

## HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SISWA SAAT MENSTRUASI

### *Relationship of Knowledge with Students' Personal Hygiene Behavior During Menstruation*

Lailatul Rahmawati\*  
Ayik Nikmatul Laili

Universitas Bakti Indonesia, Banyuwangi, Jawa  
Timur

\*email: lailatulrahmawati@ubibanyuwangi.ac.id

#### Abstrak

Remaja adalah penduduk dalam kelompok usia antara usia 10 tahun sampai dengan usia 18 tahun. Pada masa menstruasi, remaja perlu mengenal organ reproduksi, perubahan fisik dan psikologi, agar dapat menghindari faktor risiko yang mengancam kesehatan dan keselamatan organ reproduksi. Hygiene saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan Kesehatan organ reproduksi remaja putri. Pencegahan penyakit pada saluran reproduksi dapat diatasi apabila wanita giat menjaga kebersihan organ reproduksinya sehingga kuman tidak mudah masuk dan menimbulkan infeksi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* siswa saat menstruasi.. metode penelitian analitik dengan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *simple Random Sampling*, populasi penelitian 146, jumlah sampel 58. Instrument penelitian kuesioner. Analisis data dengan menggunakan uji *Kendall Tau*. Hasil analisis data terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMP Trunojoyo dengan nilai P value sebesar 0,039. Saran yang dapat peneliti sampaikan adalah perlu adanya penyuluhan dan pemberian pendidikan kesehatan reproduksi pada siswa baik oleh guru, petugas kesehatan maupun oleh orang tua secara berkala walaupun siswa telah memiliki pengetahuan yang cukup baik, tujuannya adalah untuk mengurangi kejadian penyakit akibat kurangnya pengetahuan siswa tentang personal hygiene saat menstruasi.

**Kata Kunci:**  
Personal hygiene  
Menstruasi  
Pengetahuan

**Keywords:**  
*Personal hygiene*  
*Menstruation*  
*Knowledge*

#### Abstract

*Adolescents are residents in the age group between the ages of 10 years and 18 years. During menstruation, teenagers need to know about reproductive organs, physical and psychological changes, in order to avoid risk factors that threaten the health and safety of reproductive organs. Hygiene during menstruation is important in determining the health of adolescent girls' reproductive organs. Prevention of diseases of the reproductive tract can be overcome if women are active in maintaining the cleanliness of their reproductive organs so that germs do not easily enter and cause infections. This research aims to determine the relationship between knowledge and students' personal hygiene behavior during menstruation. Analytical research method with a cross sectional design. Sampling used simple random sampling, research population 146, sample size 58. Questionnaire research instrument. Data analysis using the Kendall Tau test. The results of data analysis show a relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation at Trunojoyo Middle School with a P value of 0.039. The suggestion that researchers can convey is that there is a need for counseling and providing reproductive health education to students, both by teachers, health workers and parents, even though students already have fairly good knowledge, the aim is to reduce the incidence of disease due to students' lack of knowledge about personal hygiene during menstruation.*



© 2025. Rahmawati and Laili. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>

Submitted: 24-02-2025

Accepted: 23-03-2025

Published: 31-03-2025

## PENDAHULUAN

Remaja adalah penduduk dalam kelompok usia antara usia 10 tahun sampai dengan usia 18 tahun. (PERMENKES RI NO. 25, 2014). Masa remaja tersebut adalah periode terjadinya perkembangan dan pertumbuhan yang pesat secara fisik, intelektual maupun psikologis. Masa pubertas akan mengawali masa remaja, pada masa ini akan terlihat dengan adanya ciri-ciri yang timbul dari kelamin sekunder dimana pada masa ini akan mengalami suatu perubahan fisik, emosional, dan sosial. Remaja laki-laki akan ditandai dengan mimpi basah, pada remaja perempuan akan ditandai dengan datangnya menstruasi (Kusmiran & Eny, 2014).

Menstruasi merupakan terjadinya perdarahan yang teratur setiap bulan yang merupakan sebuah tanda bahwa organ reproduksi telah berfungsi secara matang yang terjadi secara alamiah pada wanita. Masa menstruasi ini, remaja perlu mengenal organ reproduksi, perubahan fisik dan psikologi, agar dapat menghindari faktor risiko yang mengancam kesehatan dan keselamatan organ reproduksi (Kemenkes, 2018). Hygiene pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri. Personal hygiene menstruasi adalah peningkatan kesehatan melalui implementasi tindakan *hygiene* yang dapat dilakukan saat menstruasi dengan tujuan untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesejahteraan (Rosyida, 2019).

Salah satu masalah kesehatan reproduksi pada remaja adalah gangguan menstruasi, kurangnya pengetahuan dan perilaku hygiene selama menstruasi yang salah, sehingga dapat menyebabkan gangguan kesehatan reproduksi seperti; keputihan, penyakit radang panggul (PRP) infeksi saluran kemih (ISK), kemungkinan terjadi kanker leher rahim dan bahkan bisa sampai infertilitas. Angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di dunia adalah pada usia remaja (35% - 42%) dan dewasa remaja (27% - 33%). Prevalensi perilaku personal hygiene saat menstruasi kurang baik sebesar 83% (Sabarudin *et al*, 2021). Prevalensi ISR pada remaja didunia tahun 2012 yaitu: kandidiasis (25%-50%), vaginosis bakterial (20%-40%), dan trikomoniasis (5%-15%) (WHO, 2018). Diantara negara-negara di Asia Tenggara. Di Indonesia khususnya pada remaja putrinya lebih rentan mengalami ISK yang dipicu oleh iklim indonesia yang panas dan lembab (Puspitaningrum, 2012). Di provinsi Jawa Timur dan Bali sebanyak 77,3% remaja mempunyai pengetahuan yang kurang dalam hal kesehatan reproduksi (Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI, 2018), sedangkan data Dinas Kesehatan Surabaya (2019) terkait dengan perilaku remaja hanya 20,3% yang mengetahui informasi dan konsultasi tentang kesehatan reproduksi remaja. Kebersihan daerah genitalia terutama pada saat menstruasi sering diabaikan oleh remaja putri, salah satunya seperti penggunaan pembalut. Penggunaan pembalut yang terlalu lama dalam kondisi yang sudah kotor dengan

darah menstruasi dapat memicu adanya bakteri yang berkembang. Bakteri tersebut dapat memberikan dampak negative terhadap sistem reproduksi dan area kulit yang terpapar bakteri tersebut. Dampak yang ditimbulkan dapat berupa kemerahan, rasa gatal, nyeri dan tidak jarang tumbuh bisul pada area genitalia. Darah dan keringat yang keluar saat menstruasi lalu menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab. Kelembapan pada area tersebut juga dapat membuat bakteri dan jamur di daerah genitalia akan tumbuh subur sehingga memicu timbulnya rasa gatal dan iritasi pada daerah tersebut, jika tidak ditangani akan menyebabkan infeksi (Amallya, 2022). Pencegahan penyakit pada saluran reproduksi dapat diatasi apabila wanita giat menjaga kebersihan organ reproduksinya sehingga kuman tidak mudah masuk dan menimbulkan infeksi (Rosyida, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMP Trunojoyo dengan 10 responden didapatkan bahwa 5 dari 10 responden memiliki pengetahuan cukup tentang personal hygiene dan 2 diantaranya memiliki pengetahuan yang kurang tentang personal hygiene. 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, 2023). Dengan adanya Pendidikan Kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang personal hygiene saat menstruasi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene siswa saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* siswa saat menstruasi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan analitik dengan desain penelitian menggunakan *cross sectional*. Responden dalam penelitian ini yaitu siswa putri di SMP Trunojoyo dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple Random Sampling*. populasi dalam penelitian ini sebesar 146 responden dan jumlah sampel yang akan diambil adalah sebanyak 58 responden. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Kendall Tau*.

## HASIL

### Hasil analisis Univariat

Data hasil distribusi frekuensi factor pengetahuan tentang personal hygiene dan perilaku saat menstruasi

Tabel 1. distribusi frekuensi pengetahuan personal hygiene dan perilaku saat menstruasi

Variabel penelitian	N	%
Pengetahuan		
Baik	23	39
Cukup	18	31

Variabel penelitian	N	%
Kurang Perilaku	17	30
Positif	31	53
Negatif	27	46

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebesar 23 responden (39%) dan sebagian responden memiliki pengetahuan kurang sebesar 17 responden (30%). Pada variable perilaku Sebagian besar responden memiliki perilaku positif sebesar 31 responden (54%) dan memiliki perilaku negatif sebesar 27 responden (46%).

### Hasil analisis bivariat

Tabel 2. Hubungan pengetahuan dengan perilaku saat menstruasi

Pengetahuan	Perilaku personal hygiene saat menstruasi				Total	p
	Positif		Negatif			
	N	%	N	%		
Baik	1	2	6	10	2	0,039
	7	9			3	
Cukup	1	2	6	10	1	
	2	1			8	
Kurang	2	4	1	26	1	
			5		7	

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMP Trunojoyo dengan nilai P value sebesar 0,039.

### PEMBAHASAN

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek

tertentu. Pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi adalah pengetahuan, sikap, dan tindakan untuk memelihara dan mencegah terjadinya risiko penyakit disaat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Silvia dan sholaikhah (2023) yang menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan remaja dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dengan nilai *p-value* = 0,000. Dapat disimpulkan yaitu ada hubungan antara pengetahuan remaja dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 3 Gamping.

Berdasarkan hasil penelitian hal ini dapat terjadi dikarenakan sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan yang baik tentang personal hygiene. Tingginya pengetahuan tentang personal hygiene ini dikarenakan siswa telah diberikan informasi dan telah diajarkan oleh orang tua tentang bagaimana cara membersihkan diri saat menstruasi. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Uyun (2013) yang menyatakan bahwa Kelompok remaja putri di Surabaya pernah mendapatkan informasi di mana informasi dapat menambah pemahaman dan pengetahuan seseorang sehingga mendukung dalam upaya personal hygiene saat menstrusasi. Perilaku orang tua tentang pendidikan kesehatan reproduksi, pemberian informasi tentang menstruasi, perubahan fisik yang terjadi pada remaja sangatlah penting. Apabila remaja tidak

mendapatkan pemahaman yang lengkap tentang kesehatan reproduksi dari orangtua, maka remaja rentan terhadap sumber informasi dari luar yang salah tentang kesehatan reproduksi seksualitas. Pemberian informasi kepada masyarakat dapat menambah pengetahuan mereka yang nantinya akan menimbulkan kesadaran tersendiri untuk merubah perilaku kearah yang lebih baik tanpa adanya unsur paksaan (Lusianni dan Maria, 2023).

Tinggi pengetahuan siswa juga dikarenakan sebagian besar siswa telah banyak mengakses informasi dari media elektronik, penyuluhan yang dilakukan disekolah dan berasal dari guru yang memberikan pengetahuan tentang personal hygiene disekolah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Komang dan NI Kadek (2021) yang menyebutkan bahwa Pengetahuan yang baik pada responden tentang *personal hygiene* saat menstruasi dapat disebabkan sebagian besar 50 (96,1%) memiliki gadget. Responden dapat memperoleh atau mencari informasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi melalui media massa. Dimana internet merupakan salah satu dari bentuk media massal.

Hasil temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian ini yang dilakukan oleh Mugianti mengenai hubungan jenis informasi yang diterima dengan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi remaja informasi dari media cetak dengan tingkat pengetahuan

Hasil penelitian juga sesuai dengan teori menurut Notoatmodjo (2010) yang

menyebutkan bahwa pengetahuan dapat diperoleh baik dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain. Pengetahuan merupakan hasil tahu yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan 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 (Notoatmodjo, 2010).

## **KESIMPULAN**

Terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene siswa. Saran yang dapat peneliti sampaikan adalah perlu adanya penyuluhan dan pemberian pendidikan kesehatan reproduksi pada siswa baik oleh guru, petugas kesehatan maupun oleh orang tua secara berkala walaupun siswa telah memiliki pengetahuan yang cukup baik, tujuannya adalah untuk mengurangi kejadian penyakit akibat kurangnya pengetahuan siswa tentang personal hygiene saat menstruasi.

## **REFERENSI**

- Amallya faj'ri. R., Sunirah & Fauziah H Wada. 2022. *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Personal Hygiene terhadap Perilaku remaja saat Menstrasi*. Jurnal Keperawatan IMELDA Vol, 8 No. 1
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskeudas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

- Komang S. A dan Ni Kadek A.D.U. Tanpa Tahun. *Hubungan Pengetahuan remaja Putri dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswa SMA Ngurah Rai Negara*. D3 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Triatmaja Mulya K. Jembrana Bali.
- Kusmiran, E. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta,
- Lusiani, E dan Maria Sidok. 2023. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tindakan Personal Hygiene Pada Kelompok Remaja Putri Di Surabaya*. Jurnal keperawatan Muhammadiyah 8 (2) 2023.
- Mugiati. 2022. *Hubungan Jenis Sumber Informasi Yang Diterima Dengan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja (Studi Pada Siswa Kelas Ii Di Smu N 5 Bandar Lampung Propinsi Lampung Mei 2002)*. UNDIP Institutional Repository
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 tentang *Upaya Kesehatan Anak*
- Puspitaningrum, D., Suryoputro, A., & Widagdo, L. 2012. *Praktik Perawatan Organ Genitalia Eksternal Pada Anak Usia 10-11 Tahun Yang Mengalami Menarche Dini Di Sekolah Dasar Kota Semarang*. Promosi Kesehatan Indonesia, 7(2), 126–135.
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru
- Sabaruddin, E.E., Sri K., Anggun R.. 2021. *Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP Bangsa Mandiri 2 Bogor*. Kesehatan dan Kebidanan10(2): 33–42.
- Silvia I dan Sholikhah Sulistyoningasih. 2023. *Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri*. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Vol 1:22 Juli 2023
- WHO. (2018). *World Health Statistics 2018*. World Health Organization.
- Widarini, N.P. 2023. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Perosnal Hygiene Menstruasi pada remaja Putri di Denpasar Tahun 2022*. Jurnal Kesehatan Reproduksi Vol 14 No. Tahun 2023