

Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri

Rika Ruspita, Yesi Septina Wati , Fitriani

¹Program Studi Kebidanan STIKes Al Insyirah Pekanbaru

Email: rikaruspita260688@gmail.com

Abstrak

Hygiene saat menstruasi sangat di perlukan untuk menjaga kesehatan dari organ reproduksi pada wanita dan Saat menstruasi sangat penting untuk menjaga kebersihan alat organ reproduksi, kurangnya dalam merawat organ reproduksi khususnya kewanitaan pada saat mengalami menstruasi bisa mengakibatkan terjadinya infeksi. Oleh karena itu perempuan perlu mengetahui mengenai personal hygiene karena dapat menjaga kebersihan diri ketika sedang menstruasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan terhadap perilaku personal hygiene pada remaja putri di salah satu SMPN Kabupaten Pelalawan. Jenis penelitian menggunakan kuantitatif menggunakan desain cross sectional dengan teknik menggunakan total sampling. Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa secara statistik hasil penelitian menunjukkan nilai (p value) = $0,009 < 0,05$, sehingga dapat dilihat ada hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene pada saat menstruasi pada remaja putri disalah satu SMPN Kabupaten Pelalawan. Dengan demikian perlu ditingkatkan lagi edukasi untuk remaja putri mengenai personal hygiene supaya bisa mencegah terjadinya infeksi.

Kata Kunci: Personal Hygiene [;] Pengetahuan

Abstract

Hygiene during menstruation is very necessary to maintain the health of the reproductive organs in women and during menstruation it is very important to maintain the cleanliness of the reproductive organs, lack of caring for the reproductive organs, especially women during menstruation can lead to infection. Therefore, women need to know about personal hygiene because they can maintain personal hygiene while menstruating. The purpose of the study was to determine the relationship between knowledge and personal hygiene behavior in adolescent girls in one of the SMPN Pelalawan Regency. This type of research uses quantitative using cross sectional design with total sampling technique. The results showed that statistically the research results showed a value (p value) = $0.009 < 0.05$, so it can be seen that there is a relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation in adolescent girls in one of the SMPN Pelalawan Regency. Thus, it is necessary to improve education for young women about personal hygiene in order to prevent infectio

Keywords/Keywords: Personal Hygiene [;] Knowledge

PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu masa yang perubahan baik secara fisik maupun dimulai melalu proses tumbuh kembang psikologis, sehingga remaja sangat rentan dari anak menuju dewasa. Pada tahap ini mengalami masalah psikososial seperti terjadi percepatan pertumbuhan serta

masalah psikis atau kejiwaan yang timbul sebagai akibat dari perubahan sosial [1].

Usia remaja adalah suatu masa atau periode transisi terhadap perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, dengan rentang usia yaitu 10-24 tahun [2]

Menurut *The Health Resources and Services Administration Guidelines Amerika Serikat*, adapun rentang usia remaja yaitu 11-21 tahun terbagi menjadi tiga tahapan, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun) pengertian ini disatukan dalam terminologi kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun [2].

Remaja merupakan perpindahan dari anak menuju dewasa dimana rentang usia 10 tahun sampai 21 tahun dan yang belum menikah [3]

Hygiene saat menstruasi sangat di perlukan untuk menjaga kesehatan dari organ reproduksi pada wanita. Kebersihan diri yang dilakukan seorang wanita yang sedang datang bulan merupakan perbuatan untuk menjaga pemeliharaan kebersihan seorang individu sehingga dapat memperoleh kesejahteraan baik secara fisik dan psikis [4].

Menstruasi adalah suatu prosedur secara alamiah pada wanita. Selain itu menstruasi suatu keluarnya darah secara sistematis dari uterus yang merupakan

pertanda bahwa reproduksi sudah berfungsi secara matang, remaja yang mengalami menarche pada rentang usia 12 sampai dengan 16 tahun. Menstruasi yang normal dengan siklus 22-35 hari, dengan lama menstruasi 5-7 hari [2]

Seorang perempuan yang kurang memperhatikan *hygiene* dengan baik pada saat mengalami menstruasi mudah terjadinya infeksi terhadap alat reproduksi, genetalia yang lembab dapat menyebabkan tumbuhnya jamur yang ditandai dengan adanya rasa gatal, infeksi serta keputihan pada daerah kewanitaan atau vagina. Gangguan yang disertai dengan adanya infeksi, terasa gatal, perih dan panas pada vagina disebabkan oleh infeksi jamur, bakteri, parasit sehingga membuat buruknya personal hygiene saat menstruasi sebesar (44%), produk kewanitaan sebesar (30%), serta kelainan patologik pada vagina (26%). Adapun dari buruknya personal hygiene member dampak seperti infeksi saluran kandung kemih, kanker serviks [5]

Kebersihan pada alat reproduksi khususnya daerah kewanitaan pada saat mengalami menstruasi kadang sering di anggap sepele dan diabaikan oleh remaja, dimana sama sama kita ketahui bahwa apabila tidak menjaga personal hygiene pada bagian genetalia dengan benar, maka jamur dan bakteri akan tumbuh sehingga

menimbulkan efek atau rasa gatal serta infeksi pada alat genitalia [6]

Kebanyakan remaja putri belum mengetahui tentang kebersihan dari alat genitalia secara baik seperti berapa kali dalam sehari mengganti celana dalam, apabila terasa lembab segera diganti, setelah selesai BAB dan BAK mencuci vagina dengan air bersih, karena remaja yang tidak menjaga kebersihan alat genitalianya bisa mengakibatkan keputihan serta apabila tidak segera ditangani dapat menyebabkan kearah pathologis [7]

Studi yang dilakukan [8] menyatakan ada hubungan pengetahuan terhadap personal *hygiene* ketika menstruasi pada Santriwati Madrasah Aliyah Pondok Babul Khaer Kecamatan Ujung Bulu Kabupaten Bulukumba dengan nilai $0,000 < 0,05$, dimana responden belum memiliki kesadaran yang baik untuk merubah perilaku dalam personal hyginene. Studi yang dilakukan [9] diperoleh hasil adanya hubungan pengetahuan remaja putri terhadap personal hygiene dengan nilai P Value 0,000.

Berdasarkan survei yang dilakukan pada tanggal 15 Januari 2022 kepada siswi di salah satu SMPN Kabupaten Pelalawan dari 10 orang anak yang telah di interview memberi tanggapan bahwa memperoleh informasi tentang personal hygiene melalui mata pelajaran IPA. Namun dari informasi

atau pelajaran tersebut belum secara mendalam mengkaji bagaimana cara merawat organ reproduksi khususnya kewanitaan pada saat mengalami menstruasi.

Saat menstruasi mereka cenderung tidak menghiraukan *hygienis* (bersih) pada daerah kewanitaan, sebagai contoh satu kali dalam sehari untuk mengganti pembalut, menggunakan pakaian yang ketat, membersihkan bagian kewanitaan yang dimulai arah belakang kearah depan, membersihkan daerah kewanitaan dengan menggunakan sabun, tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh alat kelamin.

Dari latar belakang peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMPN 3 Bandar Seikijang Kabupaten Pelalawan.

METODE

Desain penelitian dengan *cross secsional*, populasi berjumlah 82 siswi. Sampel dalam penelitian total samping berjumlah 82 siswi, dengan menggunakan kuesioner personal hygiene dan pengetahuan, uji validitas dan reliabilitas di SMP Swasta IT Insan Utama 2 Pekanbaru. Setelah dilakukannya uji validitas terhadap 15 pertanyaan didapatkan hasil bahwasanya

1 pertanyaan pengetahuan yang tidak valid dengan r hitung $< r$ tabel (0,148), hasil uji reliabilitas dengan nilai α cronbach $> 0,60$. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan mengunjungi SMPN 3 Bandar Seikijang Kabupaten Pelalawan. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu menjelaskan proses penelitian dengan menunjukkan *informed consent* terkait kesediaan sebagai responden, dalam penelitian ini tidak dilakukan uji etik. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat dimana analisa univariat melihat distribusi frekuensi dari pengetahuan, terhadap *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara pengetahuan terhadap *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri dengan Uji *Chi Square*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut merupakan tabel dari hasil penelitian:

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri (n= 82)

Personal Hygiene	Frekuensi	rsentase (%)
Kurang	38	46,3
Baik	44	53,7

Jumlah	82	100
Kurang	17	20,7
Cukup	23	28,0
Baik	42	51,2
Jumlah	82	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa personal hygiene baik sebesar 44 (53,7%) dan personal hygiene kurang sebesar 38 (46,3%), serta pengetahuan yang berpengetahuan baik sebesar 42 (51,2%), berpengetahuan cukup sebesar 23 (28,0%) dan berpengetahuan kurang sebesar (20,7%).

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri

	Personal Hygiene				Total	P
	Kurang		Baik			
	f	%	f	%	f	%
Pengetahuan						
Kurang					20,	
	15	18,3	2	2,4	17	7
Cukup					28,	
	18	21,9	5	6,1	23	0
Baik					51,	
	5	6,1	7	45,1	42	2
Total			4			100
	38	46,3	4	53,7	82	0,009

Dari tabel diatas terlihat bahwa hasil mayoritas remaja putri berpengetahuan baik 42 responden (51,2%) dengan kategori *personal hygiene* kurang 5 responden

(6,1%) dan kategori *personal hygiene* baik 37 responden (45,1%). Sedangkan remaja putri berpengetahuan cukup ada 23 responden (28,0%) dengan *personal hygiene* kurang 18 responden (21,9%) dan kategori *personal hygiene* baik 5 responden (6,1%). Remaja putri berpengetahuan kurang ada 17 responden (20,7%) dengan *personal hygiene* kurang 15 responden (18,3%) dan *personal hygiene* baik sebanyak 2 responden (2,4%). dan diperoleh nilai (*p value*) = 0,009 < 0,05, sehingga dapat dilihat ada hubungan pengetahuan dengan *personal hygiene* pada saat menstruasi pada remaja putri SMPN 3 Bandar Seikijang Kabupaten Pelalawan.

Pembahasan

Secara statistik hasil menunjukkan bahwa remaja putri dengan *personal hygiene* yang baik sebanyak 44 (53,7%) lebih banyak dari remaja putri dengan *personal hygiene* kurang sebanyak 38 (46,3%), serta dari hasil analisis bivariat di menunjukkan bahwa nilai (*p value*) = 0,009 < 0,05, sehingga dapat dilihat ada hubungan pengetahuan terhadap *personal hygiene* pada saat menstruasi pada remaja putri.

Studi yang dilakukan [10] mempunyai hasil bahwa dari 35 responden yang berpengetahuan baik sebanyak 33 (94,3%) tindakan *personal hygiene* saat menstruasi dengan nilai $p < 0,05$ berarti ada

hubungan pengetahuan terhadap *personal hygiene*. [11] pengetahuan kurang mempunyai *personal hygiene* yang kurang baik sebanyak 7,7%, remaja putri mempunyai pengetahuan cukup 32,7% dengan *personal hygiene* kurang baik 21,2% dan remaja putri mempunyai pengetahuan baik 59,6% dengan *personal hygiene* yang baik 50%. Juga terdapat hubungan pengetahuan terhadap *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri dengan nilai *P Value* 0,000 < 0,05. Informasi mengenai *personal hygiene* sangat perlu untuk diketahui karena dengan informasi yang diperoleh dapat meningkatkan kesehatan serta kebersihan seseorang terutama pada saat sedang menstruasi. [12] mempunyai nilai 0,027 dan di dapatkan nilai χ^2 hitung 103,843 ($\alpha = 0,05$ dan χ^2 tabel 99,616) berarti ada hubungan pengetahuan terhadap sikap *personal hygiene*. [13] diperoleh hasil bahwa pengetahuan kurang baik sebanyak 5 (55,6%) tidak mengalami keputihan dan sebanyak 4 (44,4%) mengalami keputihan, serta nilai *P Value* 0,045 menunjukkan ada ada hubungan antara pengetahuan *personal hygiene* dengan kejadian keputihan

Pengetahuan merupakan sesuatu yang ada didalam pikiran seseorang melalui pancaindra, seperti mendengar, melihat [14]. Kurangnya pengetahuan bisa membuat seseorang malas memenuhi kebutuhan

hygienenya. Pentingnya personal hygiene serta implikasi terhadap kesehatan dapat member efek terhadap prakti personal hygiene tersebut. Namun demikian pengetahuan bukanlah menjadi tolak ukur agar seseorang memperhatikan personal hygiene karena seorang perempuan juga harus termotivasi untuk melakukan personal hygiene, tetapi bagaimanapun juga kembalinya adalah individunya, bahwa dari individunya yang berperan penting dalam menentukan kesehatan dirinya. [15]

Studi yang dilakukan [16] diperoleh bahwa perilaku yang kurang baik yang dapat menyebabkan terjadinya keputihan itu karena remaja putri banyak tidak menjaga kebersihan vagina seperti tidak mengganti celana dalam pada saat sudah terasa lembab, pada saat haid tidak teratur untuk mengganti pembalut, masih sering menggunakan sabun pembersih kewanitaian secara tidak tepat, jarang berolah raga yang dapat menjadi penumpukan lemak pada tubuh yang dapat membuat selangking rapat sehingga vagina kurang mendapat udara serta membuat vagina menjadi lembab.

Studi yang dilakukan [17] diperoleh nilai *P Value* 0,000 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan terhadap hygiene perorangan, dengan adanya pengetahuan yang kurang baik dapat berisiko untuk tidak berperilaku

bersih dibandingkan yang mempunyai pengetahuan baik.

Semakin rendah pengetahuan remaja putri terhadap personal hygiene pada saat menstruasi maka semakin rendah pula untuk berperilaku baik terhadap hygienenya dan sebaliknya. Karena ketika mendapatkan informasi terkait personal hygiene saat menstruasi maka akan terjadi peningkatan pengetahuannya. Apabila remaja sudah mempunyai pengetahuan terkait hal tersebut maka akan mendorong remaja untuk melakukan *hygiene* yang baik dan benar saat menstruasi [18].

Studi yang dilakukan [19] diperoleh bahwa nilai *P Value* 0,033 artinya ada hubungan pengetahuan dengan personal hygiene. Dimana pengetahuan yang cukup dikarenakan seseorang kurang membaca buku, minimnya menerima informasi dan penyuluhan dari tenaga kesehatan mengenai personal hygiene.

Dari hasil analisis bivariat diketahui ada hubungan antara pengetahuan dan pemberian informasi dengan tindakan personal hygiene dengan *P Value* 0,003 ini dipengaruhi terhadap pemahaman yang masih kurang sehingga keinginan untuk menerapkan kebersihan reproduksi berada pada posisi yang kurang benar, oleh karena itu diharapkan seseorang bisa mendapatkan informasi dari berbagai media seperti media cetak, dan elektronik [20]

Menurut asumsi peneliti, bahwa seorang perempuan sangat perlu untuk mengetahui mengenai personal hygiene karena hal ini memberi pengaruh terhadap tindakan untuk menjaga kebersihan diri ketika sedang menstruasi. Peningkatan pengetahuan sangat diperlukan khusus mengenai personal hygiene dikarenakan kebersihan pada saat menstruasi dapat mencegah terjadinya infeksi atau jamur pada alat genitalia perempuan. Seorang yang memiliki pengetahuan yang maksimal akan dapat melakukan perawatan terhadap alat genitalianya terutama pada saat sedang menstruasi tetapi masih ditemukan remaja kurang memperhatikan *personal hygiene* saat menstruasi diantaranya seperti tidak mengetahui cara membersihkan alat genitalianya, serta tidak mengetahui frekuensi mengganti pembalut.

Selain itu, informasi yang diperoleh tentang personal hygiene akan memberikan dampak positif untuk remaja putri dalam berpikir serta bersedia melakukan personal hygiene pada saat menstruasi dimana mereka telah mendapat informasi mengenai tujuan dan keuntungan dalam melakukan personal hygiene. Namun apabila seseorang belum mendapatkan informasi tentang pentingnya personal hygiene pada saat menstruasi akan cenderung tidak melakukan personal hygiene pada saat menstruasi sehingga dapat

menimbulkan keputihan atau infeksi serta jamur.

SIMPULAN

Hasil pada penelitian ini terlihat ada hubungan pengetahuan terhadap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. Dan diharapkan untuk peneliti selanjutnya bisa melihat faktor lain untuk diteliti terhadap personal hygiene

PENUTUP

Dengan diterbitnya artikel ini, kami mengucapkan terimakasih kepada STIKes Al Insyirah Pekanbaru yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini serta Kepala Sekolah SMPN 3 Bandar Seikijing Kabupaten Pelalawan yang telah sudi memberikan izin dan membantu selama proses penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Ruspita, K. Susanti, and R. Rahmi, *Kesehatan Reproduksi Pada Remaja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2022.
- [2] E. Kusmiran, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*, Ke-2. Jakarta: Salemba Medika, 2012.
- [3] A. Daniwati, *Pendidikan Seks Untuk Remaja*. Jakarta: Kawan Pustaka, 2006.
- [4] D. A. . Rosyida, *Buku Ajar Kesehatan*

- Reproduksi Remaja*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru, 2019.
- [5] D. Susant and A. Lutfiyati, "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi," *J. Kesehat.*, vol. 11, no. 2, pp. 110–114, 2020.
- [6] L. G. E. K. Pandelaki, S. Rompas, and H. Bidjuni, "Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja di SMA Negeri 7 Manado," *J. Keperawatan*, vol. 8, pp. 68–74, 2020.
- [7] D. Pratiwi and M. Marlina, "Hubungan Pengetahuan Tentang Personal Hygiene pada Remaja Putri Kelas XI Dengan Keputihan di SMK Negeri 3 Medan Tahun 2019," *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi*, vol. 20, no. 2, p. 586, 2020, doi: 10.33087/jiubj.v20i2.922.
- [8] E. Bujawati, S. Raodhah, and I. Indriyanti, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Personal Hygiene Selama Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Babul Khaer Kabupaten Bulukumba, Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2016," *Hig. J. Kesehat. Lingkung.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–9, 2017.
- [9] Mukarramah, "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi," *J. Kesehat. Luwu Raya*, vol. 7, no. 1, pp. 88–95, 2020.
- [10] N. L. A. Purnama, "Pengetahuan Dan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja," *J. Keperawatan*, vol. 10, no. 1, pp. 61–66, 2021, doi: 10.47560/kep.v10i1.264.
- [11] D. Fransisca, S. Handayani, C. Rahmatiqqa, O. Dasril, and D. N. Usman, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri," *Pros. Semin. Nas. STIKES Syedza Saintika*, pp. 323–334, 2020.
- [12] S. Holida and I. Sri, "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Personal Hygiene pada saat Menstruasi dengan Perilaku Pencegahan Pruritus Vulvae pada Remaja Putri (Relationship of Knowledge And Attitude of Personal Hygiene During Menstruation With Pruritus Vulva Prevention Behavior (Irrit)," *Heal. J.*, vol. VIII, no. 2, pp. 1–10, 2020.
- [13] fanny D. Haryono, N. Setyorini, and S. Mastuti, "Medicomplementary Journal Fakultas Kedokteran Universitas Wahid Hasyim, Semarang," *Medicomplementary J.*,

- vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2021.
- [14] D. A. Astuty, “Personal Hygiene Remaja Putri Selama Menstruasi,” *Pros. Forum Ilm. Tah. IAKMI*, pp. 25–26, 2020, [Online]. Available: <http://jurnal.iakmi.id/index.php/FITIAKMI/article/view/41>
- [15] A. D. Prasetyo, “HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PERSONAL HYGIENE PADA SISWA DI SDN PANJANG WETAN IV KECAMATAN PEKALONGAN UTARA KOTA PEKALONGAN,” *FIKkeS J. Keperawatan*, vol. 8, no. 1, pp. 1–10, 2015, [Online]. Available: <http://103.97.100.145/index.php/FIKkeS/article/view/1902%0A>
- [16] Novita, “Hubungan Pengetahuan Personal Hygiene Dan Perilaku Hygiene Dengan Kejadian Keputihan,” *J. Antara Kebidanan*, vol. 6, pp. 20–24, 2018, [Online]. Available: <http://ojs.abdinusantara.ac.id/index.php/antarakebidanan/article/view/4>
- [17] P. Patmawati and S. Sumardi, “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Hygiene Perseorangan Santri Di Pondok Pesantren,” *J. Keperawatan dan Kesehatan. Masy. Cendekia Utama*, vol. 9, no. 2, p. 180, 2020, doi: 10.31596/jcu.v9i2.599.
- [18] F. H. Wada, “Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene,” vol. 8, no. 1, pp. 78–85, 2022.
- [19] P. D. Pemiliana, “Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Etidlandia Medan Tahun 2018,” *Gaster*, vol. 17, no. 1, p. 62, 2019, doi: 10.30787/gaster.v17i1.341.
- [20] Y. W. Harahap, Suryati, and Masnawati, “Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di MTS Swadaya Padangdisimpuan,” *J. Kesehat. Ilm. Indones.*, vol. 6, no. 1, pp. 134–140, 2021.