

## Hubungan Pengetahuan dan Faktor Lingkungan dengan Praktik *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Remaja Putri di Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Desi Rahmalia, Asyifa Robiatul Adawiyah, Dini Indah Lestari, Izattul Azijah

Universitas Respati Indonesia  
Email: desirahmalia15@gmail.com

### Abstrak

Praktik personal hygiene selama menstruasi menjadi komponen penting dalam upaya melindungi kesehatan reproduksi remaja putri. Kebersihan yang kurang terjaga selama menstruasi dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi. Namun, masih banyak remaja putri yang kurang memperhatikan kebersihan saat menstruasi, misalnya mengganti pembalut kurang dari dua kali sehari, tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, tidak mengganti pakaian dalam secara rutin, serta membuang pembalut bekas secara sembarangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan faktor lingkungan dengan praktik personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri SMP. Penelitian menggunakan rancangan *cross sectional* dengan jumlah sampel 53 siswa kelas VIII SMP Negeri 19 Bekasi dengan menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian terdapat adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan praktik personal hygiene saat menstruasi ( $p = 0,03$ ;  $p < 0,05$ ). Selain itu, terdapat pula hubungan signifikan antara faktor lingkungan rumah dengan praktik personal hygiene ( $p = 0,046$ ;  $p < 0,05$ ). Namun, tidak ditemukan hubungan antara faktor lingkungan sekolah dengan praktik personal hygiene ( $p = 0,72$ ;  $p > 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan lingkungan rumah berperan penting dalam praktik personal hygiene saat menstruasi

**Kata kunci:** Personal Hygiene, Menstruasi, Remaja Putri, Pengetahuan, Faktor Lingkungan

### Abstract

Personal hygiene practices during menstruation are an important aspect of maintaining the reproductive health of adolescent girls. Poor hygiene during menstruation can increase the risk of reproductive tract infections. However, many adolescent girls still pay little attention to menstrual hygiene, such as changing sanitary pads less than twice a day, not washing their hands before and after changing pads, not changing underwear regularly, and disposing of used pads carelessly. This study aimed to examine the relationship between knowledge and environmental factors with personal hygiene practices during menstruation among junior high school girls. A cross-sectional design was used with a total of 53 eighth-grade students at SMP Negeri 19 Bekasi, selected through purposive sampling. The research instrument was a questionnaire and data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed a significant relationship between knowledge and personal hygiene practices during menstruation ( $p = 0.03$ ;  $p < 0.05$ ). In addition, there was a significant relationship between the home environment and personal hygiene practices ( $p = 0.046$ ;  $p < 0.05$ ). However, no significant relationship was found between the school environment and personal hygiene practices ( $p = 0.72$ ;  $p > 0.05$ ). It can be concluded that knowledge and the home environment very important role in menstrual personal hygiene practices.

**Keywords:** personal hygiene, menstruation, adolescent girls, knowledge, environmental factor

**PENDAHULUAN**

Kesehatan reproduksi dapat diartikan sebagai kondisi sejahtera yang mencakup aspek fisik, mental, maupun sosial secara menyeluruh, bukan hanya sekadar terbebas dari penyakit atau gangguan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Topik ini menjadi isu penting dalam pembangunan kesehatan, khususnya terkait remaja. Masa remaja sendiri merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, emosional, dan psikologis. Pada fase ini, terjadi percepatan pubertas serta pematangan fungsi seksual. Fase awal perkembangan menuju dewasa pada anak perempuan diawali dengan datangnya menstruasi dan mimpi basah pada anak laki-laki (1).

Perawatan kebersihan organ reproduksi selama menstruasi perlu mendapatkan perhatian khusus agar terhindar dari bau tidak sedap maupun pertumbuhan jamur. Oleh sebab itu, praktik personal hygiene saat menstruasi menjadi hal yang sangat penting. Kebiasaan ini berperan dalam menjaga kesehatan reproduksi serta mencegah terjadinya Infeksi Saluran Reproduksi (2).

Personal hygiene saat menstruasi juga dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan yang muncul. Praktiknya meliputi perawatan tubuh secara umum, seperti kebersihan kulit, wajah, rambut, serta penggunaan pakaian bersih. Secara khusus, hal

ini mencakup pemakaian pembalut dan celana dalam yang tepat selama masa haid (3).

Berdasarkan penelitian (4) yang melibatkan 1.159 siswi di Indonesia menunjukkan bahwa 67% siswi di wilayah perkotaan dan 41% di pedesaan mengganti pembalut setiap 4–8 jam sekali. Namun, sebagian lainnya masih melakukannya kurang dari dua kali sehari. Hanya separuh responden yang mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Selain itu, pemahaman tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) masih terbatas; hanya 63% yang mengetahui informasi tersebut saat mengalami menstruasi. Sebagian remaja putri lainnya tidak tahu apa yang harus dilakukan. Bahkan, 1 dari 6 remaja putri terpaksa absen sekolah ketika menstruasi karena merasa cemas, malu, atau takut diejek teman sebaya. Rendahnya pengetahuan mengenai menstruasi, siklus haid, dan manajemen kebersihan menstruasi berdampak pada kurangnya persiapan menghadapi menstruasi, miskonsepsi mengenai pembuangan sampah pembalut, serta terbatasnya pemahaman dalam mengelola menstruasi secara sehat di lingkungan sekolah dan rumah (5).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan faktor lingkungan dengan praktik personal

hygiene saat menstruasi pada remaja putri tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP).

#### METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Independen dalam penelitian ini yaitu pengetahuan, lingkungan sekolah dan

lingkungan rumah sedangkan variabel dependennya yaitu praktik personal hygiene. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 19 Bekasi. Jumlah sampel pada penelitian ini 53 siswi dengan menggunakan *purposive sampling* dan kuesioner merupakan instrumen pada pengumpulan data. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Chi Square*.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 53 siswi kelas VIII SMP Negeri 19 Bekasi. Mayoritas responden mengalami menstruasi pertama di umur 11 tahun yaitu sebanyak 25 orang (47,17%) dan menstruasi di usia 12 tahun sebanyak 15 siswi (28,3%). Berdasarkan pekerjaan orang tua responden, mayoritas bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 27 orang (50,94%), wiraswasta sebanyak 14 orang (26,42%). Distribusi karakteristik responden ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
<b>Umur pertama menstruasi</b>		
9 tahun	3	5,66
10 tahun	5	9,43
11 tahun	25	47,17
12 tahun	15	28,3
13 tahun	5	9,43
<b>Pekerjaan orang tua</b>		
Karyawan swasta	27	50,94
Wiraswasta	14	26,42
Buruh	4	7,55
Pelaut	2	3,77
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100</b>

Berdasarkan kategori pengetahuan, sebanyak 14 responden (26,4%) memiliki pengetahuan rendah, 39 responden (73,6%) memiliki pengetahuan tinggi. Distribusi lengkap dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi Pengetahuan**

Pengetahuan	n	%
Rendah	14	26,4
Tinggi	39	73,6
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100</b>

Pada kategori faktor lingkungan sekolah, mayoritas menjawab faktor lingkungan sekolah baik sebanyak 34 responden (64,2%) dan yang menjawab faktor lingkungan sekolah kurang baik sebanyak 19 responden (35,8%). Distribusi kategori pengetahuan post-test ditampilkan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi Faktor Lingkungan Sekolah**

Faktor lingkungan sekolah	n	%
Kurang	19	35,8
Baik	34	64,2
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100</b>

Pada kategori faktor lingkungan rumah, responden menjawab faktor lingkungan rumah baik sebanyak 30 responden (56,6%) dan yang menjawab faktor lingkungan rumah kurang baik sebanyak 23 responden (43,4%). Distribusi kategori faktor lingkungan rumah ditampilkan pada Tabel 4.

**Tabel 4. Distribusi Faktor Lingkungan Rumah**

Faktor lingkungan rumah	n	%
Kurang	23	43,4
Baik	30	56,6
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100</b>

Pada kategori praktik personal hygiene, praktik personal hygiene yang baik sebanyak 29 responden (54,7%). Sedangkan praktik personal hygiene yang kurang baik sebanyak 24 responden (45,3%). Distribusi praktik personal hygiene ditampilkan pada Tabel 5.

**Tabel 5. Praktik Personal Hygiene**

Praktik Personal Hygiene	n	%
Kurang	24	45,3
Baik	29	54,7
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100</b>

Pada analisis uji *Chi Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan praktik personal hygiene dengan nilai  $p=0,037$  ( $p<0,05$ ). Ringkasan uji statistik ditampilkan pada Tabel 6.

**Tabel 6. Hubungan Pengetahuan dengan Praktik Personal Hygiene**

Pengetahuan	Praktik Personal Hygiene				Total		<i>p value</i>
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Rendah	3	5,7	11	20,8	14	26,4	0,037
Tinggi	21	39,6	18	62,1	39	73,6	
Total	24	45,3	29	54,7	53	100	

Pada analisis uji *Chi Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor lingkungan sekolah dengan praktik personal hygiene dengan nilai  $p=0,72$  ( $p>0,05$ ). Ringkasan uji statistik ditampilkan pada Tabel 7.

**Tabel 7. Hubungan Faktor Hubungan Sekolah dengan Praktik Personal Hygiene**

Faktor lingkungan sekolah	Praktik Personal Hygiene				Total		<i>p value</i>
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang baik	8	15,1	11	20,8	19	35,8	0,72
Baik	16	30,2	18	34,0	34	64,2	
Total	24	45,3	29	54,7	53	100	

Pada analisis uji *Chi Square* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara faktor lingkungan rumah dengan praktik personal hygiene dengan nilai  $p=0,046$  ( $p<0,05$ ). Ringkasan uji statistik ditampilkan pada Tabel 7.

Tabel 7. Hubungan Faktor Lingkungan Rumah dengan Praktik Personal Hygiene

Faktor lingkungan rumah	Praktik Personal Hygiene				Total	<i>p value</i>	
	Kurang		Baik				
	n	%	n	%	n		%
Kurang baik	14	26,4	9	17,0	23	43,4	0,046
Baik	10	18,9	20	37,7	30	56,6	
Total	24	45,3	29	54,7	53	100	

## PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada pengetahuan remaja dengan nilai  $p=0,037$  dan faktor lingkungan rumah dengan nilai  $p=0,046$  terhadap praktik personal hygiene saat menstruasi. Menunjukkan bahwa pengetahuan remaja dan faktor lingkungan rumah berperan penting dalam mempengaruhi praktik kebersihan menstruasi. Semakin baik tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja dan semakin mendukung lingkungan rumah, maka praktik personal hygiene saat menstruasi juga cenderung lebih baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (6) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja dan praktik kebersihan menstruasi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan siswa, maka semakin baik praktik kebersihan yang dilakukan. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian (7) yang menunjukkan bahwa remaja putri yang mendapat edukasi kesehatan reproduksi

memiliki praktik hygiene yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak mendapat edukasi.

Pedoman manajemen kebersihan menstruasi menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi sejak dini penting untuk membentuk pemahaman dan perilaku higienis pada remaja. Dengan demikian, edukasi tentang menstruasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berdampak langsung pada perilaku (8).

Lingkungan rumah merupakan faktor yang sangat penting dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat, termasuk dalam hal manajemen kebersihan menstruasi. Lingkungan rumah yang mendukung, seperti ketersediaan air bersih, fasilitas mandi dan toilet yang layak, serta tempat sampah tertutup untuk pembalut, memungkinkan remaja menjalankan praktik personal hygiene dengan lebih optimal (9).

Selain itu, peran anggota keluarga, terutama ibu dan kakak Perempuan, sangat berpengaruh dalam memberikan edukasi dan pemantauan terhadap kebersihan remaja saat menstruasi. Remaja yang mendapat perhatian dan informasi dari orang tua cenderung lebih terbuka dan bertanggung jawab terhadap praktik kebersihannya (10).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (11) yang menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang sehat dan mendukung, termasuk peran ibu sebagai pemberi informasi, berhubungan erat dengan kebiasaan personal hygiene yang baik pada remaja putri. Penelitian serupa (12) juga menyebutkan bahwa tersedianya fasilitas sanitasi di rumah merupakan salah satu faktor kunci dalam mendukung praktik kebersihan menstruasi yang baik.

Sekolah merupakan salah satu tempat remaja menghabiskan sebagian besar waktunya, namun lingkungan sekolah dalam konteks fasilitas dan dukungan terhadap manajemen kebersihan menstruasi belum memberikan pengaruh yang optimal terhadap praktik personal hygiene siswa. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan fasilitas sanitasi sekolah, seperti toilet yang tidak bersih, tidak ramah perempuan, kurangnya air bersih, dan tempat pembuangan pembalut yang tidak layak (13).

Kurangnya edukasi kesehatan reproduksi atau kurangnya perhatian dari pihak

sekolah terhadap isu menstruasi dan kebersihan diri dan minimnya komunikasi terbuka antara siswa dan guru mengenai menstruasi, yang menyebabkan remaja tidak merasa nyaman membahas atau mengakses fasilitas tersebut (14).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (15), yang menunjukkan bahwa banyak sekolah di negara berkembang, termasuk Indonesia, belum menyediakan fasilitas yang mendukung manajemen kebersihan menstruasi, seperti toilet terpisah untuk perempuan, tempat cuci tangan, atau tempat pembuangan pembalut yang layak. Kondisi ini menyebabkan siswa lebih memilih untuk menahan ketidaknyamanan atau bahkan tidak melakukan praktik personal hygiene selama berada di sekolah.

Fasilitas sanitasi yang tersedia di sekolah belum sepenuhnya berfungsi optimal dan tidak digunakan secara maksimal oleh siswa karena berbagai alasan, seperti tidak terawat, tidak ada sabun, atau siswa merasa malu (16).

Meskipun secara statistik tidak ditemukan hubungan yang signifikan bukan berarti lingkungan sekolah tidak penting dalam mendukung praktik kebersihan menstruasi. Sekolah tetap memiliki peran potensial sebagai tempat edukasi formal pemberi fasilitas sanitasi.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu hanya dilakukan pada tiga kelas di satu

sekolah, sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Selain itu, penelitian ini hanya menilai aspek pengetahuan dan faktor lingkungan, tidak meneliti sikap, *self efficacy* dukungan teman sebaya, atau faktor sosial-budaya yang terkait dengan menstruasi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, menggunakan penelitian longitudinal atau intervensi juga dapat dilakukan untuk melihat pengaruh edukasi atau perbaikan fasilitas terhadap perubahan perilaku personal hygiene remaja putri.

#### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa praktik personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan kondisi lingkungan rumah. Hal ini menandakan bahwa semakin baik pengetahuan remaja mengenai menstruasi dan cara menjaga kebersihan diri, maka semakin baik pula praktik personal hygiene yang diterapkan, seperti mengganti pembalut secara teratur, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta menjaga kebersihan organ genitalia.

Lingkungan rumah yang mendukung, seperti ketersediaan air bersih, fasilitas sanitasi yang layak, tempat sampah tertutup, serta adanya perhatian dan edukasi dari orang tua, terutama ibu, berperan penting dalam membentuk perilaku kebersihan menstruasi remaja putri.

Hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya peningkatan edukasi mengenai kesehatan reproduksi serta peran aktif keluarga dalam menciptakan lingkungan yang kondusif agar remaja putri dapat menerapkan praktik personal hygiene yang benar selama menstruasi.

Saran dari penelitian ini adalah diperlukan upaya peningkatan edukasi kesehatan reproduksi di sekolah maupun masyarakat serta penyediaan fasilitas sanitasi yang layak, seperti toilet bersih, air mengalir, dan tempat sampah khusus pembalut, untuk mendukung perilaku kebersihan yang lebih baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Nisa, A.H. et al. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan praktik personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang tahun 2019, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), pp. 1–10.
- [2] Puspitaningrum W, D. (2017). Pengaruh Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terkait Kebersihan dalam Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- [3] Sinaga, E. et al. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional, I-WASH, Global One.
- [4] Burnet Institute. (2015). *Menstrual hygiene management in Indonesia*. Melbourne: Burnet Institute.

- [5] UNICEF. (2015). *Menstrual hygiene management in Indonesia: Understanding practices, determinants, and impact among adolescent school girls*. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- [6] Damayanti, R. (2020). Pengaruh pengetahuan terhadap praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja putri, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), pp. 123–130.
- [7] Wulandari, F., Sari, D.N. and Pratiwi, M.D. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku kebersihan menstruasi pada remaja putri, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1), pp. 20–27
- [8] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman manajemen kebersihan menstruasi (MKM)*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Lingkungan.
- [9] UNICEF. (2019). *Guidance on menstrual health and hygiene*. UNICEF.
- [10] Hennegan, J., Shannon, A. K., Rubli, J., Schwab, K. J., & Melendez-Torres, G. J. (2019). Women’s and girls’ experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metanalysis. *PLoS Medicine*, 16(5), e1002803.
- [11] Lestari, S., Rahayu, W. and Puspitasari, D. (2019). ‘Faktor lingkungan keluarga yang mempengaruhi perilaku kebersihan saat menstruasi pada remaja putri’, *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), pp. 45–52.
- [12] Rahayu, R.D., Sari, N.P. and Indah, L. (2021). ‘Peran lingkungan rumah terhadap manajemen kebersihan menstruasi pada remaja’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 16(1), pp. 32–39.
- [13] Sommer, M., Caruso, B. A., Sahin, M., Calderon, T., Cavill, S., Mahon, T., & Phillips-Howard, P. A. (2016). A time for global action: Addressing girls’ menstrual hygiene management needs in schools. *PLoS Medicine*, 13(2), e1001962.
- [14] Chandra-Mouli, V., Patel, S. V., & Malhotra, A. (2017). Ensuring comprehensive sexuality education for all adolescents: A call to action. *Journal of Adolescent Health*, 60(4), 456–461.
- [15] WaterAid. (2020). *Menstrual hygiene matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world*. London: WaterAid.
- [16] Putri, S.P., Nurhasanah and Lestari, N.D. (2018). Ketersediaan fasilitas sanitasi dan manajemen kebersihan menstruasi di sekolah dasar dan menengah, *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2), pp. 75–82.