



HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU *PERSONAL HYGIENE* PADA SAAT MENSTRUASI DI KELAS XI SMA NEGERI 1 KEMBANG TANJONG KABUPATEN PIDIE

Jeny Riska Vatica¹, Evi Nursani^{2,3}, Umami Salamah³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Sarjana Kebidanan, STIKes Medika Nurul Islam.
Jl. Lingkar, Kabupaten Pidie, Aceh, Indonesia
* Email korespondensi: jriskavatica@gmail.com

Diterima 8 Januari 2024; Disetujui 16 April 2024; Dipublikasi 29 April 2024

Abstract: *Menstrual Hygiene Management (MKM) as an effort to manage personal hygiene and health in adolescent girls during menstruation. These efforts include efforts to maintain personal health and hygiene, especially regarding the reproductive organs. The aim of this research is to determine the relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation in class XI of SMA Negeri 1 Kembang Tanjong. This type of research is analytical with a cross-sectional design. The population in this study were all young women at SMA Negeri 1 Kembang Tanjong in Class XI, namely 46 people. The sampling technique uses total sampling. The research results showed that the majority of respondents with insufficient knowledge were 23 people (50%), the majority of respondents with sufficient personal hygiene behavior were 21 people (45.7%). The chi-square test results obtained a P-Value of 0.026 ($P \leq 0.05$). The conclusion in this study is that there is a relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation. Suggestion: It is hoped that teachers can encourage students to maintain personal hygiene, especially during menstruation.*

Keywords: Knowledge, Personal Hygiene Behavior.

Abstrak: Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) sebagai upaya pengelolaan kebersihan diri dan kesehatan pada remaja putri selama menstruasi. Upaya tersebut meliputi upaya menjaga kesehatan dan kebersihan diri, terutama pada organ reproduksi. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi di kelas XI SMA Negeri 1 Kembang Tanjong. Jenis penelitian bersifat analitik dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMA Negeri 1 Kembang Tanjong Di Kelas XI yaitu berjumlah 46 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden dengan pengetahuan kurang yaitu sebanyak 23 orang (50%), mayoritas responden dengan perilaku *personal hygiene* cukup yaitu sebanyak 21 orang (45,7 %). Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai *P-Value* 0,026 ($P \leq 0,05$). Kesimpulan dalam penelitian ini ada hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi. Saran : Diharapkan para guru agar dapat mendorong siswa untuk dapat menjaga *personal hygiene* terutama pada saat menstruasi.

Kata Kunci: Pengetahuan, Perilaku *Personal Hygiene*.

PENDAHULUAN

Masa menstruasi terjadi perubahan-perubahan psikologis pada remaja diantaranya adalah cemas terhadap menstruasi, mudah tersinggung atau marah, perubahan pola makan, serta malas melakukan aktivitas. Keadaan tersebut cenderung menimbulkan masalah kesehatan secara umum. Salah satu diantara masalah kesehatan itu adalah ketika remaja yang sedang mengalami menstruasi mengalami malas dalam memenuhi kebutuhan kebersihan dirinya sendiri (*personal hygiene*) seperti malas ganti pembalut saat menstruasi, mandi, menjaga kebersihan kulit kepala dan rambut serta seluruh tubuh.

Menurut *World Health Organization* (WHO) di beberapa negara, remaja putri berusia 10-14 tahun mempunyai permasalahan terhadap reproduksinya. Sedangkan data statistik di Indonesia dari 43,3 juta jiwa remaja putri berusia 10-14 tahun berperilaku *hygiene* sangat buruk. (Yasnani, dkk 2016)

Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKKR) menyatakan bahwa secara nasional remaja yang melakukan perilaku *personal hygiene* dengan benar sebesar 21,6%. Hasil survei menunjukkan remaja yang terpapar informasi PIK-Remaja (Pusat Informasi Dan Konseling Remaja) mencapai 28%. Berarti hanya 28 dari 100 remaja yang akses dengan kegiatan informasi kesehatan reproduksi yang berkaitan dengan menstruasi.

Hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 menunjukkan dari setengah responden wanita membicarakan menstruasi sebelum *menarche* dengan teman (53%) atau dengan ibunya (41%). (Bujawati & Raodah, 2016)

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak. Defenisi lain menurut *United Nations Population Fund* (UNFPA) menjelaskan bahwa remaja adalah kelompok penduduk yang berusia 10-24 tahun dan belum menikah. Sebagian remaja adalah mengalami kematangan organ reproduksi dan dapat berfungsi atau bereproduksi, namun secara sosial dan mental mereka belum dewasa. Remaja akan mengalami banyak masalah jika pendidikan dan pengasuhan seksualitas dan reproduksinya terabaikan. (Maryam, 2017)

Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Namun, yang perlu ditekankan disini adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik. dan pada fase ini remaja sudah mengalami fase menstruasi. (Setiyaningrum, 2014)

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium), yang di sertai dengan perdarahan dan terjadi setiap bulannya. Meskipun sedang menstruasi, tentunya seorang wanita harus tetap bersih dan sehat, untuk menghindari pembusukan dan berkembangnya jamur yang bisa menimbulkan keputihan dan sebagainya. Dampak yang terjadi apabila perilaku *personal hygiene* tersebut tidak dilakukan antara lain remaja putri tidak akan bisa memenuhi kebersihan alat reproduksinya, penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi juga tidak terjaga sehingga dapat terkena infeksi saluran kemih, keputihan, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya. (Sinaga, dkk 2017)

Salah satu keluhan yang dirasakan

pada saat menstruasi adalah rasa gatal yang disebabkan oleh jamur kandida yang akan subur tumbuhnya pada saat haid serta dapat menyebabkan keputihan yang bisa disebabkan karena pemakaian pantyliner yang tidak berkesinambungan, dan tidak menjaga kebersihan diri saat menstruasi. (Maharani & Andryani, 2018)

Personal hygiene saat menstruasi yaitu tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerahewanitaan pada saat menstruasi. Bila saat menstruasi tidak menjaga higienitas yang baik akan beresiko mengalami infeksi alat reproduksi. Hal ini disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang mengeluarkan darah kotor pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi karena darah dan keringat keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab jika pada saat itu tidak menjaga kebersihan genitalia dengan benar, dalam keadaan lembab, jamur dan bakteri yang berada di daerah genitalia akan tumbuh subur sehingga menyebabkan rasa gatal dan infeksi pada daerah tersebut. (Maharani & Andryani, 2018)

Kebersihan saat menstruasi berguna untuk menjaga kesehatan reproduksi remaja. Pembinaan kesehatan reproduksi remaja dilakukan untuk memberikan informasi dan pengetahuan yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat bagi remaja, disamping mengatasi masalah yang ada. Dengan pengetahuan yang memadai dan adanya motivasi untuk menjalani masa remaja secara sehat, para remaja diharapkan mampu memelihara kesehatan dirinya agar dapat memasuki masa kehidupan keluarga dengan reproduksi yang sehat. (Astuti dan Utami,

2017)

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah upaya pengelolaan kebersihan diri dan kesehatan pada remaja putri selama menstruasi. Upaya tersebut meliputi upaya menjaga kesehatan dan kebersihan diri, terutama pada organ reproduksi agar terhindar dari perkembangbiakan bakteri dan jamur yang dapat menimbulkan penyakit pada organ reproduksi. Beberapa contoh penyakit tersebut diantaranya gatal-gatal, vaginitis, leukorea (keputihan), candidiasis (infeksi jamur), dan penyakit lainnya. (Widarini dkk, 2023)

Kebersihan diri yang harus diperhatikan saat menstruasi yaitu mengganti pembalut setiap 4 jam sekali atau 4 sampai 5 kali dalam sehari, cuci pembalut sebelum dibuang dan pakai pembalut yang nyaman dan aman atau pembalut herbal, setelah mandi atau buang air, dan basuh vagina dari arah depan kebelakang anus, vagina dikeringkan dengan tisu atau handuk agar tidak lembab. Pemakaian celana dalam yang baik terbuat dari bahan yang mudah menyerap keringat. Akibat dari kurangnya perawatan organ eksterna (bagian luar) selama menstruasi tersebut mereka mengeluhkan gejala keputihan, infeksi seperti gatal-gatal dan perih pada areaewanitaan. (Astuti dan Utami, 2017)

Faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *personal hygiene* antara lain pengetahuan, faktor budaya yang berkaitan dengan mitos-mitos yang diyakini oleh remaja dalam melakukan praktik kebersihan perorangan, status sosial ekonomi yang berkaitan dengan upaya pemenuhan sarana dan prasarana dalam melakukan perawatan diri, agama, status kesehatan, kebiasaan dan

cacat jasmani. (Rahman, 2014)

Perawatan remaja yang dilakukan terhadap alat *genital* seperti mencuci vagina dengan air yang tergenang di ember, memakai pembilas secara berlebihan, menggunakan celana dalam yang ketat yang tidak menyerap keringat, jarang mencuci celana dalam dan tidak sering mengganti pembalut. (Maharani & Andryani, 2018)

Pendidikan kesehatan tentang kebersihan diri saat menstruasi bagi remaja perlu dan penting untuk dilakukan mengingat masih banyak remaja yang belum mengerti sepenuhnya terkait dengan kebersihan diri saat menstruasi. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja terkait informasi mengenai cara membersihkan organ reproduksi selama menstruasi dan pemakaian pembalut yang benar dan sehat, sehingga remaja dapat berperilaku bersih dan sehat selama menstruasi. (Widarini dkk, 2023)

Hasil penelitian Bujawati & Raodah (2016) bahwa kurang dari setengah remaja perempuan memiliki pengetahuan yang baik tentang kebersihan menstruasi, hal ini mengidentifikasi bahwa masih kurangnya pengetahuan yang memadai mengenai kebersihan menstruasi di kalangan remaja perempuan. Dengan demikian, perlu program pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kebersihan menstruasi. Tempat terbaik untuk memberikan pendidikan tentang kebersihan menstruasi untuk remaja perempuan adalah sekolah. (Bujawati & Raodah, 2016)

Berdasarkan survei awal yang dilakukan bulan Oktober 2023 pada siswi kelas X, XI, XII SMA Negeri 1 Kembang Tanjong Kabupaten Pidie. Pada siswi kelas X didapatkan jumlah siswi sebanyak 28 siswi,

dari 10 orang yang diwawancarai terdapat 4 siswi yang yang tidak mengetahui cara mencuci alat kelamin dengan benar. Pada siswi kelas XI didapatkan jumlah siswi sebanyak 46 siswi, dari 10 orang yang diwawancarai terdapat 7 siswi yang yang tidak mengetahui cara mencuci alat kelamin dengan benar, dan kurang memperhatikan pembalutnya pada saat menstruasi dan pada siswi kelas XII didapatkan jumlah siswi sebanyak 43 siswi, dari 10 orang yang diwawancarai terdapat 6 siswi yang yang tidak mengetahui cara mencuci alat kelamin dengan benar serta kurang memperhatikan pembalutnya pada saat menstruasi.

Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di kelas XI karena terdapat masalah yang paling tinggi dengan jumlah siswi sebanyak 46 siswi. Setelah melakukan wawancara pada 10 siswi, terdapat 7 siswi yang yang tidak mengetahui cara mencuci alat kelamin dengan benar, lalu ada juga diantara mereka yang kurang memperhatikan pembalutnya pada saat menstruasi, sedangkan 3 siswi lainnya sudah mengerti cara mencuci alat kelaminnya dengan baik, dan kapan saja mereka harus mengganti pembalutnya.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi Di Kelas XI SMA Negeri 1 Kembang Tanjong.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel independent yaitu pengetahuan dan variabel dependent Dengan Perilaku *personal hygiene*

Pada Saat Menstruasi.

Sampel Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel pada penelitian ini yakni seluruh remaja putri SMA Negeri 1 Kembang Tanjong Di Kelas XI yaitu berjumlah 46 orang. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah Analisa *Univariat* dan Analisa *Bivariat*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMA Negeri 1 Kembang Tanjong Di Kelas XI yaitu berjumlah 46 orang.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Analisa *univariat* dalam penelitian ini terdiri dari deskriptif responden terhadap variabel-variabel dalam penelitian.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden di SMA Negeri 1 Kembang Tanjong Tahun 2023

No	Pengetahuan	f	%
1	Kurang	23	50
2	Cukup	14	30,4
3	Baik	9	19,6
Total		46	100

Dari Tabel 1 di atas diketahui bahwa mayoritas responden dengan pengetahuan kurang yaitu sebanyak 23 orang (50%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Responden di SMA Negeri 1 Kembang Tanjong Tahun 2023

No	Perilaku	f	%
1	Kurang	13	28,3
2	Cukup	21	45,7
3	Baik	12	26
Total		46	100

Dari Tabel 2 di atas diketahui bahwa mayoritas responden dengan perilaku *personal hygiene* cukup yaitu sebanyak 21 orang (45,7 %).

2. Analisa Bivariat

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi Di Kelas XI SMA Negeri 1 Kembang Tanjong

No	Pengetahuan	Perilaku						Jumlah		p value
		Kurang		Cukup		Baik		f	%	
		f	%	f	%	f	%	f	%	
1.	Kurang	8	17,4	13	28,3	2	4,4	23	50	0,026
2.	Cukup	4	8,7	6	13	4	8,7	14	30,4	
3.	Baik	1	2,17	2	4,4	6	13	9	19,6	
Total		13	28,2	21	45,7	12	26,1	46	100	

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 23 responden yang memiliki pengetahuan kurang dengan perilaku *personal hygiene* kurang sebanyak 8 orang (17,3%), perilaku *personal hygiene* cukup sebanyak 13 orang (28,2%) dan perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 2 orang (4,34%), dari 14 responden yang memiliki pengetahuan cukup dengan perilaku *personal hygiene* kurang sebanyak 4 orang (8,69%), perilaku *personal hygiene* cukup sebanyak 6 orang (13%) dan perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 4 orang (8,69%). Dari 9 responden yang memiliki pengetahuan baik dengan perilaku *personal hygiene* kurang sebanyak 1 orang (2,17%), perilaku *personal hygiene* cukup sebanyak 2 orang (4,34%) dan perilaku *personal hygiene* baik sebanyak 6 orang (13%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* dan pada derajat kepercayaan 95% dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene*, diperoleh nilai *P Value* 0,026 ($P \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan secara statistik bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* pada saat

menstruasi di kelas XI SMA Negeri 1 Kembang Tanjong.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang dengan perilaku *personal hygiene* cukup sebanyak 13 orang (28,2%). Hasil uji statistik *Chi Square* dan pada derajat kepercayaan 95% dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene*, diperoleh nilai *P Value* 0,026 ($P \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan secara statistik bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* Pada Saat Menstruasi Di Kelas XI SMA Negeri 1 Kembang Tanjong.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratamawati (2020) dengan judul hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Semakin baik pengetahuan tentang *personal hygiene*, maka remaja putri memiliki perilaku yang baik untuk menjaga *Personal Hygiene* saat menstruasi. (Pratamawati, 2020)

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan. Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih baik daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. (Maharani & Andryani, 2018)

Pengetahuan dapat diperoleh baik dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain. Pengetahuan merupakan hasil tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan dominan yang sangat

penting dalam terbentuknya tindakan seseorang jadi besar kecilnya pengetahuan yang dimiliki seseorang akan sangat berpengaruh pada tingkah lakunya (Dewi, 2022).

Berdasarkan hasil dari jawaban kuesioner yang telah diisi oleh responden menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab salah pada pertanyaan nomor 19. Dari 46 responden hanya 15 orang responden yang menjawab benar pada pertanyaan nomor 19 yang membahas tentang kebersihan diri saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan responden terkait dengan kebersihan diri saat menstruasi.

Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian diketahui mayoritas siswa berpengetahuan baik memiliki perilaku *personal hygiene* juga dengan kategori baik. Pengetahuan siswa berkaitan dengan perilaku *personal hygiene*, dimana pengetahuan siswa dapat mencerminkan pandangan siswa terhadap perilakunya dalam menjaga serta mempertahankan kebersihan dirinya terutama pada saat menstruasi, siswa yang memiliki pengetahuan baik dapat melakukan perawatan optimal terhadap alat kelaminnya saat mengalami menstruasi. Menjaga kebersihan alat kelamin sangat penting dilakukan oleh seorang wanita terutama pada siswa yang masih berada dalam masa transisi untuk membentuk kepribadian dirinya. Semakin baik pengetahuan siswa tentang *personal hygiene*, maka semakin baik pula perilakunya dalam menerapkan serta menjaga kebersihan dirinya.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi di Kelas XI SMA Negeri 1

Kembang Tanjong, dengan *P Value* 0,026 ($P \leq 0,05$).

On Female Adolescents In Smp Negeri Satap Bukit Asri Of Buton Regency In 2016.

Saran

Adapun saran dari peneliti adalah Hasil penelitian ini Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi siswa untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan menjadi sadar akan pentingnya menjaga *personal hygiene* terutama pada saat menstruasi dan kepada tenaga kesehatan diharapkan agar tetap memberikan edukasi tentang faktor penyebab ikterus pada bayi untuk skrining awal terjadinya ikterus.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti RD, Utami I, ST S, Keb M. Hubungan Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Pajangan Bantul. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta; 2017.
- Bujawati E, Raodhah S. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Selama Menstruasi Pada Santriwati Di Pesantren Babul Khaer Kabupaten Bulukumba , Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2016. Jur Kesehat Masy UIN Alauddin, Makassar. 2016;3(1).
- Dewi. Hubungan Tingkat Pengetahuan *Personal Hygiene* Dengan Perilaku *Personal Hygiene* Remaja Saat Menstruasi di SMP Negeri 1 Kintamani. 2022.
- Maharani R, Andryani W. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Santriwati Di Mts Pondok Pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru. Kesmars J Kesehat Masyarakat, Manaj Dan Adm Rumah Sakit. 2018;1(1):69–77.
- Maryam S. Promosi Kesehatan Dalam Pelayanan Kebidanan. Jakarta: EGC; 2017.
- Pratamawati RG. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. Universitas Aisyiah; 2020.
- Setyaningrum E, Aziz ZB. Pelayanan Keluarga Berencana Dan Kesehatan Reproduksi. Jakarta Trans Info Media. 2014.
- Yasnani N, Si S, Putu MK, Meiyana E, Km S, Ph M. Menstruasi Pada Rmaja Putri Di Smp Negeri Satap Bukit Asri Kabupaten Buton Tahun 2016 The Relationship Of Knowledge , Attitude , And Action With The Menstrual Personal Hygiene