

Pengetahuan Berhubungan dengan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman

Astuti Wulandari Dewi Rahayu^{a,1,*}, Afi Lutfiyati^{b,2,*}

^{a,b} Prodi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Jl. Brawijaya, Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294.

¹Email: i_luth77@yahoo.com ; ²Email: afi.machsuni@gmail.com

* corresponding author

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel

Received: 12 Februari 2022

Revised: 10 Maret 2022

Accepted: 04 April 2022

Kata Kunci

Menstruation,
Knowledge,
Behavior,
Personal Hygiene

ABSTRAK

The need for personal hygiene were important and must be considered. One of the ways to maintain reproductive health in woman were to maintain feminine hygiene. One of the factors that influence personal hygiene were knowledge. Good knowledge would affect health behavior because with ignorance, health behavior weren't implemented properly, and would cause reproductive tract diseases. The study aimed to identify the association between knowledge about menstruation with personal hygiene behavior during menstruation at SMPN 3 Tempel Sleman. This research type were quantitative with cross sectional approach. The total sampling technique used with 60 female students according to the inclusion and exclusion criteria. Collecting data used questionnaire. Data analysis with Kendall Tau test. The results showed most of the female students' knowledge about menstruation was in the good category as many as 40 respondents (66.7%), while the personal hygiene behavior during menstruation was mostly in the moderate category as many as 40 respondents (66.7%) with a p-value of 0.036 and $T=0.287$. There were an association between knowledge about menstruation with personal hygiene behavior during menstruation at SMPN 3 Tempel Sleman with low association.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Remaja akan mengalami berbagai perubahan dari waktu ke waktu. Pada usia 9-15 tahun akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Jumlah penduduk usia 10-14 tahun berjumlah 105.200 jiwa pada remaja putra dan 100.300 jiwa remaja putri. Sedangkan jumlah penduduk usia 15-19 tahun pada remaja putra 105.300 jiwa dan remaja putri 100.400 jiwa.¹ Remaja akan mengalami perubahan yang terjadi di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa, dan organ-organ reproduksi telah mulai berfungsi. Salah satu ciri seseorang yang memasuki masa pubertas adalah sudah mulai mampu menghasilkan sperma pada laki-laki dan sudah mengalami menstruasi pada perempuan.² Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dan keluar dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang.³

Usaha yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan reproduksi pada perempuan yaitu dengan menjaga *hygiene* kewanitaan. *Personal Hygiene* adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan

dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikisnya.⁴ Salah satu masalah fisik yang sering timbul yaitu kurangnya kebersihan diri yang dapat berisiko untuk terjadinya infeksi pada saluran kemih (ISK).² Pada saat menstruasi darah dan keringat yang keluar akan menempel pada *vulva* dan dapat menyebabkan daerah genetalia menjadi lembab. Jika pada saat itu wanita tidak menjaga kebersihan dengan benar, maka akan menyebabkan keadaan lembab. Jamur dan bakteri yang berada di daerah genetalia akan tumbuh subur sehingga menyebabkan rasa gatal dan infeksi pada daerah tersebut.⁵

Perawatan pada saat menstruasi diperlukan karena pada saat menstruasi pembuluh darah rahim sangat mudah terkena infeksi. Kebersihan harus selalu dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan akan menyebabkan penyakit pada organ reproduksi. Penggunaan pembalut tidak boleh dipakai lebih dari empat jam atau harus diganti tiga sampai empat kali dalam sehari.⁵ Pengetahuan yang baik akan memengaruhi perilaku kesehatan karena dengan ketidaktahuan maka perilaku kesehatan tidak diterapkan dengan benar, dan akan menimbulkan penyakit saluran reproduksi,⁶ jika pengetahuan baik maka diharapkan pada akhirnya seseorang akan melakukan perilaku atau tindakan yang baik juga.⁷

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling*. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 60 siswi. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 5 Mei 2018. Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan perilaku. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar data karakteristik responden, kuesioner pengetahuan remaja putri tentang menstruasi, dan kuesioner perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Analisa data yang digunakan yaitu analisis univariat yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, dan analisis bivariat dengan menggunakan Uji *Kendall-Tau*.

3. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden penelitian dijelaskan pada table 1. Sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Siswi berdasarkan usia, usia *menarche*, sumber informasi kesehatan, dan Suku di SMPN3 Tempel Sleman (n=60)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
13 Tahun	14	23,3
14 Tahun	41	68,3
15 Tahun	5	8,3
Usia <i>menarche</i>		
10 Tahun	1	1,7
11 Tahun	9	15,0
12 Tahun	26	43,3
13 Tahun	20	33,3
14 Tahun	4	6,7
Sumber Informasi Kesehatan		
Orangtua	49	81,7
Teman Sebaya	1	1,7
Media massa	8	13,3
Tenaga Kesehatan	2	3,3

Suku		
Jawa	60	100,0
Total (n)	60	100,0

Sumber data; diolah tahun 2018

Tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan usia sebagian besar berusia 14 tahun (68,3%). Usia pertama kali menstruasi sebagian besar berusia 12 tahun (43,3%). Sedangkan sumber informasi kesehatan sebagian besar menerima informasi dari orangtua (81,7%). Seluruh responden atau sebanyak 60 responden (100%) termasuk dalam suku Jawa.

1. Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman

Hasil penelitian pengetahuan remaja putri tentang menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman adalah sebagaimana terlihat pada Tabel 2. sebagai berikut:

Tabel 2. Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman (n=60)

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	40	66,7
Cukup	14	23,3
Kurang	6	10,0
Total	60	100,0

Sumber data: diolah tahun 2018

Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 40 responden (66,7%) dan sebagian kecil adalah pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak enam responden (10,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maulina, bahwa sebagian besar siswi memiliki pengetahuan tentang menstruasi baik yaitu sebanyak 46 responden (83,6%).⁸ Pengetahuan merupakan hasil proses penginderaan terhadap suatu objek tertentu.⁹

Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan antara lain yaitu pendidikan, informasi atau media massa, sosial, budaya dan ekonomi, lingkungan pengalaman dan usia¹⁰. Dilihat dari hasil penelitian sumber informasi kesehatan yang diperoleh responden sebagian besar berasal dari orangtua yaitu sebanyak 49 responden (81,7%), hal ini karena orangtua memiliki peran yang sangat penting dalam mendidik dan memberikan pengetahuan kepada anaknya, sehingga akan menciptakan pandangan atau perilaku tertentu terhadap sesuatu hal yang akan dilakukan, ini menjadikan media massa bukanlah sumber informasi utama untuk dijadikan sebagai sumber informasi yang memengaruhi pengetahuan seseorang. Bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh juga pada bertambahnya pengetahuan yang diperolehnya. Pengalaman juga dapat dikatakan sebagai sumber pengetahuan karena pengalaman adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi pada masa lalu.

2. Perilaku *Personal Hygiene* Remaja Putri di SMPN 3 Tempel Sleman

Hasil penelitian mengenai perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman (n=60)

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	12	20,0
Cukup	40	66,7
Kurang	8	13,3
Total	60	100,0

Sumber data: diolah tahun 2018

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman sebagian besar memiliki perilaku cukup sebanyak 40 responden atau (66,7%) dan sebagian kecil memiliki perilaku kurang sebanyak delapan responden (13,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rohmah, bahwa mayoritas siswi mempunyai perilaku cukup dalam menjaga *personal hygiene* saat menstruasi sebanyak 159 responden (87,4%).¹¹ Perilaku adalah respon individu terhadap suatu stimulus atau suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak disadari.¹²

Perilaku *personal hygiene* yang baik meliputi mencuci tangan sebelum menyentuh vagina, membersihkan daerah vagina dengan air bersih terutama setelah buang air besar dan buang air kecil, membersihkan vagina dari arah depan ke belakang, dikeringkan menggunakan tisu, mengganti pakaian dalam minimal dua kali dalam sehari, menggunakan pakaian dalam berbahan katun sehingga dapat menyerap keringat, hindari penggunaan celana dalam yang ketat, pada saat menstruasi menggunakan pembalut yang berbahan lembut tidak mengandung parfum atau gel, dan sebaiknya mengganti pembalut empat jam sekali atau dua-tiga kali dalam sehari.¹³

Perilaku terdiri dari berbagai faktor yang saling berinteraksi.¹² Perilaku tidak berdiri sendiri karena selalu berkaitan dengan faktor lain sebagai pendorong.¹⁴ Perilaku dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong. Faktor predisposisi ini mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi, dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan.¹⁵ Pengetahuan yang dimiliki siswi di SMPN 3 Tempel Sleman masuk dalam kategori baik, diharapkan dengan pengetahuan baik perilaku dalam menjaga *personal hygiene* juga baik pula. *Personal hygiene* bagi remaja putri merupakan hal yang penting, karena dapat meningkatkan kondisi kesehatan reproduksi, terhindar dari infeksi, dan mencegah terjadinya penyakit yang disebabkan oleh bakteri, virus dan jamur. Oleh karena itu diharapkan seluruh perempuan berperilaku yang baik dalam menjaga kebersihan organ reproduksi terutama pada bagian vagina saat menstruasi.

3. Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman

Hasil penelitian menunjukkan hubungan variabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil tabulasi silang pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman

Pengetahuan	Perilaku <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi						Total		p-Value	T
	Baik		Cukup		Kurang		n	%		
Baik	10	16,7	27	45,0	3	5,0	40	66,7	0,036	0,287
Cukup	1	1,7	12	20,0	1	1,7	14	23,3		
Kurang	1	1,7	1	1,7	4	6,7	6	10,0		
Total	12	20,0	40	66,7	8	13,3	60	100,0		

Sumber data: diolah tahun 2018

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Kendall Tau* diperoleh signifikansi 0,036 dengan ($p\text{-value} < 0,05$) membuktikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman. Nilai korelasi $T = 0,287$ apabila dimasukkan dalam interpretasi koefisien korelasi termasuk dalam kategori rendah dengan arah hubungan positif.¹⁶ Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Maulina, bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi, dengan $p = 0,005$ ($p\text{-value} < 0,05$) karena seseorang yang tidak memiliki pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang cukup akan cenderung mengabaikan kesehatan reproduksi dan akhirnya individu tersebut akan memiliki tindakan yang membahayakan bagi kesehatan alat-alat reproduksinya.¹⁸ Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yanti, bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi terhadap perilaku higienis pada saat menstruasi, dengan $p = 0,048$ ($p\text{-value} \leq 0,05$).¹⁷

4. Kesimpulan

Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman menunjukkan sebagian besar pengetahuannya baik yaitu sebanyak 40 responden (66,7%). Meskipun demikian, masih terdapat remaja putri yang memiliki pengetahuan cukup dan kurang. Aspek pengetahuan yang masih kurang adalah menstruasi tidak dapat dijadikan sebagai acuan bahwa organ reproduksi wanita sudah mulai berfungsi, mandi ketika menstruasi dapat memperlambat aliran keluarnya darah, dan ketika menstruasi, seorang wanita tidak diperbolehkan keramas. Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman menunjukkan sebagian besar berperilaku cukup sebanyak 40 responden (66,7%), meskipun demikian terdapat juga yang berperilaku baik dan kurang. Aspek perilaku *personal hygiene* yang masih kurang adalah tentang membersihkan alat kelamin dengan menggunakan sabun mandi, menggunakan *pantyliner* untuk menjaga areaewanitaan tetap kering ketika tidak menstruasi, dan mencukur rambut kemaluan setiap rambut kemaluan panjang. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman, dengan *p-value* (0,036), dengan kekuatan hubungannya adalah rendah dengan koefisien korelasi 0,287 dengan arah hubungan positif. Bagi Guru Bimbingan konseling diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk berkerja sama dengan tenaga kesehatan dalam memfasilitasi pemberian informasi terkait pengetahuan yang masih kurang tentang menstruasi dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

Daftar Pustaka

- [1] Proverawati, Misaroh., (2009). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [2] Kusmiran, E., (2012). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- [3] Tarwoto. Wartonah.. (2010). Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- [4] Maidartati. Hayati, S. Nurhida, L. (2016). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Vulva Hygiene pada saat Menstruasi Remaja Putri. Jurnal Ilmu Keperawatan, IV(1), hh. 50-57. April 2016.
- [5] Saraswati., (2017). Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA ,4(1), hh.1-7. Februari 2017.
- [6] Handayani, S. Cahyo, K. Indraswari, R., (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene pada Remaja Putri dalam Penanganan dan Pencegahan Keputihan pada Siswi SMK Negeri 11 Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(3), hh.629-636. Juli 2017.
- [7] Maulina. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas IX Di Smp Negeri 1 Lhokseumawe Tahun 2016. Jurnal Ilmiah Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial dan Budaya, 1(1), hh.74-79. Februari 2017.
- [8] Notoadmodjo, S.,(2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- [9] Budiman., Riyanto, A., (2013). Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- [10] Rohmah, M. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene dengan Perilaku Personal Hygiene Di SMAN 01 Sewon Yogyakarta. Skripsi Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- [11] Wawan dan Dewi., (2010). Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [12] Andira, D., (2010). Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: A PLUS BOOKS.
- [13] Azwar, S., (2010). Penyusunan Skala Psikologi. Edisi.II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [14] Notoadmodjo, S., (2007). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Cetakan ke-1. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- [15] Sugiyono., (2010). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.

- [16] Yanti, S. Dewi, Agrina, Elita, V., Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi terhadap Perilaku Higienis pada saat Menstruasi. *Jurnal JOM PSIK*, 9(1), Oktober 2014