



## HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU TERHADAP PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI LINGKUNGAN RT 02 RW 01 KELURAHAN RAWA BUAYA JAKARTA BARAT

Marni<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesetiakawanan Sosial Indonesia,  
DKI Jakarta, Indonesia  
e-mail: Marnikapota@gmail.com  
No Tlp WA : 081297794717

### ABSTRACT

*This research was carried out in the Rawa Buaya Village area which is a partner of STIK Kesosi. The population in this study were all young women. This study aims to determine the relationship between knowledge and attitudes towards personal hygiene during menstruation in young women. This study uses a research design that is Descriptive Analytic with a Cross Sectional Study approach. A sample of 21 respondents was obtained using the Simple Randon Sampling technique. The results in this study indicate that there are differences in the average values of differences in knowledge and behavior of adolescent personal hygiene during menstruation. Personal hygiene during menstruation is one's cleanliness is an implementation to maintain a pattern of personal hygiene and health in the vaginal area during menstruation so that it can avoid infection of the reproductive organs. The purpose of personal hygiene is to maintain the cleanliness of the female reproductive organs by maintaining cleanliness in the female area where treatment during menstruation aims to maintain individual hygiene and health which is carried out during the menstrual period so as to obtain physical and psychological well-being and can improve one's health status.*

**Keywords:** Health Education, Knowledge, Personal hygiene

### ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Kelurahan Rawa Buaya yang merupakan mitra STIK Kesosi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap terhadap personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. penelitian ini menggunakan desain penelitian yaitu Deskriptif Analitik dengan pendekatan Cross Sectional Study. Sampel berjumlah 21 responden yang didapat dengan menggunakan tehnik Simple Randon Sampling. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai rata rata perbedaan dari pengetahuan dan perilaku remaja prsonal hygiene saat menstruai. Personal hyglene saat menstruasi merupakan Kebersihan seseorang merupakan implementasi untuk tetap menjaga pola kebersihan diri dan kesehatan pada area vagina diwaktu menstruasi sehingga dapat terhindar dari infeksi alat reproduksi. Tujuan dari personal hygiene menjaga kebersihan organ reproduksi wanita dilakukan dengan menjaga kebersihan pada daerah kewanitaannya dimana dari perawatan selama menstruasi bertujuan untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mndapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang.

**Kata kunci:** Pendidikan Kesehatan , Pengetahuan, Perilaku, Personal hygiene

## 1. PENDAHULUAN

Personal Hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan, baik fisik maupun psikisnya (Andramoyo, 2012). Kebersihan diri (personal hygiene) merupakan kebersihan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologisnya (Rejeki, 2015). Seseorang dikatakan memiliki personal Hygiene baik apabila orang tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya yang meliputi kebersihan kulit, gigi, dan mulut, rambut hidung, telinga, kaki, dan kuku serta peralatan genitalia, salah satu perawatan alat genitalia dapat dilakukan pada remaja putri saat menstruasi (Andarmoyo, 2012).

Kesehatan Reproduksi merupakan masalah yang paling penting yang harus diperhatikan oleh remaja. Kesehatan Reproduksi meliputi sehat fisik, biologis, psikologis, mental, spiritual, ekonomi dan tidak hanya terbebas dari penyakit namun semua hal yang terkait dengan fungsinya, demikian seseorang dapat memiliki kehidupan seksual yang aman dan memuaskan sebelum menikah atau sesudah menikah (Nelwan, 2019). Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan fisik, psikologis, biologis dan perubahan sosial. Menurut Kemenkes RI tahun 2019, remaja adalah dimana penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja bagi seorang wanita mengalami banyak perubahan baik perubahan secara fisik maupun secara mental. Pada wanita sebelum memasuki usia remaja akan memasuki masa pubertas terlebih dahulu. Datangnya menstruasi adalah salah satu tanda perempuan memasuki masa pubertas (Khotijah, 2020).

Remaja (adolescence) berasal dari bahasa latin "adolesc" yang artinya tumbuh kearah kematangan, yang dimaksud kematangan disini adalah tidak hanya kematangan fisik tetapi kematangan sosial dan psikologis juga. Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja adalah masa dimana ketika individu berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa saja peran yang individu miliki baik di masyarakat, usaha mencari keseimbangan dan masa dimana remaja memperjuangkan seseorang atau yang mereka idolakan (Pramesti, 2019). Masa remaja adalah suatu periode perkembangan manusia, yang dimana mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang mengalami berbagai perubahan baik fisik, biologis, psikologis dan sosial. Berusia dimulai antara 10-13 tahun dan berakhir antara 18-22 tahun (Wahyuni, 2020).

Data Survei yang dilakukan World Health Organization (WHO) di beberapa negara, remaja putri berusia 10-14 tahun mempunyai permasalahan terhadap reproduksinya. Sedangkan Data statistik di Indonesia dari 43,3 juta jiwa remaja putri berusia 10-14 tahun berperilaku hygiene sangat buruk (Priyitno, 2014). Menurut World Health Organization (WHO) di beberapa negara, remaja putri berusia 10-14 tahun mempunyai permasalahan terhadap reproduksinya. Angka

kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di dunia adalah pada usia remaja (35%-42%) dan dewasa muda (27%-33%), angka prevalensi candidiasis (25-50%), bacterial vaginosis (20-40%) dan trichomoniasis.

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang cukup rendah dapat memungkinkan remaja putri minim dalam menjaga kebersihan selama menstruasi, hal ini jika dibiarkan dapat memicu timbulnya berbagai penyakit kelamin seperti infeksi saluran kemih, keputihan bahkan iritasi pada kulit genitalia (Susanti & Lutfiyati, 2020). Rendahnya pengetahuan tentang vulva hygiene masih banyak dialami oleh para remaja putri yang baru-baru mengalami awal menstruasi (Humairoh, 2018).

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Hubungan pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri".

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

### 2.1 Populasi dan Sampel

Penelitian Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri saat menstruasi di lingkungan RT.02/RW.01 Kelurahan Rawa Buaya Jakarta Barat dengan sampel sebanyak 21 orang. Data yang terkumpul dianalisis secara Univariat dan Bivariat menggunakan uji Chi Square.

### 2.2 Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian yaitu Deskriptif Analitik dengan pendekatan Cross Sectional Study. Sampel berjumlah 21 responden yang didapat dengan menggunakan tehnik Total Sampling.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengukuran karakteristik responden didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3.1 Distribusi responden berdasarkan usia remaja  
(Sumber : Data Primer 2022)

	Usia	n	%
1	11 tahun	6	28.6
2	12 tahun	7	33.3
3	13 tahun	2	9.5
4	14 tahun	1	4.8
5	15 tahun	5	23.8
	Total	21	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 12 tahun (33,3%) paling tinggi. Pada penelitian ini, umur remaja putri berkisar antara 11-15 tahun dimana usia tersebut termasuk kategori masa remaja awal. Remaja awal mengalami perkembangan psikologis dimulai dari sikap penerimaan pada perubahan kondisi fisik, berkembangnya cara berpikir namun bersikap overestimate. Pada tahap ini remaja menganggap hygiene menstruasi tidaklah begitu penting, sehingga mereka tidak mencari tahu tentang hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi mereka (Hubaedah, 2019).

Tabel 3.2 Distribusi responden berdasarkan Pengetahuan remaja pada personal hygiene saat menstruasi (*Sumber : Data Primer 2022*)

No	Pengetahuan	n	%
1	Pengetahuan kurang	11	52,4
2	Pengetahuan baik	10	47,6
	Total	21	100

Berdasarkan tabel 3.2 diatas dapat diketahui bahwa remaja putri memiliki pengetahuan kurang berjumlah 11 orang (52,4%) dan dengan pengetahuan baik berjumlah 10 orang (47,6%).

Berdasarkan hasil pengukuran perbedaan perilaku personal hygiene remaja putri didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3.3 Hasil pengukuran distribusi responden berdasarkan perilaku remaja (*Sumber : Data Primer 2022*)

No	Perilaku	n	%
1	Perilaku baik	10	52,4
2	Perilaku kurang baik	11	47,6
	Total	21	100

Berdasarkan tabel 3.3 dapat diketahui bahwa fisik, berkembangnya cara berpikir namun bersikap overestimate. Pada tahap ini reTabel di atas pada bagian Personal Hygiene menunjukkan bahwa mayoritas responden mayoritas memiliki Personal Hygiene yang baik (52,4%) Hal ini sejalan dengan penelitian Rosyid & Mukhoirotin (2017) yang berjudul Hubungan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan perilaku remaja putri dengan jumlah sampel 83 responden yang personal hygienenya mayoritas dalam kategori yang baik. Pada penelitian ini remaja putri ada yang memiliki personal hygiene yang baik, cukup, dan kurang. Perilaku remaja mengenai kebersihan diri (personal hygiene) bisa di pengaruhi karena remaja ada belum mengetahui masalah personal hygiene secara benar dan remaja menganggap perilaku personal hygiene itu hal yang biasa serta belum mengetahui dampak negatif dari perilaku personal hygiene yang salah.maja menganggap

hygiene menstruasi tidaklah begitu penting, sehingga mereka tidak mencari tahu tentang hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi mereka (Hubaedah, 2019).

### 3.2 Pembahasan

Edukasi tentang Personal hygiene saat menstruasi sangat diperlukan remaja putri mengingat kebersihan organ reproduksi sangat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi remaja. Pengetahuan remaja putri erat pula dengan akses sumber informasi dalam mendapatkan pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi. Sumber-sumber informasi mempunyai pengaruh terhadap pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri. Semakin banyak sumber informasi yang diperoleh oleh siswi semakin baik pula pengetahuan tentang Personal Hygiene saat menstruasi, begitupula sebaliknya. Pengetahuan umumnya datang dari pengalamam, juga bisa didapat dari informasi yang disampaikan oleh guru, orang tua, teman, buku dan surat kabar. Hasil penelitian tentang hubungan sumber informasi dengan pengetahuan Personal hygiene saat menstruasi menemukan sumber informasi yang didapatkan siswi SD kelas 6 sebagian besar berasal dari ibu (86%), kakak (7%), nenek (4,7%) dan media cetak (2,3%) (Nuryaningsih and Rosyati Heri, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian Rosyid & Mukhoirotin (2017) yang berjudul Hubungan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan perilaku remaja putri dengan jumlah sampel 83 responden yang personal hygienenya mayoritas dalam kategori yang baik. Pada penelitian ini remaja putri ada yang memiliki personal hygiene yang baik, cukup, dan kurang. Perilaku remaja mengenai kebersihan diri (personal hygiene) bisa di pengaruhi karena remaja ada belum mengetahui masalah personal hygiene secara benar dan remaja menganggap perilaku personal hygiene itu hal yang biasa serta belum mengetahui dampak negatif dari perilaku personal hygiene yang salah.maja menganggap hygiene menstruasi tidaklah begitu penting, sehingga mereka tidak mencari tahu tentang hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi mereka (Hubaedah, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Rahmawaty Agra pada tahun 2016 yang berpengatahuan baik sebanyak 43 responden (64,2%), berpengatahuan cukup sebanyak 22 responden (32,8%) dan berpengatahuan kurang sebanyak 2 responden (3%).(Agra, 2016) Berdasarkan asumsi Nur Rahmawaty Agra, Personal hygiene adalah pengetahuan, sikap, dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit (Proverawati, 2009). Pengetahuan tentang personal hygiene kewanitaan sangatlah penting untuk diketahui oleh sebagian besar

wanita, karena semua wanita perlu merawat alat kelamin dengan baik. Hal ini dikarenakan pengetahuan remaja putri tentang higiene menstruasi cenderung belum adekuat, terlebih berhubungan dengan genetalia. Penanganan kebersihan diri yang tidak benar dan tidak higienis dapat mengakibatkan tumbuhnya mikroorganisme secara berlebihan dan pada akhirnya mengganggu fungsi reproduksi.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

##### 4.1 Kesimpulan

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dan perilaku terhadap personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Personal hygiene menstruasi adalah perilaku yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi, perilaku tersebut mencakup: menjaga genetalia, seperti mencucinya dengan air bersih, menggunakan celana yang mudah menyerap keringat, mengganti celana dalam minimal dua kali sehari untuk menjaga vagina dari kelembapan yang berlebihan, sering mengganti pembalut, pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari 6 jam diganti 4-5 kali atau setiap setelah mandi, buang air kecil dan buang air besar. Apabila di permukaan pembalut telah ada gumpalan darah, dan mandi dua kali sekali.

##### 4.2 Saran

Dapat memberikan gambaran atau informasi bagi peneliti lain yang berikutnya serta perlu melakukan penelitian lanjut tentang hubungan pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Disarankan kepada pihak terkait untuk lebih meningkatkan lagi perhatian kepada para remaja putri, dalam memberikan pemahaman mengenai pentingnya personal hygiene untuk meningkatkan pemahaman dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

#### 5. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih disampaikan kepada Yayasan Kesetiakawanan Sosial Indonesia yang telah memberikan dana penelitian sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

Agra, N. R. (2016). gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada siswi SA N 1 sungguminasa tahun 2016.

Hubaedah.(2019). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smp Negeri 1 Sepulu Bangkalan.

- Humairoh, F. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Vulva Hygiene pada Remaja Putri Panti Asuhan di Kecamatan Tambalang Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6(1) : 745–752.
- Kementrian kesehatan RI. (2019). Infodatin Reproduksi Remaja-ed.pdf (p. 1). Pusat Data dan Informasi.
- Khotijah, S. (2020), Pengaruh Metode Make A Match Terhadap Pengetahuan Tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Lamongan.
- Munali, Kusnanto, Hanik Endang Nihayati, Hidayat Arifin. 2019. Edukasi Kesehatan: Perawatan Kaki Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Pencegahan Ulkus Kaki Diabetik, 8(1), pp. 23–30.
- Nuryaningsih and Rosyati Heri (2020) 'Hubungan Sumber Informasi dengan pengetahuan personal hygiene saat menstruasi', *Jurnal Penelitian Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 25(ISSN 0853-6007), pp. 63–71.
- Nelwan, J. E, (2019), *Epidemiologi Kesehatan Reproduksi*, Manado; CV.Budi Utama.
- Pramesti, H.D, (2019), *Perbedaan Peningkatan Pengetahuan Menstrual Hygiene Menggunakan Media Booklet Dan Leaflet Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren An-Nur, Sewon, Bantul, Yogyakarta*. Skripsi. POLTEKKES Yogyakarta.
- Priyitno, S. 2014. *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Akarta Selatan: Saufa.
- Sulaikha. (2018). Hubungan Personal Hygiene dengan kejadian Pruritus vulvae pada remaja
- Tantry, Y.U., Solehati, Tetty dan Yani, D.I., (2019), *Gambaran Pengetahuan , Sikap, dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswi SMPN 13 Bandung*, *Jurnal Keperawatan* 10(1): 146-154.
- Wahyuni, S, (2020), *Efektivitas penggunaan media terhadap pengetahuan personal hygiene remaja putri saat menstruasi di sekolah MTsN 2 banda aceh tahun 2020*. Skripsi. Universitas Muhamadiyah Aceh.