

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI PADA SISWI KELAS VII SMP NEGERI 1 MANYARAN

Sefia Dara Ista¹, Indriyati², Vitri Dyah Herawati³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Korespondensi penulis : sefiadi09@gmail.com

Abstrak

Personal hygiene saat menstruasi merupakan langkah awal untuk mempertahankan kesehatan dan memelihara kebersihan genitalia saat menstruasi agar terhindar dari suatu penyakit. Pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi sangat dibutuhkan bagi remaja putri karena merupakan hal paling penting terhadap kesehatan reproduksi. Pengetahuan yang kurang akan berpengaruh pada baik buruknya perilaku *personal hygiene* seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Manyaran. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 62 responden, dengan teknik pengambilan sampling yaitu *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi dengan kategori cukup sebanyak 29 responden (46,8%). Diharapkan kepada tenaga penyuluh kesehatan untuk meningkatkan pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* saat menstruasi untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang *personal hygiene* saat menstruasi yang baik dan benar.

Kata kunci : Menstruasi, *Personal Hygiene*, Pengetahuan

Absract

Personal hygiene during menstruation is the first step to maintaining health and maintaining genital hygiene during menstruation to avoid disease. Knowledge about personal hygiene during menstruation is very necessary for adolescent girls because it is the most important thing for reproductive health. Lack of knowledge will affect the good or bad behavior of a person's personal hygiene. This study aims to determine the description of knowledge about personal hygiene during menstruation in grade VII female students of SMP Negeri 1 Manyaran. The type of research used in this study is descriptive quantitative research with a cross-sectional research design. The sample of this study amounted to 62 respondents, with the sampling technique is total sampling. The instrument used is a questionnaire. The results of the study showed that the majority of respondents have knowledge about personal hygiene during menstruation with the category of sufficient as many as 29 respondents (46.8%). It is expected that health extension workers will improve health education about personal hygiene during menstruation to increase female students' knowledge about good and correct personal hygiene during menstruation.

Keywords: Menstruation, *Personal Hygiene*, Audiovisual, Knowledge, Attitude

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah tanda pubertas yang terjadi pada wanita, yaitu proses keluarnya darah dari rahim akibat runtuhnya lapisan dalam rahim, yang mengandung banyak pembuluh darah dan telur yang tidak dibuahi (Rahmatia et al., 2024). Menstruasi merupakan bagian penting dari perkembangan seorang wanita yang ditandai dengan kematangan seksual pada wanita. Meskipun merupakan proses alami pada perempuan, menstruasi seringkali masih menjadi topik yang tabu untuk dibicarakan di masyarakat, terutama pada kalangan remaja. Hal tersebut akan berdampak pada keterpaparan pengetahuan dan kurangnya informasi mengenai menstruasi. Saat menstruasi organ reproduksi sangat rentan terkena infeksi, karena area genetalia akan lebih lembab sehingga mengakibatkan tumbuhnya jamur dan bakteri kuman yang dapat menimbulkan penyakit, iritasi atau rasa gatal di pruritus (Budiadi et al., 2023). Oleh karena itu perawatan pada saat menstruasi perlu dilakukan untuk menghindari munculnya gangguan kesehatan pada organ reproduksi.

Personal hygiene saat menstruasi merupakan langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih akan meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit. *Personal hygiene* dilakukan untuk mempertahankan kesehatan dan memelihara kebersihan genetalia saat menstruasi agar terhindar dari infeksi. Infeksi dapat terjadi apabila *personal hygiene* seseorang buruk seperti mengganti pembalut kurang dari 4 kali dalam sehari, penggunaan bahan pembalut yang tidak tepat, tidak mengganti celana dalam kurang 2 kali sehari, (Azmah et al., 2021). *Personal hygiene* saat menstruasi yang kurang tepat akan menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih (ISK), penyakit radang panggul (PRP)

dan kemungkinan terjadi kanker leher rahim (Auliani et al., 2021).

Menurut data dari WHO (2022), angka pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri yang kurang baik masih tergolong tinggi di dunia. Presentase kejadian perilaku *personal hygiene* pada negara Amerika sekitar 60%, swedia 72%, Mesir 75% dan di Indonesia 55% (WHO, 2022). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) 70% remaja putri di Indonesia melakukan *personal hygiene* kategori buruk dikarenakan tingkat pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi masih tergolong rendah.

Pengetahuan tentang menstruasi sangat dibutuhkan bagi remaja putri karena merupakan hal paling penting. Pengetahuan yang kurang mengenai kesehatan reproduksi akan berpengaruh pada baik buruknya *personal hygiene* seseorang (Hartoyo & Susanto, 2021). Pengetahuan yang kurang akan mengakibatkan seseorang cenderung bersikap kurang baik dan tidak mendukung terhadap penerapan *personal hygiene* saat menstruasi (Fauziah et al., 2021).

Sejalan dengan penelitian dari Ervinawati et al. (2024) yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Sikap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Di wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Timur 1” menyatakan bahwa ada hubungan pengetahuan remaja putri dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi. Semakin tinggi pengetahuan remaja atau seseorang tentang *personal hygiene* saat menstruasi maka sikap dan perilaku seseorang akan baik pula. Untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap atau perilaku remaja mengenai *personal hygiene* saat menstruasi diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan tentang *personal hygiene* saat menstruasi

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 12

September 2024 di SMP Negeri 1 Manyaran dengan menggunakan metode wawancara kepada 10 siswi kelas VII, didapatkan hasil yaitu 9 dari 10 siswi mengatakan belum mengetahui mengenai apa itu *personal hygiene* saat menstruasi. Kemudian dari 10 siswi tersebut 8 diantaranya mengatakan bahwa saat menstruasi mereka hanya memakai satu pembalut dari rumah sebelum ke sekolah tidak mengngantinya selama di sekolah dan 2 siswi lainnya mengatakan selama di sekolah mereka mengganti pembalut hanya satu kali saat istirahat. Dari 10 siswi tersebut 7 siswi mengatakan saat menstruasi dan setelah menstruasi area genitalia terasa gatal, dan 3 siswi diantaranya mengatakan tidak gatal.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 1 Manyaran”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Manyaran pada tanggal 24 Februari 2024. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswi kelas VII SMP Negeri 1 Manyaran sebanyak 62 siswi dengan teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *total sampling*. Instrument yang digunakan pada penelitian ini yaitu lembar instrument yang diberikan dari peneliti.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Manyaran. Penelitian dilakukan dengan mengambil data primer yaitu tentang gambaran pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Manyaran dengan cara menyebar kuesioner yang berisi pengetahuan

tentang *personal hygiene* saat menstruasi, kemudian setelah data terkumpul data dimasukan kedalam tabel dan dilakukan analisis serta interpretasi data.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur, menarche, dan keterpaparan informasi. Distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada table 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Umur		
12 Tahun	32	51,6
13 Tahun	27	43,5
14 Tahun	3	4,9
Menarche		
9 Tahun	1	1,6
10 Tahun	5	8,1
11 Tahun	15	24,2
12 Tahun	37	59,7
13 Tahun	4	6,5
Keterpaparan Informasi		
Belum	27	43,5
Pernah	7	11,3
Guru	5	8,1
Petugas		
Kesehatan	13	21
Keluarga	4	6,5
Teman	6	9,7
Media Sosial		
Total	62	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa karakteristik umur responden pada penelitian ini paling banyak berumur 12 tahun yaitu sebanyak 32 responden (51,6%) dan mayoritas responden mengalami *menarche* pada umur 12 tahun sebanyak 32 responden (51,6%) dan mayoritas responden belum pernah

terpapar informasi sebanyak 27 responden (43,5%).

2. Gambaran Pengetahuan tentang *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 1 Manyaran
Distribusi frekuensi variable Pengetahuan tentang *Personal Hygiene* dapat dilihat pada table 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 1 Manyaran

Pengetahuan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Baik	16	25,8
Cukup	29	46,8
Kurang	17	27,4
Total	62	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan dalam kategori cukup yaitu sebanyak 29 orang (46,8%). Adapun rata-rata kategori pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Manyaran sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Rata-rata Pengetahuan tentang *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 1 Manyaran

Mean	Std. Deviasi	Min	Max
66,77	13,49	40	90

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa rata-rata skor pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada responden yaitu 66.77 dengan nilai paling rendah 40 dan nilai paling tinggi 90. Sehingga rata-rata pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Manyaran berada pada kategori cukup.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan dalam bentuk tabel pada hasil penelitian didapatkan hasil bahwa pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Manyaran mayoritas dalam kategori cukup yaitu sebanyak 29 orang (46,8%), kemudian urutan kedua yaitu berada pada kategori kurang sebanyak 17 orang (27,4%), dan yang terakhir yaitu pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 16 orang (25,8%).

Menurut Notoatmodjo (2018) pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang setelah melakukan penginderaan terhadap suatu materi ataupun objek. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, seperti indera: penglihatan, pendengaran, rasa, penciuman dan perabaan. Tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain tingkat pendidikan, informasi, budaya dan pengalaman (Notoadmodjo, 2012).

Pengetahuan responden dalam penelitian ini mayoritas pada kategori cukup. Hal tersebut dapat dipengaruhi karena beberapa faktor. Berdasarkan teori Aryanti (2022) umur dapat mempengaruhi pengetahuan karena mencerminkan kematangan seseorang dalam menerima materi. Semakin bertambah umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya. Pada hasil distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur pada penelitian ini, mayoritas responden berada pada umur 12 tahun sebanyak 32 responden (51,6%) dimana pada umur tersebut masuk dalam tahapan remaja awal. Pada periode ini remaja membutuhkan pendidikan kesehatan untuk diserap yang dapat meningkatkan pengetahuan.

Selain umur, keterpaparan informasi responden dalam penelitian ini juga menjadi faktor pengetahuan responden tentang *personal hygiene* saat menstruasi. pada hasil

distribusi frekuensi karakteristik responden pada bagian keterpaparan informasi menunjukkan bahwa mayoritas responden belum pernah terpapar informasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Menurut teori Notoadmodjo (2012) Keterpaparan informasi sangat penting mempengaruhi perilaku kebersihan diri pada remaja saat menstruasi pertama kali, seperti dijelaskan semakin banyak informasi dapat mempengaruhi atau menambah pengetahuan seseorang dan dengan pengetahuan menimbulkan kesadaran yang akhirnya seseorang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Tidak terpaparnya informasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi akan berdampak pada kurangnya pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi.

Berdasarkan penelitian dari (Simanjuntak & Siagian (2020) menunjukkan bahwa pengetahuan yang didapatkan setiap orang berbeda-beda, tergantung seberapa jauh pengetahuan ibu mereka mengenai menstruasi. Berdasarkan hasil penelitiannya, dari 88% responden yang mendapat informasi dari ibu atau keluarga mereka, 96,29% nya memiliki pengetahuan yang baik mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Seorang ibu harus mampu memberikan motivasi maupun support kepada anak perempuannya sehingga memiliki pengetahuan yang baik dan merasa nyaman dan aman ketika melalui proses menstruasi pertama.

KESIMPULAN

Gambaran pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Manyaran berada pada pengetahuan kategori cukup sebanyak 29 orang (46,8%).

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak SMP Negeri 1 Manyaran dan diharapkan penelitian ini dapat membantu dalam peningkatan pengetahuan siswi terkait *personal hygiene* saat menstruasi. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan ada pengembangan variabel yang berkaitan dengan peningkatan *personal hygiene* saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanti, M. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopause*. Deepublish Publisher.
- Auliani, L., Kiftia, M., & Rizkia, M. (2021). Gambaran pengetahuan *personal hygiene* organ reproduksi remaja putri di Aceh Besar. *JIM F Kep*, 5(3), 10–18.
- Azmah, N., Wijastuti, & Farhan, N. F. El. (2021). *Personal Hygiene Terhadap Infeksi Bakterial Vaginosis Pada Wanita Dengan Flour Albus*. *KIERAHA MEDICAL JOURNAL*, 3(2), 82–89.
- Budiadi, H. N., Karmi, R., & Kurnia, I. S. (2023). Pengaruh Edukasi tentang Vaginal Hygiene terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri pada Saat Menstruasi. *Tunas Riset Kesehatan*, 13(1), 14–17.
- Erwinawati, N. P. P., Udayani, N. P. M. Y., Adhiestiani, N. M. E., & Widiastini, L. P. (2024). *Hubungan pengetahuan remaja putri dengan sikap personal hygiene saat menstruasi di wilayah kerja Puskesmas Selemadeg Timur 1*. 4(1), 241–248.
- Fauziah, N. azmi, Srisantryorini, T., Andriyani, & Romdhona, N. (2021). *Environmental Occupational Health and Safety Journal Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren “X” Kota*. *Environmental Occupational Health*

- and Safety Journal* •, 2(1), 81–88.
- Hartoyo, E. D., & Susanto, B. N. A. (2021). Pengaruh Media Leaflet Tentang Personal Hygiene Genetalia Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 46–51.
- Notoadmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rahmatia, Dewi, I., & Djide, N. A. N. (2024). Pengaruh edukasi dengan menggunakan audiovisual tentang personal hygiene saat menstruasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(3), 99–103.
- Simanjuntak, J. M. L., & Siagian, N. (2020). Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *Nutrix Journal*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.425>
- WHO. (2022). *World Health Statistics 2022*. World Health Organization. <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics/1000>