

Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi di Desa Tuntungan II

Nurhayati Nurhayati

Adelia Putri

Ahmad Fitra Raihan

Alfian Maulana

Anisa Putri Siregar

Darmayanti Darmayanti

Dena Yulianti

Hikmah Tin Panggabean

Khairun Rani Mawa Rifda

Khairunnisa Insani Purba

Klisa Putri Zahra

Muhammad Irwandi Harahap

Putri Keza Hidayah Tanjung

Rini Warahmah Batubara

Ruhul Masyithah

Salsabila Salsabila

Sela Ritonga

Siti Romaito Siregar

Suci Aulia Ramadan S

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi di Desa Tuntungan II, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Melalui pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional, data dikumpulkan dari 30 remaja putri melalui kuesioner pada 11 November 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik (53,3%) dan cukup (40%) tentang personal hygiene saat menstruasi, dengan hanya 6,7% memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Dalam hal perilaku personal hygiene, sebagian besar responden menunjukkan perilaku yang baik (83,3%), sedangkan 13,4% menilai perilaku mereka sebagai cukup, dan hanya 3,3% memiliki perilaku kurang baik. Berdasarkan temuan ini, disarankan untuk meningkatkan edukasi personal hygiene terutama terkait menstruasi, baik melalui pendidikan formal di sekolah maupun melalui kampanye penyuluhan di masyarakat. Diperlukan penyediaan materi yang lebih komprehensif dan peningkatan aksesibilitas informasi melalui pemanfaatan internet dan sumber daya digital. Selain itu, mendukung keluarga dalam peran aktif memberikan edukasi kepada remaja putri melalui seminar atau kelompok diskusi keluarga juga dapat membantu membangun pemahaman bersama tentang pentingnya personal hygiene saat menstruasi. Langkah-langkah ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri di Desa Tuntungan II dan sekitarnya.

PENDAHULUAN

Masa remaja atau masa adolescence merupakan suatu fase pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung dalam perkembangan fisik, tingkat emosional, psikologis dan sosial. Salah satu

peristiwa penting yang terjadi pada remaja putri adalah pubertas yang ditandai dengan datangnya menstruasi (Yanti et al., 2014).

Menstruasi merupakan kejadian fisiologis unik yang dialami oleh setiap perempuan (Mythili, 2007). Pengalaman pertama kali menstruasi disebut juga menarche. Menarche dianggap kejadian penting karena sebagai puncak dari serangkaian perubahan seorang perempuan yang sedang menginjak dewasa dan kejadian yang menunjukkan organ-organ reproduksi mereka mulai berfungsi. Menstruasi merupakan salah satu perubahan kritis yang terjadi pada perempuan di kehidupan normal mereka (Parvin, Haque, Parvin, Islam, Begum, & Mondol, 2015).

Perubahan yang terjadi antara lain perubahan biologis atau fisik, psikologis, dan sosial membuat remaja putri perlu memperhatikan kebersihan organ reproduksi mereka. Kebiasaan menjaga organ reproduksi merupakan awal usaha menjaga kesehatan reproduksi pada remaja, namun kebanyakan remaja putri memiliki beberapa keyakinan dan kebiasaan yang salah terkait dengan perawatan diri saat menstruasi (Gharoro, 2013). Perawatan diri saat menstruasi merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan selama menstruasi.

Menurut data dari WHO (World Health Organization) pada tahun 2015, angka menstruasi yang mengalami personal hygiene kurang begitu baik masih tergolong tinggi di dunia. Lebih dari 50% perempuan di dunia tanpa sadar melakukannya. Dari hasil penelitian, di Amerika persentase kejadian perilaku personal hygiene sekitar 60%. Swedia 72%, Mesir 75% dan di Indonesia 55% (WHO, 2015). Berdasarkan data RISKESDAS (2018), anak perempuan yang berusia 10-14 tahun memiliki masalah pada reproduksinya. Di Indonesia, berdasarkan data statistik menunjukkan 43,3 juta jiwa remaja putri yang berusia 10-14 tahun memiliki perilaku hygiene yang sangat buruk. Bukti dari hasil riset bahwa 5,2 remaja putri yang tinggal di 17 Provinsi di Indonesia menderita penyakit yang sering terjadi karena ketidakpatuhan menjaga kebersihan setelah menstruasi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan uraian di atas serta hasil studi pendahuluan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi di Desa Tuntungan II"

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang merupakan metodologi penelitian dengan mengajukan kuesioner kepada narasumber ataupun masyarakat. Penelitian ini dilakukan di wilayah Desa Tuntungan II, Kec. Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan desain penelitian cross-sectional. Penelitian dilakukan pada 11 November 2023. Pengumpulan data penelitian setelah mendapat izin dari Kepala Desa Tuntungan II. Jenis pengumpulan data yang digunakan yaitu data primer meliputi data yang diperoleh secara langsung dengan pemberian kuesioner pada remaja putri Desa Tuntungan II. Sebagian remaja putri di daerah Desa Tuntungan II menjadi sampel. 30 peserta diambil sampelnya menggunakan prosedur pengambilan sampel acak langsung (random sampling).

Variabel bebasnya yaitu pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi. Kuesioner yang berisikan pertanyaan pengetahuan remaja putri terhadap personal hygiene berjumlah 23 pertanyaan berupa multiple choice dengan jawaban Benar = 1, Salah = 0. Dengan hasil ukur: Baik jika menjawab 76%-100% dengan benar atau skor 18-23. Cukup jika menjawab 56%-75% dari total jawaban pertanyaan atau skor 13-17. Kurang jika menjawab <56% dari total pertanyaan atau skor <13.

Variabel terkaitnya yaitu perilaku personal hygiene saat menstruasi. Kuesioner yang berisikan 22 pertanyaan tentang perilaku personal hygiene saat menstruasi. Cara ukurnya menggunakan skala

likert dengan pilihan untuk pertanyaan positif (favourable); a. Sangat Setuju=5 b. Setuju =4, c. Cukup setuju = 3, d. Tidak Setuju = 2, e. Sangat Tidak Setuju = 1. Sedangkan pernyataan unfavourable: a. Sangat Setuju = 1, b. Setuju = 2, c. Cukup setuju = 3, d. Tidak Setuju=4 e. Sangat Tidak Setuju = 5. Hasil pengukuran: menjawab 76%-100% atau skor 84- 110 (baik), menjawab 56%-75% atau skor 63-83 (cukup), menjawab <56% atau skor 22-62 (kurang).

Untuk mengetahui gambaran data dari masing-masing variabel yang diteliti dan disajikan secara deskriptif dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase masing-masing kelompok. Variabel yang dilihat meliputi Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan cara keseluruhan data diolah secara manual untuk kemudian dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
11-14 tahun	12	40
15-17 tahun	11	36,66
18-21 tahun	7	23,33
Menstruasi Pertama		
10 tahun	1	3,33
11 tahun	4	13,33
12 tahun	11	36,66
13 tahun	7	23,33
14 tahun	4	13,33
15 tahun	3	10
Siklus Menstruasi		
4 hari	4	13,33
5 hari	8	26,66
6 hari	4	13,33
7 hari	14	46,66
Kakak Perempuan		
Ya	9	30
Tidak	21	70
Total	n=30	100,0

Table 1. Distribusi Karakteristik Umum Responden Penelitian di Desa Tuntungan II

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden, didapatkan data berdasarkan umur sebagian besar responden berusia 11-14 tahun (remaja awal) sebanyak 12 (40%) responden. Berdasarkan menstruasi pertama sebagian besar responden menstruasi pada umur 12 tahun sebanyak 11 (36,66%) responden. Berdasarkan siklus lama menstruasi sebagian besar responden menyatakan 7 hari sebanyak 14 (46,66%) responden. Dan sebagian responden tidak memiliki kakak perempuan sebanyak 21 (70%) responden.

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	12	40
Cukup	16	53,3
Kurang	2	6,7
Total	30	100

Table 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene di Desa Tuntungan II

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik sebesar 40% (12 responden dari 30 responden), cukup sebesar 53,3% (16 responden dari 30 responden), dan kurang sebesar 6,7% (2 responden dari 30 responden).

Perilaku	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	4	13,4
Cukup	25	83,3
Kurang	1	3,3
Total	30	100

Table 3. *Distribusi Frekuensi Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene di Desa Tuntungan II*

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar memiliki perilaku personal hygiene dalam kategori baik sebesar 13,4% (4 responden dari 30 responden), cukup sebesar 83,3% (25 responden dari 30 responden), dan kurang sebesar 3,3% (1 responden dari 30 responden).

Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan dalam kategori baik sebesar 40% (12 responden dari 30 responden), cukup sebesar 53,3% (16 responden dari 30 responden), dan kurang sebesar 6,7% (2 responden dari 30 responden).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, dimana proses tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap, sehingga pengetahuan menjadi domain yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan sendiri dapat dipengaruhi oleh berbagai hal seperti pendidikan, informasi/ media massa, social, budaya, dan ekonomi, lingkungan, pengalaman, dan usia (Budiman dan Riyanto, 2013).

Personal Hygiene Education merupakan suatu kegiatan pemberian pendidikan kesehatan tentang upaya memelihara kesehatan diri terutama saat menstruasi. Edukasi berisi tentang personal hygiene organ reproduksi, memberikan pengetahuan tentang cara membersihkan organ reproduksi yang benar ketika menstruasi sehingga dapat berperilaku Hidup Bersih dan Sehat. Personal hygiene saat menstruasi yang buruk dapat disebabkan karena pengetahuan yang kurang tentang pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi saat menstruasi.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulina Gultom yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021" hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi cenderung memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 63,3% (19 dari 30 responden), sedangkan sebagian kecil lain memiliki pengetahuan kurang yaitu 13,3% (4 dari 30 responden)

Ulina Giltom berasumsi bahwa remaja dengan mayoritas berpengetahuan cukup dan kurang tersebut didasari karena pengaruh informasi, umur dan fasilitas sekolah seperti, belum ada buku kesehatan reproduksi yang ada di perpustakaan, tidak berjalannya Unit Kesehatan Sekolah dan kurangnya pemanfaatan internet di sekolah serta kurangnya informasi maupun penyuluhan kesehatan yang diberikan kepada siswi.

Responden yang paling mendominasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12 tahun yaitu remaja kategori awal, yang mana pengetahuan tentang menstruasi sudah didapatkan dari mata

pelajaran IPA di sekolah mereka. Pengetahuan yang cukup merupakan pengetahuan yang tidak terlaluburuk. Tetapi sangat penting untuk ditingkatkan bagi remaja putri, hal ini akan berpengaruh terhadap perilaku responden ketika mengalami menstruasi.

Perilaku Personal Hygiene

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa dari 30 responden sebagian besar memiliki perilaku personal hygiene dalam kategori baik sebesar 13,4% (4 responden dari 30 responden), cukup sebesar 83,3% (25 responden dari 30 responden), dan kurang sebesar 3,3% (1 responden dari 30 responden).

Perawatan diri yang baik perlu saat menstruasi, hal tersebut termasuk; mengganti dengan teratur pakaian dan celana dalam, mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali, mandi setiap hari khususnya saat dysmenorrhea, membasuh area genitalia setelah buang air besar atau kecil, melanjutkan aktivitas normal sehari-hari (contohnya pergi ke sekolah, melakukan aktivitas fisik atau olahraga), dan memelihara keseimbangan asupan makanan seperti mengonsumsi banyak buah-buahan serta sayuran yang kaya akan zat besi dan kalsium (Santina, Wehbe, Ziade, & Nehme, 2013). Perawatan diri terkait dengan menstruasi diantaranya mengonsumsi nutrisi yang tepat, aktivitas fisik dan olahraga, personal hygiene, dan tepat menggunakan obat sesuai resep yang diberikan dokter.

Personal hygiene yang berhubungan dengan menstruasi meliputi tindakan menjaga kesehatan dan upaya menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi. Pengetahuan dan sikap seseorang atau masyarakat terhadap apa yang akan dilakukan adalah faktor predisposisi yang merupakan faktor utama yang dapat memperlancar atau mempengaruhi perilaku seseorang atau masyarakat. Kedua, sarana, prasarana, dan fasilitas yang menunjang atau memudahkan perilaku seseorang atau masyarakat disebut sebagai faktor pemungkin atau pendukung. Ketiga, pelatihan tokoh masyarakat merupakan salah satu faktor penguat.

Ada sumber daya yang mendorong remaja putri untuk mempraktikkan kebersihan diri yang baik selama menstruasi. Pengetahuan, misalnya, adalah salah satu faktor predisposisi. Meskipun tidak ada kelas khusus kesehatan reproduksi, siswa tetap belajar tentang kebersihan diri saat menstruasi karena responden tinggal di daerah yang ajaran agama tentang pentingnya kebersihan atau perawatan diri tidak dapat dipisahkan.

Hasil penelitian berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Faj'ri dengan judul "Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi" hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas 52,2% (59 dari 113 responden) memiliki perilaku personal hygiene saat menstruasi yang tidak baik, dan minoritas responden memiliki perilaku personal hygiene baik sebanyak 47,8% (54 dari 113 responden). Sedangkan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krisma Dewi yang berjudul "Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi di SMP Negeri 1 Kintamani" menunjukkan mayoritas remaja putri memiliki perilaku personal hygiene kategori cukup sebanyak 92,6% (112 dari 121 responden), sedangkan kategori kurang sebanyak 0 responden. Menurut asumsi peneliti, pada umumnya remaja sudah mengetahui secara umum tentang pentingnya personal hygiene. Hanya saja remaja putri tidak tahu atau tidak melakukan personal hygiene secara preventif seperti membersihkan alat kelamin atau kemaluan dengan air bersih dari arah depan ke belakang, mengganti pembalut yang baik adalah ketika terdapat gumpalan darah pada permukaan pembalut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian berjudul "Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi di Desa Tuntungan II" dapat disimpulkan bahwa dari 30 responden sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik sebesar 40% (12 responden

dari 30 responden), cukup sebesar 53,3% (16 responden dari 30 responden), dan kurang sebesar 6,7% (2 responden dari 30 responden). Sedangkan perilaku personal hygiene menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar memiliki perilaku personal hygiene dalam kategori baik sebesar 13,4% (4 responden dari 30 responden), cukup sebesar 83,3% (25 responden dari 30 responden), dan kurang sebesar 3,3% (1 responden dari 30 responden).

Saran

1. Perlu dilakukan upaya peningkatan edukasi personal hygiene, khususnya terkait menstruasi, baik melalui pendidikan formal di sekolah maupun melalui kampanye penyuluhan di masyarakat. Diperlukan penyediaan materi yang lebih komprehensif dan aksesibilitas informasi yang lebih baik, termasuk melalui pemanfaatan internet dan sumber daya digital.
2. Mendukung keluarga dalam memainkan peran aktif dalam memberikan edukasi kepada remaja putri. Seminar atau kelompok diskusi keluarga dapat membantu membangun pemahaman bersama tentang pentingnya personal hygiene saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman & Riyanto A (2013). *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Dewi, K. A. K., dkk. 2022. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN PERSONAL HYGIENE DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE REMAJA SAAT MENSTRUASI DI SMP NEGERI 1 KINTAMAN. I
- Faj'ri, R. A., & Wada, F. H. (2022). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PERSONAL HYGIENE TERHADAP PERILAKU REMAJA PUTRI SAAT MENSTRUASI. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(1), 78-85.
- Gharoro, L. A. (2013). Menstrual hygiene practices among junior secondary school students in Benin City. *Journal of Educational and Social Research*, 129.
- Gultom, R. U., Manik, R. M., & Sitepu, A. B. (2022). TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI DI SMP SWASTA BAHAGIA JALAN MANGAAN I NO. 60 MABAR KECAMATAN MEDAN DELI PROVINSI SUMATERA UTARA TAHUN 2021. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 7(2).
- Hastuty, Y. D., & Nur, A. N. 2023. *Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta, Kementrian Kesehatan RI, Badan Penelitian
- Mythili, A. (2007). A study to assess the knowledge and attitude regarding menstrual hygiene among adolescent girls at selected urban and rural schools in Bangalore with a view to develop self instructions model.
- Notdatmodjo (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rinckacipta
- Nuryaningsih, N., Rosyati, H., Hadiyani, A., & Istiqomah, S. N. (2021). Personal Hygiene Education Saat Menstruasi Solusi Peningkatan Kualitas Hidup Remaja Di Masa Depan. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 753-759.
- Santina, T., Wehbe, N., Ziade, F. M., & Nehme, M. (2013). Assessment of beliefs and practices



relating to menstrual hygiene of adolescent girls in Lebanon. *International Journal of Health Sciences and Research*, 75-88.

Yanti, S. D., A., & Elita, V.-. (2014). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Terhadap Perilaku Higienis Pada Saat Menstruasi. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 1(2), 1-8.