advancements in mHealth applications that allow users to independently and timely track their reproductive health.Consequently, the use of the Flo app, a mobile menstrual tracker, has been demonstrated to be successful in monitoring young girls menstrual cycles and serving as an instuctional tool, thus enhancing their awareness and comprehension of reproductive health from an early age.

Keywords: *mHealth*; *Flo Application; Menstrual Cycle; Reproductive Health; Adolescent Grils*

Abstrak

Perkembangan teknologi kesehatan seluler (mHealth) telah mempermudah remaja perempuan dalam memantau kesehatan reproduksinya, terutama melalui aplikasi pelacakan menstruasi seperti Flo. Aplikasi ini memfasilitasi pengguna untuk mencatat, memprediksi, dan mengawasi siklus menstruasi dengan tingkat ketepatan yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penggunaan aplikasi Flo dalam kalender menstruasi berbasis mobile untuk membantu siswi MTs Ihyauddiniyah Duren memahami siklus menstruasi. Dalam penelitian ini, pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan dengan menggunakan survei yang melibatkan siswi sebagai responden. Untuk mengidentifikasi perubahan dalam pemahaman pengguna tentang siklus menstruasi, kusioner digunakan untuk mengumpulkan data sebelum dan setelah pengguna menggunakan aplikasi Flo. Temuan penelitian menyatakan bahwa aplikasi Flo berpotensi meningkatkan pengetahuan siswa tentang siklus menstruasi, termasuk prediksi waktu menstruasi mendatang, masa subur, dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi siklus. Hal ini sejalan dengan kemajuan aplikasi mHealth yang memungkinkan pengguna untuk secara mandiri dan real-time memantau kesehatan reproduksi.Oleh karena itu, penerapan aplikasi Flo dalam kalender menstruasi berbasis mobile terbukti efektif sebagai alat pendidikan dan pemantauan siklus menstruasi bagi remaja perempuan, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan reproduksi sejak usia muda.

Kata Kunci: mHealth; Aplikasi Flo; siklus menstruasi; kesehatan reproduksi; remaja putri

Naskah Masuk 23 Juni 2026; Revisi 28 Juni 2026; Diterima 26 Oktober 2026; Terbit 28 Oktober 2026

1. PENDAHULUAN

Masa muda adalah fase krusial dalam perjalanan tumbuh kembang manusia. Periode ini ditandai dengan perubahan besar yang mencakup aspek fisik, mental, emosional, sosial, dan kematangan organ reproduksi[1]. Masa transisi menuju dewasa ini juga dikenal sebagai pubertas, di mana sistem reproduksi mulai berkembang dan berfungsi sepenuhnya. Bagi anak perempuan, salah satu indikator utama dimulainya pubertas adalah datangnya haid pertama. Menarche, juga disebut menstruasi pertama, biasanya terjadi pata usia 11-14 tahun. Data dari kemenkes RI tahun 2018 menunjukkan bahwa usia rata-rata wanita yang mengalami menarche di indonesia adalah 12,4 tahun[2]. Periodemenstruasi adalah proses alami tubuh yang melibatkan keluarnya darah dari rahim karena lapisan dinding rahim meluruh akibat tidak adanya pembuahan. Siklus haid yang sehat biasanya berlangsung setiap 21 hingga 35 hari, dengan pendarahan selama 3 hingga 7 hari. Akan tetapi, pada usia belasan, pola haid sering kali belum stabil karena sistem hormon reproduksi masih dalam tahap penyesuaian dan pematangan. Ketidakaturan haid pada remaja biasanya disebabkan oleh faktor hormon, tekanan, pola makan, tingkat aktivitas fisik, kelelahan, serta kondisi emosional remaja itu sendiri [3].

Haid tidak sekadar proses biologis biasa, melainkan juga merupakan penanda penting bagi kesehatan organ reproduksi wanita. Haid yang teratur menunjukkan bahwa organ reproduksi dan keseimbangan hormon tubuh berfungsi dengan baik. Sebaliknya, untuk menjaga kesehatan reproduksi, sejak awal sangat penting bagi anak perempuan remaja untuk memahami kondisi haid karena haid yang teratur dapat menjadi sinyal adanya masalah kesehatan yang berkaitan dengan hormon atau kondisi organ reproduksi lainnya[4] Pengetahuan yang memadai tentang siklus haid juga dapat membantu perempuan remaja mengenali perubahan tubuh selama masa pubertas, sehingga dapat menjalani masa remaja dengan lebih percaya diri dan tidak merasa khawatir terhadap perubahan yang terjadi [5].

Faktanya, pemahaman anak perempuan remaja mengenai kesehatan reproduksi, khususnya tentang menstruasi dan siklusnya, masih tergolong minim. Banyak dari mereka yang belum paham cara menghitung siklus haid, mengenali masa subur, atau bahkan mendeteksi tanda-tanda kelainan pada haidnya.[6] Beberapa remaja juga masih merasa sungkan untuk membicarakan urusan haid karena menganggapnya sebagai topik yang kurang pantas dibicarakan secara terbuka. Akibatnya, banyak remaja tidak terbiasa mencatat tanggal haid secara rutin. Padahal, pencatatan haid sangat berguna untuk memantau keteraturan siklus dan memudahkan pendeteksian dini jika ada masalah. Ketidakcukupan informasi tentang haid dapat menimbulkan rasa takut, cemas, dan kebingungan pada remaja ketika siklus haid berubah atau terlambat datang [7].

Selain memengaruhi kesehatan reproduksi, kurangnya pemahaman tentang haid juga dapat berdampak pada kegiatan sehari-hari remaja putri, terutama di lingkungan sekolah. Banyak remaja merasa tidak nyaman saat haid karena sakit perut, perubahan emosi, rasa lelah, atau kurangnya persiapan menghadapi menstruasi. Beberapa siswi bahkan merasa malu atau kurang percaya diri saat mengalami haid di sekolah. Kondisi ini dapat mengganggu fokus belajar dan keikutsertaan dalam kegiatan sekolah[8]. Oleh sebab itu, anak perempuan remaja membutuhkan informasi dan dukungan yang tepat mengenai kesehatan reproduksi agar bisa menerima haid sebagai proses alami yang normal bagi wanita, serta mampu menjaga kebersihan dan kesehatan diri selama masa haid berlangsung [9].

Di era komputer dan internet saat ini, pertumbuhan pesat dalam teknologi informasi dan komunikasi telah menyebabkan perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan dan kesehatan. Kehidupan sehari-hari masyarakat modern membutuhkan penggunaan smartphone atau ponsel pintar, termasuk remaja. Karena generasi muda sangat terbiasa menggunakan teknologi digital untuk berbagai tujuan, seperti belajar, berkomunikasi, mencari informasi dan bersosialisasi di mesia, ada peluang besar bagi remaja untuk untuk menggunakan teknologi digital sebagai media penyuluhan kesehatan yang lebih praktis dan mudah diakses. Teknologi berbasis aplikasi telah terbukti dapat membantu proses pengolahan data dan penyebaran informasi secara efisien, memungkinkan pengguna memuat keputusan yang lebih akurat berdasarkan data yang mereka miliki[10]. Salah satu bentuk pemanfaatan teknologi dalam dunia kesehatan adalah pengembangan aplikasi seluler atau mobile health (m-health) yang memungkinkan pengguna mendapatkan informasi kesehatan dengan cepat dan mudah [11].

Mobilitas kesehatan, juga disebut m-Health, mengacu pada penggunaan teknologi perangkat seluler untuk mendukung layanan kesehatan dan memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat umum [12]. Dalam ranah kesehatan reproduksi wanita, aplikasi berbasis seluler semakin banyak diciptakan untuk membantu pengguna memantau kondisi kesehatan reproduksi, termasuk siklus haid. Aplikasi kalender haid

berbasis seluler menjadi salah satu inovasi yang banyak digunakan wanita untuk mencatat tanggal haid, memprediksi jadwal haid berikutnya, memantau masa subur, serta mengenali pola siklus haid dengan cara yang lebih praktis. Penggunaan aplikasi kalender haid dinilai lebih efisien dibandingkan pencatatan manual karena data dapat tersimpan secara otomatis dan mudah diakses kapan saja melalui smartphone. Salah satu aplikasi haid yang cukup populer di kalangan wanita adalah aplikasi Flo Kalender Menstruasi. Flo adalah aplikasi kesehatan reproduksi berbasis seluler yang dirancang untuk membantu pengguna melacak siklus haid dan kesehatan reproduksi secara komprehensif. Aplikasi Flo dilengkapi dengan berbagai fitur seperti pencatatan haid, prediksi masa ovulasi, pengingat jadwal haid, pencatatan gejala haid, pemantauan kondisi emosi, hingga penyediaan artikel edukasi mengenai kesehatan reproduksi wanita. Cara kerja aplikasi ini adalah dengan menganalisis data haid yang dimasukkan pengguna sehingga dapat memberikan prediksi siklus haid yang lebih akurat. Desain aplikasi yang simpel dan mudah dimengerti menjadikan aplikasi Flo banyak dipilih oleh wanita dari berbagai usia, termasuk remaja putri[13] .

Penggunaan aplikasi Flo bisa memberikan banyak keuntungan bagi remaja perempuan dalam memahami kesehatan reproduksi. Dengan rutin mencatat siklus menstruasi menggunakan aplikasi Flo, remaja bisa mengenali pola menstruasi, termasuk durasi siklus, lama menstruasi, dan gejala yang timbul baik sebelum maupun selama menstruasi. Selain itu, fitur pengingat menstruasi membantu pengguna mempersiapkan diri sebelum menstruasi datang, sehingga remaja lebih siap secara fisik dan emosional. Aplikasi kalender menstruasi juga bermanfaat dalam mendeteksi ketidakteraturan menstruasi, sehingga remaja dapat segera mencari bantuan atau konsultasi kesehatan jika diperlukan. Dengan cara ini, aplikasi Flo tidak hanya mencatat menstruasi tetapi juga mengajarkan remaja perempuan tentang kesehatan reproduksi.

Remaja perempuan di Madrasah Tsanawiyah (MTs) berada dalam kelompok usia remaja awal yang sedang menjalani masa pubertas dan perkembangan sistem reproduksi. Pada fase ini, siswa perempuan mulai mengalami menstruasi dan berbagai perubahan hormonal yang memengaruhi kondisi fisik dan emosional. Oleh karena itu, siswa MTs perlu memiliki pemahaman yang cukup tentang menstruasi dan metode yang benar untuk memantau siklus menstruasi. Namun, banyak siswi yang masih kesulitan memahami cara menghitung siklus menstruasi dan belum terbiasa mencatat menstruasi secara teratur. Beberapa siswi hanya memperkirakan waktu menstruasi dan sering lupa kapan menstruasi terakhir terjadi. Situasi ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan kesadaran remaja tentang kesehatan reproduksi masih perlu ditingkatkan[14].

MTs Ihyauddiniyah Duren sebagai institusi pendidikan bertanggung jawab atas meningkatkan kesehatan reproduksi remaja perempuan. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar pengetahuan umum, tetapi juga untuk membentuk perilaku hidup sehat pada siswi. Melalui pemanfaatan teknologi digital, sekolah bisa menghadirkan pembelajaran kesehatan reproduksi yang lebih menarik dan sesuai dengan evolusi zaman[15]. Penerapan aplikasi Flo sebagai kalender menstruasi berbasis mobile di lingkungan sekolah diharapkan dapat membantu siswi memahami dengan lebih baik siklus menstruasi dan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi.

Dengan adanya aplikasi Flo, diharapkan siswa MTs Ihyauddiniyah Duren dapat memanfaatkan alat ini untuk mengetahui jadwal menstruasi selanjutnya, memahami kestabilan siklus, mengenali gejala selama menstruasi, dan membangun kebiasaan mencatat menstruasi secara teratur. Aplikasi ini memungkinkan siswa untuk lebih mandiri dalam mengawasi kesehatan reproduksi tanpa harus mengandalkan pencatatan manual yang sering dilupakan. Selain itu, penggunaan aplikasi mobile juga lebih relevan dengan karakteristik remaja masa kini yang dekat dengan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari[16].

Penggunaan aplikasi kesehatan reproduksi berbasis mobile juga dapat menjadi langkah untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi bagi remaja perempuan. Literasi kesehatan reproduksi sangat penting agar remaja dapat memahami informasi kesehatan dengan benar dan membuat keputusan yang tepat terkait kesehatan. Dengan meningkatnya literasi kesehatan reproduksi, diharapkan remaja perempuan akan lebih memperhatikan kesehatan tubuh, menjaga kebersihan selama menstruasi, serta mampu mengenali tanda-tanda masalah menstruasi lebih awal. Hal ini penting untuk mengembangkan generasi remaja yang sehat, mandiri, dan sadar akan pentingnya kesehatan reproduksi[17].

Selain memberikan manfaat bagi siswi, penerapan aplikasi Flo juga dapat mendukung pihak sekolah dalam program kesehatan remaja. Sekolah dapat memanfaatkan aplikasi ini sebagai sarana pendidikan kesehatan reproduksi yang lebih modern dan interaktif. Penggunaan teknologi digital dalam pendidikan kesehatan

dapat meningkatkan minat remaja dalam mempelajari isu-isu kesehatan reproduksi karena disampaikan dengan cara yang lebih pragmatis dan sesuai dengan kemajuan zaman. Dengan begitu, penerapan aplikasi Flo sebagai kalender menstruasi berbasis mobile diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan siswi tentang siklus menstruasi dan kesehatan reproduksi.

Berdasarkan penjelasan di atas, jelas bahwa pemahaman tentang siklus menstruasi sangat penting bagi remaja perempuan sebagai bagian dari usaha menjaga kesehatan reproduksi. Perkembangan teknologi digital membuka banyak peluang untuk memanfaatkan aplikasi kesehatan berbasis mobile sebagai alat edukasi dan pemantauan kesehatan reproduksi yang praktis dan mudah digunakan oleh remaja. Aplikasi Flo sebagai kalender menstruasi berbasis mobile menjadi salah satu pilihan yang dapat membantu remaja perempuan dalam pemantauan siklus menstruasi secara mandiri dan prediktif. Sebagai hasilnya, peneliti memiliki minat untuk melaksanakan sebuah study mengenai "Penerapan Aplikasi Flo Kalender Menstruasi Berbasis Mobile untuk Mengetahui Siklus Menstruasi Siswi MTs Ihyauddiniyah Duren. "

2. METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif digunakan untuk menjelaskan penggunaan aplikasi Flo sebagai kalender menstruasi yang berbasis mobile, guna membantu siswa dalam mengenal dan memantau siklus menstruasi. Tujuan dari penelliti ini adalah untuk mengenal seberapa jauh aplikasi Flo dapat memfasilitasi siswi dalam memahami jadwal menstruasi dengan lebih teratur dan praktis.Kegiatan penelitian berlangsung di MTs Ihyauddiniyah Duren Gading Probolinggo tahun ajaran 2025/2026 pada saat kegiatan pondok ramadhan. Populasi yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah semua siswi yang telah mengalami menstruasi. Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah purposive sampling, dimana sampel diambil berdasarkan kriteria yang spesifik, seperti siswa yang sudah mendapatkan menstruasi, memiliki ponsel berbasis android, dan bersedia menjadi subjek penelitian ini.

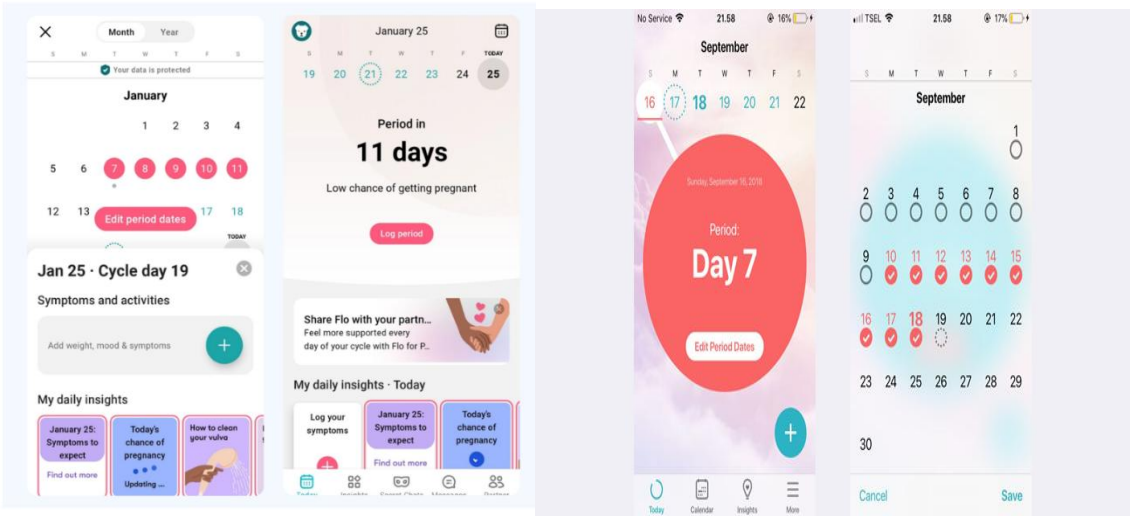
Penelitian menggunakan angket atau kuesioner yang dibuat berdasarkan indikator pemahaman siklus menstruasi dan penggunaan aplikasi Flo. Kusioner diberikan kepada responden sebelum dan setelah menggunakan aplikasi untuk mengamati perubahan pemahaman siswi tentang siklus menstruasi. Setelah itu, peneliti juga melakukan pengamatan terhadap penggunaan aplikasi oleh responden selama penelitian.

Proses penelitian dimulai dengan tahap persiapan, yaitu membuat instrumen penelitian, meminta izin dari pihak sekolah, serta menjelaskan kepada responden menenai tujuan penelitian. Selanjutnya, peneliti membimbing siswa untuk mengunduh dan menggunakan aplikasi Flo Kalender Menstruasi di ponsel mereka. Responden diminta untuk mencatat tanggal menstruasi, durasi menstruasi, dan gejala yang dialami melalui aplikasi. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memantau penggunaan aplikasi Flo oleh responden selama beberapa siklus menstruasi. Peneliti memberikan dukungan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam menggunakan aplikasi. Di sepanjang proses penelitian, responden juga diminta untuk mengisi lembar observasi dan kusioner mengenai kemudahan penggunaan aplikasi serta pemahaman tentang siklus menstruasi.

Penelitian ini mengumpulkan data melalui observasi digunakan untuk mengamati bagaimana responden menggunakan aplikasi. Angket berfungsi untuk mengumpulakan data tentang tingkat pemahaman siswi terhadap siklus menstruasi setelah menggunakan aplikasi Flo. Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan data pendukung seperti foto kegiatan penelitian. Metode analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari penelitian ini. Hasil observasi dan angket kemudian dihitung dalam bentuk presentase untuk menilai tingkat pemahaman siswi mengenai siklus menstruasi setelah pemanfaatan aplikasi Flo Kalender Menstruasi. Selanjutnya, hasil analisis disajikan dalam bentuk deskripsi dan diagram agar lebih mudah dipahami dan digunakan untuk menarik kesimpulan dari penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang pengunaan aplikasi Flo Kalender Menstruasi yang berbasis mobile telah dilakukan dikalangan siswi MTs Ihyauddiniyah Duren yang sudah mengalami menstruasi. Tujuan studi ini adalah untuk mengetahui bagaimana aplikasi Flo dapat membantu siswi dalam memahami dan mengenali siklus menstruasi dengan lebih baik. Berdasarkan apa yang ditemukan dalam penelitian, mayoritas responden memberikan ulasan positif terhadap aplikasi Flo Kalender Menstruasi karena kemudahan penggunaannya dan fitur yang ditawarkannya.



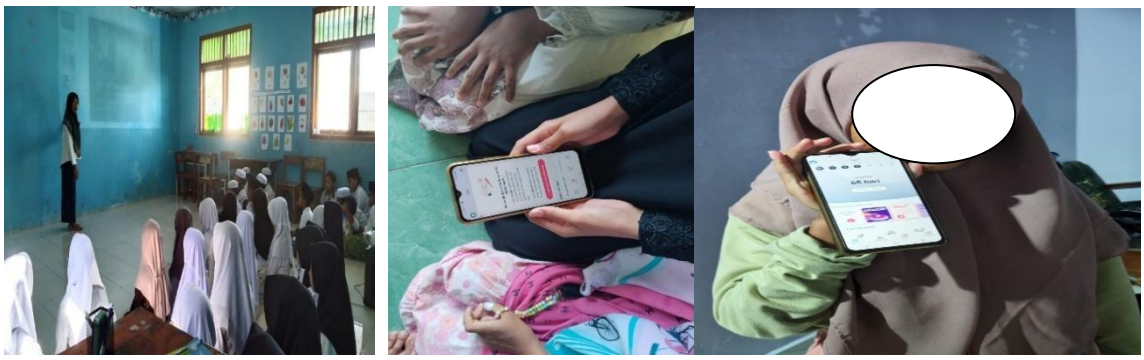
Gambar 1. Tampilan Aplikasi Flo Kalender Menstruasi

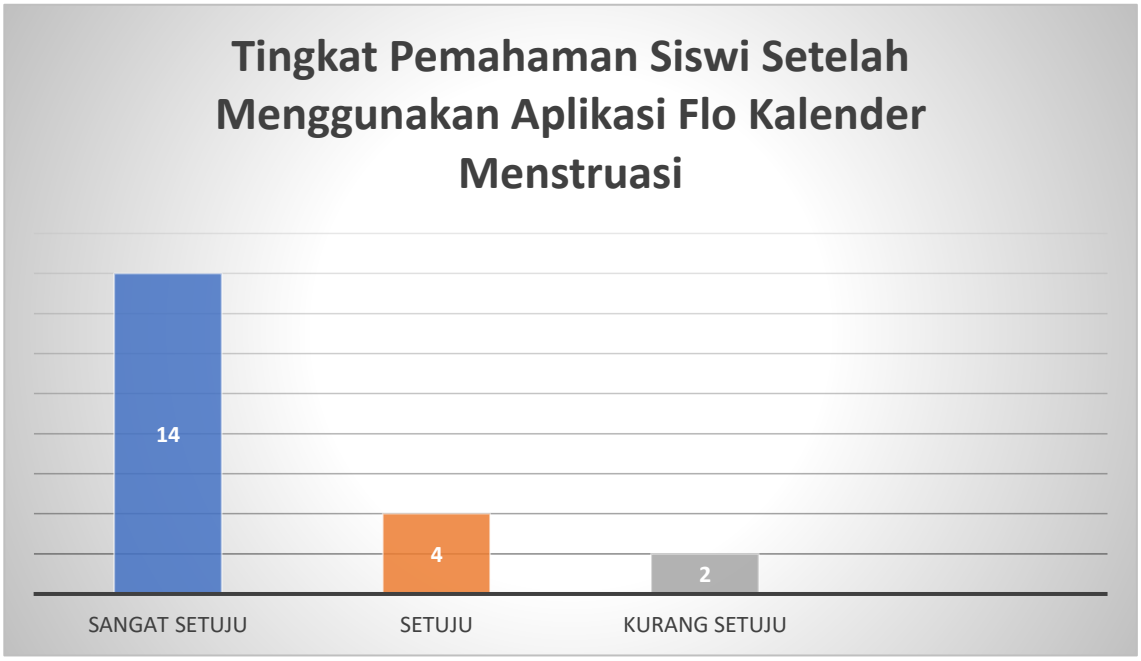
Siswa juga memiliki kesempatan untuk mengunduh, mengakses, dan mencoba menggunakan aplikasi tersebut secara mandiri. Setelah aplikasi digunakan, peneliti mengamati dan mengumpulkan data tentang pemahaman siswi tentang siklus menstruasi. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut tentang kegiatan penelitian.

Pada tahap awal, siswi dikenalkan dengan aplikasi Flo Kalender Menstruasi, serta fitur dan keunggulannya. Peneliti memberikan instruksi tentang cara mengunduh aplikasi, membuat akun, prediksi siklus berikutnys, masa subur, dan informasi kesehatan reproduksi. Materi dismpaikan dengan sederhana sehingga mudah dipahami oleh semua siswi. Pada titik ini, sebagian besar siswi sangat senang karena aplikasi dapat diakses melalui ponsel yang mereka gunakan setiap hari.

Siawa memiliki kesempatan untuk bertanya tentang penggunaan aplikasi flo dan informasi yang ditampilkan di dalammya pada tahap kedua. Banyak siswi yang ingin mengetahui lebih lanjut tentang siklus menstruasi, memahami masa subur, dan mencatat perubahan yang terjadi selama menstruasi, sehingga sesi tanya jawab berlangsung dengan baik. Kegiatan ini membantu mereka memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan reproduksi.

Pada tahapan ketiga, siswi mempraktikkan penggunaan aplikasi Flo secara langsung dengan memasukkan data menstruasi masing masing ke dalam aplikasi. Kegiatan ini mengajarkan siswi untuk mencatat siklus menstruasi mereka secara teratur dan memantau informasi yang diberikan oleh aplikasi. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan penghitungan manual, penggunaan aplikasi Flo membantu siswi mengenali pola siklus menstruasi mereka dengan lebih mudah. Selain itu, fitur pengingat menstruasi yang tersedia dalam aplikasi dinilai praktis dan bermanfaat, membantu siswi mempersiapkan diri menghadapi menstruasi setiap bulan.


Gambar 2. Kegiatan Seminar Penelitian



Gambar 3. Tingkat Pemahaman Siswi Setelah Menggunakan Aplikasi Flo Kalender Menstruasi
Sumber: Data primer yang diolah,2026

Studi ini melibatkan 20 siswi yang disurvei. Hasil survei menunjukkan bahwa aplikasi Flo Kalender Menstruasi berbasis mobile meningkatkan pemahaman siswa tentang siklus menstruasi. Sebanyak 70% responden setuju bahwa fiturnya membantu memahami siklus menstruasi. Aplikasi Flo dianggap praktis, mudah digunakan, dan dapat diakses kapan saja melalui telepon genggam, 20% dari responden yang menjawab manyatakan setuju. Di sisi lain, 10% dari responden yang menjawab menyatakan kurang setuju karena mereka belum terbiasa menggunakan aplikasi digital untuk mencatat siklus menstruasi.

Aplikasi Flo memberi siswi pengalaman baru dalam menggunakan teknologi untuk belajar tentang kesehatan reproduksi. Penggunaan aplikasi digital daripada mencatat jadwal menstruasi secara manual di buku menunjukkan bahwa teknologi berbasis mobile dapat meningkatkan minat remaja dalam mempelajari kesehatan reproduksi dengan cara yang lebih menarik dan praktis. Siswi juga merasa nyaman dengan aplikasi karena kemudahan penggunaan dan tampilan yang sederhana.

Studi menunjukkan bahwa aplikasi Flo Kalender Menstruasi berbasis ponsel membantu siswi MTs Ihyauddiniyah Duren lebih memahami siklus menstruasi mereka. Dengan fitur yang tersedia, pengguna dapat mencatat dan memantau siklus menstruasi mereka secara teratur, mengidentifikasi gejala yang muncul selama menstruasi mereka, dan memperkirakan berapa lama menstruasi berikutnya akan berlangsung. Karena aplikasi ini memberikan pengingat otomatis, dan mendorong siswa untuk lebih rajin mencatat. Dalam meningkatkan pengetahuan siswi tentang kesehatan reproduksi, responden menjadi lebih memahami perubahan yang terjadi pada tubuh selama menstruasi, dan lebih siap menghadapi kondisi yang menyertainya. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital melalui aplikasi kesehatan dapan menjadi alternatif media edukasi yang efektif bagi remaja putri. Oleh karena itu, aplikasi Flo Kalender Menstruasi tidak hanya berfungsi sebagai alat pemantau menstruasi saja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Angesti dkk.(2025), yang menemukan bahwa aplikasi mobile dapat membantu remaja lebih memahami kesehatan reproduksi[15]. Selain itu,Yana dkk. (2024) menemukan bahwa media edukasi digital dapat membantu pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi lebih interaktif dan lebih mudah dipahami[16].

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari penelitian, penggunaan aplikasi Flo Kalender Menstruasi berbasis mobile terbukti membantu siswi MTs Ihyauddiniyah Duren dalam memahami, memantau, dan mengelola siklusmenstruasi secara

lebih teratur. Aplikasi ini memudahkan siswi mengetahui jadwal menstruasi, masa subur, serta memperolrh informasi terkait kesehatan reproduksi sehingga meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka terhadap kondisi tubuh. Selain praktis dan mudah digunakan, aplikasi Flo dapat menjadi alternatif media edukasi dan pemantauan kesehatan reproduksi bagi remaja putri. Jumlah responden yang lebih besar dan waktu pengamatan yang lebih lama diperlukan untuk penelitian selanjutnya.

Ucapan Terima Kasih
Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada pihak MTs Ihyauddiniyah Duren yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses penelitian. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh siswi yang telah berpartisipasi sebagai responden. Dukungan dan partisipasi yang diberikan sangat membantu sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Soetjiningsih.(2014). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung seto.
[2] Putri, N.R., Sumartini,E., Yuliyatik, Mustary, M., Wardhani, Y., Megasari, A. L., Prabasari, S. N., Munthe, D. P., Lailaturohmah, Darmiati, Wulandari, I. A., Mogan, M., & Argaheni, N . B. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja* (Oktavians, Ed.; 1st ed.). PT.Global Eksklusif Teknologi.
[3] Prawiroharjo, S.(2018). *Ilmu Kandungan* (4th ed.). Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
[4] Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Philadelphia: Elsevier.
[5] Puspitasari, N. A., Sastramihardja, H. S., Mahwati, Y., Wijayanegara, H., Soepardan, S., & Sutisna, M.(2020). Pengaruh Kalender Penanda Menstruasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Perilaku Wanita Usia Subur Dalam Menandai Tanggal Hari Pertama Haid Terakhir. *Jurnal Sistem Kesehatan,* 5(4), 166–169. https://doi.org/10.24198/jsk.v5i4.31286
[6] Mareti, S., & Nurasa, I. (2022). *Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di Kota Pangkalpinang.* Jurnal Keperawatan Sriwijaya, *9*(2), 25–32. https://doi.org/10.32539/jks.v9i2.154
[7] Manuaba, I. B. G. (2018*). Ilmu Kesehatan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan* (2nd ed.). Jakarta: EGC.
[8] Hasanah, M., & Samaria, D. (2022). Regulasi Emosi dan Intensitas Nyeri Haid Primer Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan,* 7(2). https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.1049
[9] Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
[10] Rohman, Z., Homaidi, A., & Fatah, Z. (2024). Penerapan Metode Naïve Bayes Untuk Menentukan Penerima Kartu Indonesia Pintar (KIP). G-Tech: Jurnal Teknologi Terapan, 8(3), 1806–1815. https://doi.org/10.33379/gtech.v8i3.4573
[11] Ningsih, E. S., Susila, I., & Safitri, O. D. (2021). Upaya Pencegahan Seks Bebas dan Pemahaman Reproduksi Sehat pada Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(2), 280-281. https://doi.org/10.30994/jceh.v4i2.169
[12] Jannah, S. R., Husain, F., Iswari, R., & Arsi, A. A. (2021). Pemanfaatan Mobile Health (mHealth) dan Dampaknya pada Perilaku Kesehatan Universitas Negeri Semarang (UNNES). *Jurnal Sosiologi Nusantara,* 7(1), 181-192. https://doi.org/10.33369/jsn.7.1.181-192
[13] Flo Health, Inc. (2023). *Flo: Period & ovulation tracker* (Version terbaru) [Mobile app]. App Store. https://flo.health
[14] Riliyantri, S., Agustin, A., & Nurvinanda, R. (2024). *Hubungan Pengetahuan dan Aktivitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri Kota Sungailiat Tahun 2024*. **Jurnal Kesehatan Tambusai**, 6(2). https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.41152
[15] Angesti, H. P., Oktavia, D. R., & Utami, D. A. (2025). *Systematic Review: Efektivitas Aplikasi Mobile dalam Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. **Journal of Noncommunicable Diseases**, 5(1), 63–80. https://doi.org/10.52365/jond.v5i1.1416

[16] Yana, E., Prasetyo, D., & Zulvayanti. (2024). *Utilization of Digital-Based Educational Media to Increase Adolescent Reproductive Health Knowledge: A Literature Review*. **Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan,** 34(2), 117–126. https://doi.org/10.22435/mpk.v34i2.2070

[17] Fauziah, H. A., Yualita, P., & Kamila, A. (2024). *A holistic approach to menstrual hygiene: Analyzing the interconnected roles of knowledge, socio-cultural correlates, and attitudes in adolescent girls*. **Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia**, 12(2), 178–189. https://doi.org/10.21927/jnki.2024.12(2).178-189