

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DENGAN PERILAKU *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS XI SMK NASIONAL MOLOMPAR

Gabriela Atuy¹, Grace P. Lumentut², Prycilia P. Mamuja³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat,

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado

^{*)} e-mail korespondensi: gabrielareliantieunikeatuy@gmail.com

Diterima : 28-10-2021

Direvisi : 22-11-2021

Disetujui : 25-02-2022

Abstrak

Personal hygiene saat menstruasi merupakan hal yang penting dalam kesehatan organ reproduksi perempuan, tapi seringkali diabaikan oleh remaja putrid. Berdasarkan data Menkes RI 2016 terdapat 5,2% anak remaja putrid di 17 provinsi di Indonesia mengalami keluhan akibat tidak menjaga kebersihan daerah kewanitaan. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri Kelas XI di SMK Nasional Molompar. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan jenis pendekatan analitiki cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putrid kelas XI yang berjumlah 33 orang, adapun sampel yang digunakan yaitu sebanyak 33 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan selanjutnya akan di analisis dengan menggunakan Uji-Chi Square. Berdasarkan hasil dari Uji-Chi Square adanya hubungan bermakna antara hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi dengan nilai ($p = 0,000$). Kesimpulan yang di dapat dari penelitian ini yaitu adanya hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi.

Kata Kunci: *Pengetahuan, personal hygiene, Menstruasi*

Abstract

Personal hygiene during menstruation is important in the health of women's reproductive organs, but is often neglected by young women. Based on data from the Minister of Health of the Republic of Indonesia in 2016, 5.2% of adolescent girls in 17 provinces in Indonesia experienced complaints due to not maintaining the cleanliness of the feminine area. This study aims to determine the relationship between knowledge about menstruation and personal hygiene behavior during menstruation in class XI adolescent girls at Molompar National Vocational School. The type of research used in this research is quantitative research with cross sectional analytical approach. The population in this study were all 33 students of class XI, while the sample used was 33 people. Determination of the sample using a total sampling technique. Data were collected using a questionnaire and then analyzed using the Chi-Square Test. Based on the results of the Chi-Square Test, there is a significant relationship between knowledge about menstruation and personal hygiene behavior during menstruation with a value ($p = 0.000$). The conclusion that can be drawn from this study is that there is a relationship between knowledge about menstruation and personal hygiene behavior during menstruation.

Keywords: *Knowledge, personal hygiene, Menstruation*

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, yang tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi serta fungsi dan prosesnya. Kesehatan reproduksi merupakan masalah yang penting untuk mendapatkan perhatian terutama dikalangan remaja. Masa remaja diwarnai oleh pertumbuhan, perubahan, munculnya berbagai kesempatan, dan sering kali menghadapi resiko-resiko kesehatan reproduksi (DEPKES RI, 2015).

Menurut WHO (*World Health Organisation*) tahun 2016 memperkirakan 15 dari 20 remaja putri yang mengalami masalah keputihan disetiap tahunnya. Infeksi tersebut disebabkan karena remaja putri kurang memperhatikan kebersihan diri, terutama *padavula hygiene* ketika mengalami menstruasi (A syarifah, 2019)

Pada masa remaja terjadi perubahan – perubahan, baik secara fisiologis, psikologis maupun kognitif dimana seorang anak akan menjadi dewasa muda. Remaja putri yang sudah matang alat reproduksinya maupun hormon – hormon dalam tubuhnya akan mengalami menstruasi. Pada periode pertama menstruasi (*menarce*) akan mengubah perilaku dari berbagai aspek, misalnya masalah fisik dan masalah lainnya (Kusmiran 2012).

Menstruasi atau yang lebih dikenal dengan istilah haid merupakan peruluan dinding rahim yang terdiri atas darah dan jaringan tubuh. Menstruasi merupakan proses biologis yang terkait dengan pencapaian kematangan seks, kesuburan, ketidak hamilan, normalitas, kesehatan tubuh, dan bahkan pembaharuan tubuh itu sendiri .

Hygiene pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri,

khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menimbulkan infeksi seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Indriastuti, 2011).

Kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi tentang personal hygiene pada remaja putri yang diperoleh dari orang tua maupun sekolah, menyebabkan pengetahuan dan perilaku remaja putri tentang personal hygiene masih sangat kurang.

Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa di Sulawesi Utara masih banyak remaja putri yang kurang memperhatikan kebersihan daerah kewanitaan. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Ester maria winerungan (2013) di Smp Negeri 8 Manado, menyatakan bahwa dari 22 siswi, ada 13 siswi yang merasa gatal-gatal saat menstruasi dan masih banyak ditemukan siswi-siswi yang menggunakan pembalut dalam waktu yang cukup lama.

Berdasarkan survey awal di SMK Nasional Molompar Kec.Tombatu Timur Kab.Minahasa Tenggara, masih banyak siswa yang kurang memperhatikan kebersihan organ kewanitaan pada saat mengalami menstruasi seperti menggunakan pembalut dalam waktu yang cukup lama. Berdasarkan permasalahan tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana “Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMK Nasional. Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat pengetahuan perilaku personal hygiene siswa tentang menstruasi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis rancangan *Cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Nasional Molompar Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. Penelitian ini di laksanakan pada bulan Mei 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh siswi kelas XI SMK Nasional Molompar yang berjumlah 33 siswi. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh siswi kelas XI SMK Nasional Molompar yang berjumlah 33 orang (*total sampling*). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan total sampling atau keseluruhan populasi

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Frekuensi Berdasarkan Umur

Umur	N	%
15	4	12,1
16	29	87,9
Total	33	100

Pada Tabel 1, menunjukkan bahwa jumlah responden terendah berada pada pada kategori umur 15 tahun yang berjumlah 4 orang (12,1%) dan jumlah responden terbanyak berada pada kategori umur 16 tahun yang berjumlah 29 orang (87,9%).

Tabel 2. Distribusi berdasarkan pengetahuan siswa

Pengetahuan	N	%
Apakah anda tahu tentang personal hygiene?		
Baik	2	6,1
Cukup	8	24,2
Kurang	23	69,7
Apakah anda tahu apa yang dimaksud dengan siklus menstruasi?		
Baik	9	27,3
Cukup	11	33,3
Kurang	13	39,4
Apakah anda tahu berapa lama normalnya siklus menstruasi?		

Baik	9	27,0
Cukup	9	27,0
Kurang	15	46,0
Apakah anda tahu, apa saja gejala yang sering terjadi sebelum atau sesudah menstruasi?		
Baik	11	33,3
Cukup	10	30,3
Kurang	12	36,4
Apakah anda tahu, jika tidak menjaga kebersihan pada saat menstruasi dapat menimbulkan penyakit?		
Baik	10	30,3
Cukup	10	30,3
Kurang	13	39,4
Apakah anda tahu, apa saja penyakit yang akan ditimbulkan jika tidak menjaga kebersihan organ intim pada saat menstruasi?		
Baik	8	24,2
Cukup	7	21,2
Kurang	18	54,6

Pada Tabel 2, Menunjukkan bahwa distribusi berdasarkan pengetahuan siswa terbagi atas enam pertanyaan. Pada pertanyaan pertama yang menjawab baik sebanyak 2 siswi (96,1%), cukup sebanyak 8 siswi (24,2%), dan kurang sebanyak 23 siswi (69,7%), pada pertanyaan kedua yang menjawab baik sebanyak siswi (27,3%), cukup sebanyak 11 siswi (33,3%), dan kurang sebanyak 13 siswi (39,4%), pada pertanyaan ketiga yang menjawab baik sebanyak 9 siswi (27,0%), cukup sebanyak 9 siswi (27,0%), dan kurang sebanyak 15 siswi (46,0%), pada pertanyaan keempat yang menjawab baik sebanyak 11 siswi (33,3%), cukup sebanyak 10 siswi (30,3%), dan kurang sebanyak 12 siswi (36,4%), pada pertanyaan kelima yang menjawab baik sebanyak 10 siswi (30,3%), cukup sebanyak 10 siswi (30,3%), dan kurang sebanyak 13 siswi (39,4%), pada pertanyaan keenam yang menjawab baik sebanyak 8 siswi (24,2%), cukup sebanyak 7 siswi

(21,2%), dan kurang sebanyak 18 siswi (54,6%).

Tabel 3. Distribusi berdasarkan perilaku siswa

Pengetahuan	N	%
Saya mandi 2 kali sehari saat menstruasi		
Baik	9	27.3
Cukup	10	30.3
Kurang	14	42.4
Saya mencuci rambut (keramas) 3 kali dalam seminggu saat menstruasi		
Baik	5	15.2
Cukup	7	21.2
Kurang	21	63.6
Saya mencuci tangan sebelum dan sesudah memakai pembalut		
Baik	3	9.0
Cukup	5	15.0
Kurang	25	76.0
Saya membersihkan alat kelamin/kemaluan dengan air bersih dari arah depan kebelakang		
Baik	10	30.3
Cukup	8	24.2
Kurang	15	45.5
Saya mengganti pembalut 3-4 kali sehari		
Baik	9	27.3
Cukup	11	33.3
Kurang	13	39.4
Saya segera mengganti celana dalam yang terkena darah saat menstruasi		
Baik	11	33.3
Cukup	10	30.3
Kurang	12	36.4
Saya membungkus pembalut dengan kertas/plastik sebelum dibuang tempat sampah		
Baik	11	33.3
Cukup	9	27.3
Kurang	13	39.4

Pada Tabel 3, menunjukkan bahwa distribusi berdasarkan perilaku siswaterbagi atas tuju pertanyaan. Pada pertanyaan pertama yang menjawab baik sebanyak 9 siswi (27,3%), cukup sebanyak 10 siswi (30,3%), dan kurang sebanyak 14 siswi(42,4%), pada pertanyaan kedua yang menjawab baik 5 siswi (15,2%), cukup sebanyak 7 siswi (21,2%), dan kurang sebanyak 21 siswi (63,6%), pada pertanyaan ketiga yang menjawab baik 3 siswi (9%), cukup sebanyak 5 siswi (15%), dan kurang sebanyak 25 siswi (76%), pertanyaan keempat

yang menjawab baik sebanyak 10 siswi (30,3%), cukup sebanyak 8 siswi (24,2%), dan kurang sebanyak 15 siswi (45,5%), pertanyaan kelima yang menjawab baik 9 siswi (27,3%), cukup sebanyak 11 siswi (33,3%), dan kurang sebanyak 13 siswi (39,4%), pertanyaan keenam yang menjawab baik sebanyak 11 siswi (33,3%), cukup sebanyak 10 siswi (30,3%), dan kurang sebanyak 12 siswi (36,4%), pertanyaan ketuju sebanyak 11 siswi (33,3%), cukup sebanyak 9 siswi (27,3%), dan kurang sebanyak 13 siswi (39,4%).

Tabel 4. Hubungan pengetahuan tentang menstruasi saat menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMK Nasional Molompar

Kategori	Pengetahuan menstruasi		Total	P-value
	N	%		
Baik	2	6.1	2	0,000
Cukup	8	24	8	
Kurang	23	69.7	23	
Total	33	100	3	100

Pada Tabel 4, Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan uji *chi-square* dapat dilihat bahwa nilai $p=0.000$ dengan taraf signifikan (a) 0.005 p value <0.005 maka H_0 ditolak H_a diterima berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan siswi saat menstruasi dengan perilaku personal hygiene.

Tabel 5. Hubungan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMK Nasional Molompar

Kategori	Perilaku Personal Hygiene		Total	Pvalue
	N	%		
Baik	2	6.1	2	0,000
Cukup	8	24	8	
Kurang	23	69.7	23	
Total	33	100	3	100

Pada Tabel 5, Berdasarkan hasil uji *chi-square* dapat dilihat bahwa nilai $p=0.000$ dengan taraf signifikan (α) 0.005 p value <0.005 maka H_0 ditolak H_a diterima berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan siswi saat menstruasi dengan perilaku personal hygiene.

PEMBAHASAN

Usia responden pada penelitian ini usia 15 dan 16 tahun, ini termasuk dalam kategori usia remaja. Remaja menganggap *hygiene* menstruasi tidak begitu penting, sehingga mereka tidak mencari tahu tentang hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi mereka. Dapat disimpulkan dalam tahap perkembangan ini remaja dihadapkan dengan berbagai macam hal baru yang membuat mereka kagetakan perubahan dalam diri baik dari fisik maupun psikis.

Hadi dan Gallagher (2014) mengatakan bahwa pengetahuan dapat diartikan sebagai pengenalan terhadap kenyataan, kebenaran, prinsip dan juga keindahan terhadap suatu objek. Pengetahuan juga merupakan hasil stimulasi informasi yang dapat diperhatikan, dipajami dan diingat. Informasi bisa berasal dari berbagai bentuk termasuk juga dalam pendidikan formal maupun non formal, ketika melakukan percakapan, saat membaca, mendengar radio, menonton televisi dan juga dari pengalaman hidup lainnya.

Pada saat penelitian terdapat 13 responden (39,4%) yang tidak tahu apa yang dimaksud dengan siklus menstruasi dan 15 responden (46,0%) yang tidak tahu berapa lama normalnya siklus menstruasi, ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang siklus menstruasi masih kurang. Kurangnya informasi yang diterima serta tidak semua responden yang mengalami pada siklus menstruasi menjadi faktor pendukung sehingga informasi yang responden terima paling dominan yaitu mengenai pengetahuan tentang pengertian menstruasi, dan juga

informasi yang responden tahu yaitu nyeri pada saat menstruasi atau dismenore, karena ada responden yang mengalami nyeri saat menstruasi tapi kebanyakan dari responden tidak mengalami nyeri saat menstruasi. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan responden hanya sebagian kecil dari materi menstruasi, belum ada pendalaman materi mengenai menstruasi. Dalam penelitian ini terdapat 13 responden (39,4%) yang menjawab kurang tahu jika tidak menjaga kebersihan pada saat menstruasi dapat menimbulkan penyakit. Kebersihan pada daerah genitalia saat menstruasi sering kali diabaikan oleh remaja, karena pada saat menstruasi jika remaja tidak menjaga kebersihan daerah genitalia dengan benar maka dalam keadaan lembab, jamur dan bakteri yang berada pada daerah genitalia akan mudah tumbuh sehingga inilah yang menjadi penyebab munculnya rasa gatal pada daerah genitalia.

Terdapat 18 responden (54,6%) yang berpengetahuan kurang saat ditanyakan mengenai apa saja penyakit yang akan ditimbulkan jika tidak menjaga kebersihan organ intim pada saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan responden mengenai kebersihan organ intim pada saat menstruasi dikarenakan pada saat pembicaraan dengan orang tua atau orang dewasa lainnya yang berkaitan dengan alat reproduksi sering disangka itu hal yang tabu untuk dibahas secara detail. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kuriawati, dkk (2012) yang mengatakan bahwa orang tua sangat sentimen saat membahas tentang reproduksi kepada anaknya. Seharusnya pendidikan reproduksi pada remaja disampaikan dan diberi edukasi sedini mungkin. Karena jika responden mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi sejak kecil, maka akan sangat bermanfaat saat telah memasuki masa remaja

dalam penerapan menjaga kebersihan organ intim pada saat menstruasi.

Berdasarkan hasil uji Chi-Square di dapatkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan siswi saat menstruasi dengan perilaku personal hygiene. Hasil perhitungan nilai chi-square sebesar 13.498 dan nilai $p=0.000$ dengan taraf signifikan (α) 0.050 p value < 0.050 maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan siswi saat menstruasi dengan perilaku personal hygiene. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Diah Pemiliana (2018) yang menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan personal hygiene saat menstruasi, dengan hasil uji chi-square diperoleh $p < 0.050$ ($p = 0,033$).

Personal hygiene menstruasi merupakan perilaku yang berkaitan suatu tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi. Perilaku tersebut mencakup bagaimana menjaga genitalia, seperti mencucunya dengan air bersih, menggunakan celana yang mudah menyerap keringat, sering mengganti pembalut, pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari 6, di ganti 4-5 kali atau setiap sehabis mandi, buang air kecil dan buang air besar.

Berdasarkan hasil uji Chi-Square di dapatkan adanya hubungan yang bermakna antara perilaku personal hygiene pada saat menstruasi. Hasil perhitungan nilai chi-square sebesar 13.498 dan nilai $p=0.000$ dengan taraf signifikan (α) 0.050 p value < 0.050 maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku personal hygiene pada saat menstruasi.

Peneliti lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini adalah Setianingsih, A (2016) yang mengatakan adanya hubungan

pengetahuan dan sikap terhadap perilaku personal hygiene saat mensruasi.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi kelas XI di SMK Nasional Molompar masih kurang. Ini karena kurangnya edukasi serta informasi mengenai pengetahuan menstruasi serta mitos-mitos yang telah diceritakan dari turun menurun ini yang membuat serta menjadi faktor pendukung responden untuk melakukan personal hygiene yang kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dari hasil penelitian terdapat Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan siswa tentang menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMK Nasional Molompar dan juga terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku hygiene siswa tentang menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMK Nasional Molompar

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia Syarifah, (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dengan tindakan personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMP di Pondok Pesantren AR-Risalah Kota Padang Tahun 2019
- Devi Endah Sarahsawati, (2017). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri kelas VII Di SMP Muhammadiyah 9 Bojonegoro. Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol.4. No. 1 2017
- Asrinah Jamingatu Starifah Suciyanti, (2011). *Menstruasi Dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Delfriana Ayu Atruti, Prodelima. 2020. Personal hygiene remaja putri selama menstruasi. Jurnal Forum Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia.

- Emmi Bujawati, (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan *Personal Hygiene* Selama Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Babul Khaer Kabupaten Bulukumba, Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Kesmas*, Vol.3. No.1 2017
- Erni Gustina, (2015). Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesmas*, Vol.10. No.2 2015
- Hubaedah, (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Vulva Hygine Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMP Negeri 1 Sepulu Bangkalan.
- Kusmiran, Eny. (2011). *Kesehatan reproduksi Remaja Dan Wanita*, Jakarta : Salemba Medika
- Maidarti, (2016). Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Vulva Hygine Pada Saat Menstruasi Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan* , Vol.IV No.1 April 2016
- Phytagoras, K. C. 2017. Personal Hygiene Remaja putri Ketika Menstruasi. *Jurnal PROMKES* 5(1), 12-24.