

Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 9 Di SMPN 1 Long Bagun Tahun 2023

Natalia Karuhe Ding¹, Dwi Hendriani², Gajali Rahman³, Rosalin Ariefah Putri⁴

¹⁻⁴ Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

Email: ¹ nataliakaruheding@gmail.com, ² dwhendriani@gmail.com, ³ rahmangajali0712@gmail.com,
⁴ rosalin@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: [snataliakaruheding@gmail.com](mailto:nataliakaruheding@gmail.com)

Article History:

Received Oct 18th, 2023

Revised Jan 30th, 2024

Accepted Feb 13th, 2024

Abstrak

Pendahuluan: Menstruasi adalah peristiwa penting bagi remaja dimana proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim karena tidak dibuahi. Pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi sangat penting dan dibutuhkan untuk membentuk perilaku personal hygiene yang benar saat menstruasi. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri kelas 3 Di SMPN 1 Long Bagun Tahun 2023.

Metode: Jenis penelitian ini adalah "*cross sectional*". Populasi penelitian ini adalah siswi kelas III SMPN 1 Long Bagun, Sample diambil dengan total sampling sebanyak 63 siswi. Analisa data yang digunakan adalah *chi square*.

Hasil: Berdasarkan uji chi square nilai *p value* $0.022 < \alpha (0,05)$, menunjukkan H_a diterima dengan menolak H_0 yaitu ada hubungan pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi.

Pembahasan:

Kurangnya pengetahuan saat menstruasi berdampak seseorang berperilaku buruk terhadap *personal hygiene* saat menstruasi. Beresiko terkena infeksi saluran kemih, keputihan, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya. Maka dibutuhkan peran aktif petugas kesehatan untuk memberikan pelayanan dan edukasi kepada siswi.

Kesimpulan: ada hubungan pengetahuan dengan Perilaku *Personal Hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas 3 di SMPN 1 Long Bagun Tahun 2023.

Kata Kunci : Menstruasi, Pengetahuan, Perilaku *Personal Hygiene*

Abstract

Introduction: Menstruation is an important for adolescents, the process of bleeding from the uterus occurs due to the decay of the inner uterine wall which contains many blood vessels and unfertilized eggs. Knowledge of personal hygiene during menstruation is very important and needed to shape behavior for correct personal hygiene during menstruation. The purpose of this study is relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation female adolescents in class 9 at SMPN 1 Long Bagun in 2023.

Method: Type of research is "cross sectional". The population of this study was female adolescents in class 9 at SMPN 1 Long Bagun. The sample was taken with a total sampling of 63 students. The data analysis used is chi square.

Results: Based on the results with chi square test p value of $0.022 < \alpha (0.05)$, which means that H_a is accepted by rejecting H_0 . Conclusion there is relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation

Discussion: Lack of knowledge about personal hygiene during menstruation has an impact on a person's bad behavior towards personal hygiene during menstruation. At risk for urinary tract infections, vaginal discharge, cervical cancer and other



reproductive health. then needed active role of health workers to provide services and education to female students.

Conclusion: there is a relationship between knowledge and personal hygiene behavior during female adolescents in class 9 at SMPN 1 Long Bagun in 2023.

Keyword : menstruation, knowledge, personal hygiene behavior

1. PENDAHULUAN

Menstruasi adalah luruhnya lapisan bagian dalam pada dinding rahim (endometrium) yang mengandung banyak pembuluh darah dan umumnya berlangsung sampai usia 50 tahun (Manuaba, 2017). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 secara nasional Proporsi Remaja Putri Umur 10-19 Tahun yang Sudah Mendapat Menstruasi dengan rata-rata 70, 1%. Adapun data pada Kalimantan Timur dari seluruh proporsi remaja putri 10-19 Tahun yang Sudah Mendapat Menstruasi adalah 71,1%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri 10-19 tahun sudah mengalami menstruasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Menstruasi dihubungkan dengan beberapa kesalahpahaman praktek kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja. Keluhan gangguan menstruasi pada remaja dan praktik higienis selama menstruasi yang salah dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang tidak diinginkan seperti penyakit radang panggul dan bahkan infertilitas (Sharma et al., 2016). Selain itu bakteri yang berkembang pada pembalut yang tidak diganti lebih dari enam jam dapat menjadi faktor predisposisi terjadinya kanker serviks (Atika, 2013).

Buruknya Personal hygiene menstruasi berpengaruh besar terhadap morbiditas dan komplikasi. Selain itu dampak terhadap pendidikan jika kebersihan menstruasi tidak dikelola dengan baik adalah ketidakhadiran. Hal ini didukung penelitian UNICEF di Indonesia tahun 2015 yang menemukan fakta 1 dari 6 anak perempuan terpaksa tidak masuk sekolah selama satu hari atau lebih saat menstruasi. Ketidakhadiran siswi disekolah menyebabkan keteringgalan dalam pelajaran. Oleh karena itu, remaja harus dipersiapkan baik pengetahuan, sikap maupun tindakannya ke arah pencapaian reproduksi yang sehat (Indriyanti 2016). Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang cukup akan cenderung mengabaikan kesehatan reproduksi dan pada akhirnya akan memiliki tindakan yang membahayakan bagi dirinya sendiri. seseorang yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memilih perilaku yang tepat, yang menunjukkan perilaku tersebut akan mampu mempertahankan kualitas atau kondisi kesehatan reproduksinya. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 1 Long Bagun belum adanya informasi mengenai kebersihan menstruasi dalam berbagai bentuk materi komunikasi, informasi dan edukasi (KIE). Selain itu dari 10 siswi hanya 7 siswi yang memiliki pengetahuan yang benar tentang personal hygiene saat menstruasi. Dari pernyataan diataslah yang membuat peneliti tertarik mengambil judul penelitian “ Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi pada Remaja Putri Kelas 3 Di SMPN 1 Long Bagun Tahun 2023.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian adalah analitik dengan rancangan penelitian yang digunakan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas III SMPN 1 Long Bagun dengan jumlah populasi 63 orang siswi. Teknik sample yang digunakan total sampling. Instrumen penelitian dengan kuesioner

dengan jumlah total pertanyaan dari 16 pertanyaan tentang pengetahuan *personal hygiene* dan 10 pertanyaan tentang perilaku *personal hygiene*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Remaja Putri Kelas 3 Di SMPN 1 Long Bagun meliputi umur, usia menarache dan lama haid.

Karakteristik Responden	n	Persentase (%)
Usia		
14 tahun	18	28.6
15 tahun	44	69.8
16 tahun	1	1.6
Usia Menarache		
10 tahun	3	4.8
11 tahun	43	68.3
12 tahun	7	11.1
13 tahun	6	9.5
14 tahun	4	6.3
Lama Haid		
4 hari	6	9.5
6 hari	15	23.8
7 hari	41	65.1
10 hari	1	1.6

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa sebagian besar (69,8%) responden berumur 15 tahun dengan jumlah 44 orang, sebagian kecil (28,6%) berada pada usia 14 tahun dengan jumlah 18 orang dan sangat sedikit (1,6%) berada pada usia 16 tahun sebanyak 1 orang.

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar (68,3 %) responden usia menarache di usia 11 tahun sebanyak 43 siswi, sangat sedikit (11,1 %) responden usia menarache di usia 12 tahun sebanyak 7 siswi, sangat sedikit (9,5%) responden usia menarache di usia 13 tahun sebanyak 6 siswi, sangat sedikit (6,3%) responden usia menarache di usia 14 tahun sebanyak 4 siswi. Sangat sedikit (4,8 %) responden usia menarache di usia 10 tahun sebanyak 4 siswi.

Berdasarkan data lama haid diatas dapat diketahui bahwa Sebagian besar (65,1%) responden dengan lama haid 7 hari sebanyak 41 siswi, sangat sedikit (23,8 %) responden dengan lama haid 6 hari sebanyak 15 siswi, sangat sedikit (9,5 %) responden dengan lama haid 4 hari sebanyak 6 siswi dan sangat sedikit (1,6%) responden dengan lama haid 10 hari sebanyak 1 siswi

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan Remaja Putri Kelas 3 Di SMPN 1 Long Bagun

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Cukup	39	61.9
Baik	24	38.1
Total	63	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 63 (100%) responden pengetahuan Remaja Putri Kelas 3 Di SMPN 1 Long Bagun yaitu sebagian besar responden sebanyak 39 siswi (61,9%) memiliki pengetahuan cukup dan sebagian kecil responden sebanyak 24 siswi (38,1%) memiliki pengetahuan baik.

Tabel 3. Distribusi frekuensi perilaku Remaja Putri Kelas 3 Di SMPN 1 Long Bagun

Perilaku	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	40	63.5
Baik	23	36.5
Total	63	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui dari 63 (100%) responden perilaku Remaja Putri Kelas 3 Di SMPN 1 Long Bagun yaitu sebagian besar responden sebanyak 40 siswi (63,5%) memiliki perilaku kurang dan sebagian kecil responden sebanyak 23 siswi (36,5%) memiliki perilaku baik.

Tabel 4. Tabel silang Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri Kelas 3 Di SMPN 1 Long Bagun Tahun 2023.

Pengetahuan	Perilaku				Total		P Value
	Kurang		Baik		F	%	
	F	%	F	%			
Cukup	29	74,4%	10	25,6%	39	100%	0,022
Baik	11	45,8%	13	54,2%	24	100%	
Jumlah	40	63,5%	23	36,5%	63	100%	

Berdasarkan tabel 4 dari 63 responden dapat diketahui bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan cukup dengan perilaku yang kurang sebanyak 29 orang (74,4%) sedangkan sebagian kecil pada pengetahuan cukup tetapi memiliki perilaku yang baik sebanyak 10 orang (25,6%). Adapun hampir setengahnya responden memiliki pengetahuan baik dengan perilaku yang kurang sebanyak 11 orang (45,8%) sedangkan sebagian besar pada pengetahuan baik dengan perilaku yang baik sebanyak 13 orang (54,2%).

Hasil uji statistik dengan uji *chi square* menghasilkan *p-value* 0,0022 ($< 0,05$). Hal ini berarti bahwa H_0 diterima dengan menolak H_0 yaitu ada hubungan pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri Kelas 3 Di SMPN 1 Long Bagun Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Umur responden adalah 14, 15 dan 16 tahun, dimana usia tersebut menunjukkan suatu usia yang belum cukup matang dan belum memiliki banyak pengalaman. Usia yang cukup matang dapat membuat seseorang lebih baik dalam menanggapi suatu obyek atau masalah. Bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya, akan tetapi pada umur-umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang. Pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan, hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu (Nyamin, 2020)

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa bahwa sebagian besar (68,3 %) responden usia menarche di usia 11 tahun sebanyak 43 siswi,. Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi pada seorang remaja putri pada masa pubertas, yang biasanya muncul usia 11 sampai 14 tahun. Perubahan penting terjadi pada masa remaja menjadi matang jiwa dan raganya melalui masa wanita dewasa. Hal ini menandakan bahwa anak tersebut sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuhnya. Selama ini masyarakat merasa tabu untuk membicarakan masalah menstruasi dalam keluarga, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang perubahan – perubahan fisik dan psikologis terkait menarche. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum menarche karena perasaan cemas dan takut akan muncul, selain itu juga kurangnya pengetahuan tentang perawatan yang diperlukan saat menstruasi (Nyamin, 2020).

Berdasarkan data lama haid diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar (65,1%) responden dengan lama haid 7 hari sebanyak 41 siswi. Lama menstruasi dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti makanan yang dikonsumsi dan aktifitas fisik faktor hormon dan enzim didalam tubuh, masalah dalam vaskular serta faktor genetik (keturunan) (Basith, 2017). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden dengan lama menstruasi normal lebih banyak dari pada lama menstruasi < 3 hari dan lama menstruasi > 7 hari.

Hasil uji statistik dengan uji *chi square* menghasilkan p-value 0,0022 (< 0,05). Hal ini berarti bahwa H_a diterima dengan menolak H_o yaitu ada hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas 3 si SMPN 1 Long Bagun Tahun 2023.

Menstruasi adalah luruhnya lapisan bagian dalam pada dinding rahim (endometrium) yang mengandung banyak pembuluh darah dan umumnya berlangsung sampai usia 50 tahun (Manuaba, 2017). Masa remaja adalah masa peralihan atau transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dengan batasan usia 10-19 tahun, yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis. *Personal hygiene* saat menstruasi adalah tindakan memelihara kebersihankhususnya daerah kewanitaan pada saat menstruasi. *Tujuan personal hygiene* menstruasi adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kesehatan diri, mencegah penyakit serta meningkatkan kepercayaan diri saat menstruasi (Putri & Setianingsih, 2016). Pada penelitian ini pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang diukur dari subjek penelitian atau responden.

Hasil penelitian didapatkan pengetahuan tentang *personal hygiene* masih cukup belum keseluruhan memiliki pengetahuan yang baik. Kurangnya pengetahuan responden tentang *personal hygiene* saat menstruasi terutama pada manfaat dan dampak yang akan terjadi membuat siswi tidak mau melakukan *personal hygiene* yang baik saat menstruasi sehingga membutuhkan peran aktif petugas kesehatan dalam memberikan pelayanan dan dorongan kepada siswi agar mereka mau melakukan *personal hygiene* dengan baik saat menstruasi, karena pengetahuan individu tentang penyakit dan pencegahannya akan mempengaruhi sikap individu untuk berperilaku sehat (Liza, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khasanah (2015) didapatkan hasil bahwa dari hasil uji *chi square* didapatkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang menstruasi dan perilaku *personal hygiene* menstruasi. Selain itu sesuai dengan pernyataan Yasnani (2016), yang menyatakan bahwa dengan pengetahuan yang baik tentang menstruasi, remaja akan merasa tenang dan siap menghadapi dan mengatasi masalah yang terjadi saat menstruasi berlangsung. Jika ada peristiwa menstruasi yang tidak disertai dengan pengetahuan dan informasi yang benar, maka bisa timbul macam-macam problem psikis. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa semakin remaja putri terbuka dalam menggali informasi mengenai organ reproduksinya, maka akan semakin luas wawasan dan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi. Jika menstruasi disertai dengan

pengetahuan yang benar, remaja putri akan merespon menstruasi dengan hal-hal atau perilaku yang positif.

Kurangnya pengetahuan tentang *vulva hygiene* saat menstruasi pada sebagian remaja putri mengindikasikan bahwa selayaknya para remaja putri memperoleh informasi tentang menstruasi. Pendekatan yang bisa dilakukan diantaranya melalui keluarga, kelompok sebaya, institusi sekolah, serta kelompok kegiatan remaja yang peduli terhadap masa puber.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berpendapat bahwa sebagian besar responden yang berpengetahuan cukup memiliki perilaku *vulva hygiene* saat menstruasi yang kurang. Hal ini disebabkan karena siswi kelas XII SMP Negeri 1 kurang mendapatkan pengetahuan seputar menstruasi dan cara menjaga kebersihan *vulva hygiene* baik dari tenaga kesehatan, guru-guru mereka maupun dari internet karena jangkauan internet yang susah. Semakin baik pengetahuan remaja putri maka akan semakin mudah merespon semua informasi yang diterimanya. Selain itu semakin banyak informasi yang diterima oleh remaja putri tentang *vulva hygiene* maka akan sebaik pula respon remaja putri dalam menjaga kesehatan organ reproduksi saat menstruasi serta mengetahui bahaya jika tidak melakukan *vulva hygiene*.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas 3 si SMPN 1 Long Bagun Tahun 2023. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya adalah diharapkan dilakukan pengembangan sumber informasi bagi pembaca dan peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang hubungan antara pengetahuan dan perilaku tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Atika, R. (2013). Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya. Salemba Medika.
- Basith, A., Agustin, R., & Diani, N. (2017). Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. Jurnal Dunia Keperawatan Volume 5 Nomor 1, 1-10.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf (p. 674).
- Nyamin, Y., Sundah, I. A., Sulistyowati, R., Kemenkes, P., & Raya, P. (2020). DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI. 10.
- Putri, N. A., & Setianingsih, A. (2016). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Mentruasi. Kesehatan, 5(01), 6–13.
- Sharma, K. S., Nehra, A., Sinha, S., Soneja, M., Sunesh, K., Sreenivas, V., & Vedita, D. (2016). Sleep disorders in pregnancy and their association with pregnancy outcomes: a prospective observational study. Pubmed, 20(1). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25957617/>
- UNICEF. (2015). Menstrual Hygiene Management in Indonesia: Understanding Practice, Determinants and Impacts Among Adolescent Schoolgirls.