

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN *PERSONAL HYGIENE* TERHADAP PERILAKU REMAJA PUTRI SAAT MENSTRUASI

Raissy Amallya Faj'ri¹, Sunirah², Fauziah H Wada³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, Jurusan Keperawatan, STIKes Bani Saleh

Email: ¹Raissymallya@gmail.com, ²nirah.anwar@gmail.com, ³fauziahwada10.bansal@gmail.com

ABSTRAK

Saat mengalami menstruasi, organ reproduksi sangat rentan terkena infeksi pada remaja putri. Hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran dan perilaku dalam merawat kebersihan diri (Handayani, 2018). Kurangnya informasi yang remaja dapatkan menyebabkan kebanyakan remaja putri tidak mengetahui kapan harus mengganti pembalut dan bagaimana cara mencuci pembalut yang merupakan bagian dari *personal hygiene* (Dewi A.L, 2014). Bisa dibayangkan masih termasuk rendah fenomena praktik *hygiene* saat remaja putri menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang *personal hygiene* terhadap perilaku remaja putri saat menstruasi. Metode deskriptif korelasi digunakan pada penelitian ini yang termasuk dalam penelitian kuantitatif. Desain dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel penelitian terdiri dari 113 siswi di SMP IT Assu'adaa. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei sampai bulan Oktober 2021. *Purposive sampling* dipilih sebagai Teknik dalam pengambilan sampel. Teknik Analisa data menggunakan *Chi-square*. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 65 responden (57,5%) memiliki pengetahuan *personal hygiene* yang tidak baik, sedangkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 59 responden (52,2%) memiliki perilaku *personal hygiene* yang tidak baik. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan *personal hygiene* dengan perilaku *hygiene* remaja putri saat menstruasi (Nilai *p value* = 0,002). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pengetahuan *personal hygiene* pada remaja putri berpengaruh terhadap baik tidaknya perilaku *hygiene* pada saat menstruasi. Remaja putri diharapkan dapat mencari informasi mengenai *personal hygiene* yang baik saat menstruasi dan para orang tua serta tenaga kesehatan juga diharapkan dapat memberikan informasi terkait hal tersebut, agar remaja pada saat menstruasi dapat mempunyai perilaku *hygiene* yang baik dan benar.

Kata kunci: Personal Hygiene, Menstruasi, Pengetahuan, Perilaku.

ABSTRACT

Adolescent girls are susceptible to infection of reproductive organs caused by inappropriate behavior in maintaining personal hygiene, especially during menstruation (Handayani, 2018). Some teenagers do not know how to do personal hygiene during menstruation that is good and right, when to change sanitary napkins, and how to wash sanitary napkins (Dewi A.L, 2014), this is due to the lack of information that teenagers get. The phenomenon of menstrual hygiene practices in adolescents is still relatively low. Aim: to determine the relationship between the level of knowledge about personal hygiene and the behavior of adolescent girls during menstruation. Methods: This research is a quantitative with descriptive correlation. The design of this study used a cross sectional approach. The number of research samples is 113 students women in the SMP IT Assu'adaa. This research was conducted from May to October 2021. The sampling technique used was purposive sampling. Data analysis technique using Chi-square. Results: showed that the majority of respondents had poor personal hygiene knowledge as many as 65 respondents (57.5%), while most respondents had poor personal hygiene behavior as many as 59 respondents (52.2%). There is a significant relationship between knowledge of personal hygiene and hygiene behavior of adolescent girls during menstruation (*p value* = 0.002). Conclusion: adolescent girls who have poor personal hygiene knowledge are likely to have poor hygiene behavior during menstruation. Teenagers are expected to start looking for information about good personal hygiene during menstruation and parents and health workers can provide information related to this, so that hygiene behavior during menstruation can be carried out properly and correctly.

Keywords: Personal Hygiene, Menstruasi, Knowledge, Behaviour.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja atau masa *adolescence* merupakan suatu fase pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung dalam

kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Bentuk peralihan tersebut ditandai dengan percepatan

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).

Jumlah remaja putri berusia 10-14 tahun di Indonesia pada tahun 2020 tercatat sekitar 11.501.707 penduduk. Badan pusat statistik, (2021) melaporkan bahwa jumlah remaja perempuan usia 10-14 tahun di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2020 berjumlah 2.037.503 penduduk, jumlah ini mengalami peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya. Sedangkan di Bekasi pada tahun yang sama tercatat jumlah remaja perempuan usia 10-14 tahun berjumlah 146.479 penduduk (Badan Pusat Statistik, 2015). Tingginya pertumbuhan dan perkembangan jumlah remaja membutuhkan perhatian khusus, salah satunya pada *personal hygiene* saat menstruasi ini sehingga remaja dapat tumbuh dan berkembang menjadi manusia yang dewasa yang sehat.

Salah satu peristiwa penting yang terjadi pada remaja putri adalah pubertas yang ditandai dengan datangnya menstruasi yang pertama kali, biasanya umur 10-16 (Yanti et al., 2014). Menstruasi atau yang lebih dikenal dengan istilah haid pada wanita merupakan peruluan yang terjadi pada dinding rahim yang terdiri atas darah dan jaringan tubuh. Menstruasi merujuk kepada sel-sel dan darah dalam tubuh yang dikeluarkan secara periodik dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita.

Kebersihan daerah genitalia terutama pada saat menstruasi sering diabaikan oleh remaja putri, salah satunya seperti penggunaan pembalut. Penggunaan pembalut yang terlalu lama dalam kondisi yang sudah kotor dengan darah menstruasi dapat memicu adanya bakteri yang berkembang. Bakteri tersebut dapat memberikan dampak negatif terhadap sistem reproduksi dan area kulit yang terpapar bakteri tersebut. Dampak yang ditimbulkan dapat berupa kemerahan, rasa gatal, nyeri dan tidak jarang tumbuh bisul pada area genitalia. Darah dan keringat yang keluar saat menstruasi lalu menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab. Kelembapan pada area tersebut juga dapat membuat bakteri dan jamur di daerah genitalia akan tumbuh subur sehingga memicu timbulnya rasa gatal dan iritasi pada daerah tersebut, jika tidak

ditangani akan menyebabkan infeksi (Angrainy et al., 2021).

Infeksi vagina saat menstruasi juga bisa disebabkan karena area kewanitaan lebih lembap dari biasanya. Normalnya, tingkat keasaman ph vagina berkisar dari 3,8-4,5. Namun, kadar ph akan cenderung meningkat ketika wanita sedang dalam masa menstruasi. Pada wanita normal, flora yang paling banyak dan merupakan kelompok umum adalah golongan dari genus *lactobacillus*. *lactobacilli* sebagai mikroflora dominan vagina manusia yang sehat untuk menjaga ph 4,5 pada vagina, ph rendah ini mengurangi risiko kolonisasi oleh patogen.

Infeksi dapat terjadi jika flora normal pada vagina terganggu. Flora normal diketahui dapat memberikan proteksi pada vagina terutama penjagaan kadar ph dan bioindikator yang dapat menekan pertumbuhan bakteri patogen. Semakin tinggi jumlah flora normal dalam vagina, maka semakin menghambat pertumbuhan mikroba yang dapat menyebabkan infeksi. Flora normal dalam vagina antara lain: *streptococcus*, *corinebacteria*, *candida*, *actinomyces* dan *mycoplasma hominis*. Organisme fakultatif yang paling menonjol adalah *lactobacillus sp*, *corinebacteria*, *streptococcus*, *staphylococcus epidermidis* dan *gardnerella vaginalis* (Angrainy et al., 2021).

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 (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Personal hygiene yang tidak baik saat menstruasi juga dapat memicu timbulnya

keluhan-keluhan setelah menstruasi, seperti halnya *pruritus vulva*. *Pruritus vulva* disebabkan oleh perawatan vulva yang kurang baik. Gejala yang timbul saat *pruritus vulva* banyak sekali misalnya rasa gatal di alat kelamin, keputihan, rasa terbakar di kulit dan pecah-pecah disekitar vulva, bengkak dan merah di labia dan vulva, serta benjolan berisi cairan pada vulva. Oleh karena itu kebanyakan remaja di daerah vulva terasa gatal saat menstruasi. *Personal hygiene* merupakan salah satu aspek yang sangat berhubungan dengan *pruritus vulvae*, karena remaja yang mengalami *pruritus vulvae* adalah remaja yang berperilaku *personal hygiene* menstruasinya yang kurang baik (Sulaikha, 2018). Menurut (Sulaikha, 2018) banyak dampak yang dapat terjadi jika seseorang kurang memperhatikan kebersihan organ *genitalia* saat *menstruasi* dalam waktu dekat akan mudah mengalami demam, gatal-gatal pada kulit *vagina*, radang pada permukaan *vagina*, keputihan, rasa panas atau sakit pada bagian bawah perut. Komplikasi yang mungkin terjadi jika remaja memiliki *personal hygiene* yang buruk adalah terkena kanker leher rahim yang dikarenakan oleh kesalahan dalam arah membersihkan vagina saat selesai buang air besar atau kecil. Apabila wanita tidak menjaga *hygiene* ketika menstruasi, maka dapat membahayakan kesehatan pada reproduksi remaja seperti timbulnya penyakit kelamin, penyakit infeksi saluran kemih, keputihan, dan iritasi kulit genital. Infeksi yang sering diabaikan oleh para wanita selama menstruasi yaitu keputihan, *vaginitis bacterial*, *trichomonas vaginalis*, *kandidiasis vulvovaginitis* dan sebagainya. Apabila infeksi tersebut diabaikan dan tidak diberikan obat, akan menimbulkan infeksi yang merambat keorgan reproduksi bagian dalam seperti radang panggul (Maidartati et al., 2016).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan seperti bakteri dan infeksi karena jamur pada saat menstruasi yaitu dengan membiasakan diri hidup sehat dengan menerapkan perilaku *personal hygiene*. *Personal hygiene* merupakan komponen kebersihan perorangan yang berperan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari gangguan pada alat reproduksi pada saat haid (Malihah et al., 2019). *Personal hygiene* dapat dilakukan dengan cara rutin mengganti

pembalut minimal 3 sampai 4 kali sehari (setiap 4 jam). Setelah buang air atau setelah mandi diharuskan membasuh vagina dengan arah depan ke belakang anus sebagai cara yang benar. Kemudian vagina dikeringkan dengan tisu atau handuk agar tidak lembab. Remaja juga harus mengetahui bahwa pemakaian celana dalam mempunyai pengaruh terhadap kesehatan vagina. Celana dalam yang baik terbuat dari bahan yang mudah menyerap keringat

Sebagian remaja belum mengetahui cara *personal hygiene* saat menstruasi yang baik dan benar, kapan harus mengganti pembalut dan cara mencuci pembalut (Yanti, -, & Elita, 2014), hal tersebut dikarenakan kurangnya informasi yang remaja dapatkan. Fenomena praktik *hygiene* menstruasi pada remaja masih tergolong rendah. Hal tersebut dapat terjadi karena masyarakat menganggap bahwa menstruasi adalah hal yang sangat pribadi dan jarang dibahas didepan publik atau diajarkan secara terbuka. Informasi tentang menstruasi dan praktik *hygiene* menstruasi sangat penting bagi seorang remaja putri. Kesadaran remaja putri perlu ditingkatkan terkait dengan perilaku *personal hygiene* secara benar dan tepat pada saat terjadi menstruasi (Devita & Kardiana, 2017).

Personal hygiene saat menstruasi kemungkinan besar dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi (Handayani, 2018). Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi yang dapat membahayakan kesehatan reproduksinya sendiri (BKKBN, 2019). Kurangnya pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi ini banyak dialami oleh remaja yang baru mengalami masa awal menstruasi (*Menarche*) (Humairoh F, 2018). Wanita atau remaja yang memiliki pengetahuan yang luas mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi akan mempunyai risiko yang lebih rendah untuk terkena ISR bila dibandingkan dengan wanita yang mempunyai pengetahuan yang masih kurang. Peningkatan pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi sejak dini dapat membantu mengurangi angka kejadian infeksi saluran reproduksi (Gustina & SN., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian (Yanti et al., 2014), diperoleh data bahwa responden yang memiliki pengetahuan tentang *personal*

hygiene mayoritas memiliki perilaku *hygiene* positif sebanyak 22 atau 55,0%. Responden dengan pengetahuan sedang memiliki perilaku *hygiene* positif sebanyak 6 atau 66,7%. Sedangkan responden dengan pengetahuan rendah mayoritas memiliki perilaku *hygiene* negatif sebanyak 12 atau 57,1%. Hasil dari uji statistik menunjukkan P value = 0,048 dimana P value < α (0,05) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku *hygiene* pada saat menstruasi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 Maret 2021 di SMP IT Assu'adaa Bekasi dengan cara mewawancarai. Diketahui bahwa dari 11 siswi (usia 12-14 tahun) terdapat 7 orang diantaranya mengatakan masih belum mengetahui mengenai pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi dan 4 remaja putri telah mempunyai pengetahuan yang baik dengan menjaga *personal hygiene* saat menstruasi. Pada remaja putri yang belum menjaga *personal hygiene* saat menstruasi yaitu dengan tidak melakukan kebersihan alat reproduksinya dengan baik seperti saat mencuci alat reproduksinya setelah buang air kecil, tidak mengelap sampai kering setelah mencucinya, saat menstruasi jarang mengganti pembalut kecuali sudah merasa tidak nyaman, menggunakan pakaian ketat serta menggunakan pakaian dalam yang bukan berbahan katun. Dari hasil wawancara peneliti ini juga diketahui bahwa siswi tersebut mengatakan masih kurang mengerti tentang perawatan kebersihan organ reproduksi mereka terutama saat menstruasi. Perilaku siswi-siswi tersebut menandakan bahwa mereka belum mengetahui cara melakukan *personal hygiene* saat menstruasi dengan benar.

Berdasarkan uraian diatas serta hasil studi pendahuluan pada siswi SMP IT Assu'adaa Bekasi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan tingkat pengetahuan tentang *personal hygiene* terhadap perilaku remaja putri saat menstruasi".

2. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yang bersifat deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMPIT Assu'ada,

Kabupaten Bekasi Utara pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2021. Populasi penelitian adalah semua siswi di sekolah SMPIT Assu'ada yang berjumlah 157 siswi. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Penentuan besaran sampel pada penelitian ini menggunakan Rumus Slovin yaitu sebanyak 113 siswi di SMPIT Assu'ada.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, jumlah kuesioner sebanyak 3 yaitu, kuesioner terkait karakteristik responden yang terdiri dari usia, usia *menarche*, Informasi *Personal Hygiene*, Sumber informasi di dapatkan. Serta analisa yang digunakan yaitu analisa univariat dan analisa bivariat. Uji statistik yang digunakan pada analisa bivariat adalah uji *Chi-Square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Analisa univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Perwira Tahun 2021

No	Karakteristik Responden	N	%
1	Usia	> 13 tahun	48,7
		≤ 13 tahun	51,3
2	Usia Menarche	> 12 tahun	78,8
		≤ 12 tahun	21,2
3	Mendapatkan Informasi	Pernah	56,6
		Tidak Pernah	43,4
4	Sumber Informasi	> 3 sumber	38,9
		≤ 3 sumber	61,1
		Jumlah	113

Sumber : Hasil pengolahan data primer, 2021

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 113 responden, mayoritas berusia ≤ 13 tahun sebanyak 58 responden (51,3%) Usia menarche responden mayoritas berada pada usia >12 tahun yaitu sebanyak 89 responden (78,8%). Berdasarkan kategori mendapatkan informasi, sebanyak 64 atau 56,6% responden pernah mendapatkan informasi terkait dengan *personal hygiene* yang terjadi pada saat menstruasi. Berdasarkan kategori sumber informasi menunjukan bahwa mayoritas responden

mendapatkan informasi terkait *personal hygiene* dari ≤ 3 sumber yaitu sebanyak 69 responden (61,1%).

Pengetahuan *Personal Hygiene*

Tabel 2. Pengetahuan *Personal Hygiene* pada Remaja Putri Saat Menstruasi di SMP Islam Terpadu Assu'adaa Tahun 2021

No	Pengetahuan <i>Personal Hygiene</i>	N	%
1	Baik	48	42,5
2	Tidak Baik	65	57,5
Jumlah		113	100

Sumber : Hasil pengolahan data primer, 2021
 Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukan bahwa dari 113 responden mayoritas memiliki pengetahuan tidak baik terkait *personal hygiene* saat menstruasi yaitu sebanyak 65 responden (57,5%), dan minoritas responden memiliki pengetahuan *personal hygiene* baik yaitu sebanyak 48 responden (42,5%).

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku *Personal Hygiene* Pada Remaja Putri Pada Saat Menstruasi di SMP Islam Terpadu Assu'adaa Tahun 2021 (n=113)

Pengetahuan	Perilaku <i>Personal Hygiene</i>				Jumlah		OR (95%CI)	P value
	Baik		Tidak Baik		n	%		
	N	%	N	%				
Baik	31	64,6	17	35,4	48	100	3,330 (1,526-7,264)	0,002
Tidak Baik	23	35,4	42	64,6	65	100		
Jumlah	54	100	59	100	113	100		

Analisis Uji Chi Square $p < a$ ($a=0,05$)

Tabel 4 memperlihatkan bahwa kebanyakan dari responden yaitu sebanyak 31 responden (64,6%) perilaku *personal hygiene* yang baik harus didukung juga dengan pengetahuan yang baik, sedangkan sebanyak 42 responden (64,6%) memiliki pengetahuan tidak baik yang otomatis memiliki perilaku *personal hygiene* yang tidak baik. Uji *Chi Square* pada SPSS versi 23 dilakukan untuk analisis statistik, didapatkan nilai signifikansi dengan sig = 0,002 Nilai yang didapat kurang dari $a = 0,05$ maka dapat diberikan kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan *personal hygiene* dengan perilaku *hygiene* remaja putri saat menstruasi (Nilai *p value* = 0,002). Dengan nilai OR (Odd Ratio) = 3,330 yang artinya responden yang berpengetahuan baik mempunyai kemungkinan 3,330 kali

Perilaku *Personal Hygiene*

Tabel 3. Perilaku *Personal Hygiene* Pada Remaja Putri Saat Menstruasi di SMP Islam Terpadu Assu'adaa Tahun 2021

No	Perilaku <i>Personal Hygiene</i>	N	%
1	Baik	54	47,8
2	Tidak Baik	59	52,2
Jumlah		113	100

Sumber : Hasil pengolahan data primer, 2021
 Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan sebuah data yaitu dari 113 responden mayoritas memiliki perilaku tidak baik terkait dengan *personal hygiene* saat menstruasi yaitu sebanyak 59 responden (52,2%), dan minoritas responden memiliki perilaku *personal hygiene* baik yaitu sebanyak 54 responden (47,8%).

Analisa Bivariat

Hubungan Pengetahuan *Personal Hygiene* dengan Perilaku *Personal Hygiene* Remaja Putri Pada Saat Menstruasi.

berperilaku baik dalam *personal hygiene* pada saat menstruasi.

3.2 Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwasanya pengetahuan siswa tentang *personal hygiene* lebih didominasi oleh siswa yang berpengetahuan kurang baik daripada siswa dengan pengetahuan yang baik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Malihah et al., 2019, di SMP Negeri 1 Talun. Ada 4 siswa dengan *personal hygiene* saat menstruasi dengan kriteria kurang atau sebanyak 4%, kriteria baik sebanyak 91 responden atau sebanyak 96%. Siswa atau santri Pesantren Tarbiyatul Banin memiliki pengetahuan *personal hygiene* kurang dari 13 responden

atau 14% dan kriteria baik 82 responden (86%).

Yanti et al., (2014), seseorang dikatakan berpengetahuan kurang jika mengetahui dan memahaminya, sedangkan orang yang berpengetahuan sedang cenderung tidak hanya mengetahui dan memahami saja tetapi juga terbiasa menerapkan dan menganalisis, dan seseorang dikatakan berpengetahuan tinggi apabila ia mencapai tonggak/langkah, agregat dan dapat melakukan evaluasi. Dengan demikian, pengetahuan/persepsi dominan, yang penting untuk pembentukan tindakan seseorang (perilaku terbuka). Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku itu didasari pada pengetahuan.

Dari penelitian ini, dapat ditunjukkan sebuah fakta bahwa perilaku *personal hygiene* lebih didominasi oleh siswi yang memiliki perilaku tidak baik dibandingkan dengan siswi yang memiliki perilaku baik. Penelitian Juwitasari et al., (2020) juga sejalan dengan menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa kebanyakan responden (57,14%) memiliki perilaku *vulva hygiene* yang buruk saat terjadinya menstruasi. Setianingsih & Putri (2016) dalam penelitiannya juga menunjukkan hasil bahwa kebanyakan responden yang berjumlah 72 siswi atau sekitar 70,6 persen mempunyai perilaku kurang baik terhadap *personal hygiene*.

Dalam menentukan status dari kesehatan maka perilaku *hygiene* merupakan komponen *personal hygiene* yang berperan penting, terutama dalam mencegah infeksi pada organ reproduksi. Maka dari itu, organ reproduksi harus benar-benar dijaga oleh Wanita pada saat sedang menstruasi terutama area pribadi (vagina) karena jika tidak terjaga kebersihannya akan menyebabkan terjadinya kelebihan mikroorganisme berbahaya yang dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Yanti et al., 2014).

Personal hygiene saat menstruasi merupakan kebersihan perorangan dalam usaha memelihara, mempertahankan, memperbaiki kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik maupun psikologis melalui implementasi tindakan *hygiene* yang dilakukan saat menstruasi. Pada saat menstruasi *personal hygiene* tidak terjadi begitu saja, namun itu adalah sebuah proses pembelajaran bagi masyarakat karena dapat

memberikan pemahaman mengenai dampak positif dan negatif dari perilaku menstruasi. Selama menstruasi banyak faktor yang mempengaruhi *personal hygiene*. Diantara faktor-faktor tersebut adalah pengetahuan tentang vagina. Cara membersihkan alat kelamin wanita yang perludiketahui yaitu: rutin bersihkan noda keringat dengan air bersih di sekitar alat kelamin atau bisa juga air hangat dan sabun. Terutama sesudah buang air besar atau kecil. Dengan membasuh dari depan (vagina) kebelakang (anus) merupakan cara membasuh alat kelamin wanita yang benar. Setelah dibersihkan, keringkan menggunakan handuk kering dan bersih (Wahyudi et al., 2018).

Sikap dan perilaku seseorang dalam kehidupan dapat dipengaruhi dari pengetahuan *personal hygiene* yang kurang baik. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilaku yang baik begitupun sebaliknya. Jika pengetahuan *personal hygiene* kurang, maka dampak yang akan terjadi selalu terabaikan. Hal ini karena berdasarkan kajian teoritis, salah satu upaya mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan diri dengan *personal hygiene* (Putri & Ajeng, 2017).

Sesuai dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa pengetahuan mempunyai hubungan yang signifikan dengan perilaku *personal hygiene* (nilai p -value = 0,002 < 0,05). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Ajeng 2017 tentang hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* menstruasi terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dimana menunjukkan hasil bahwa p -value dari hasil penelitian adalah 0,046 maka sebab demikian berdasarkan uji statistik *chi square* didapatkan $p < 0,05$. Secara statistik terdapat hubungan antara pengetahuan pada remaja putri tentang *personal hygiene* terhadap perilaku *personal hygiene* yang terjadi pada saat remaja putri menstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Yanti S, D (2014) yang berjudul "Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang *Personal Hygiene* dengan Perilaku *Personal Hygiene* Remaja Saat Menstruasi di SMP Islam terpadu Harapan Bunda Pedurungan Semarang" juga menunjukkan p -value 0,05 dengan $p < 0,002$ yang berarti ada hubungan positif dan hubungan koefisien sangat kuat yang sangat

signifikan antara tingkat pengetahuan tentang *personal hygiene* dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin tinggi perilaku *personal hygiene* dan sebaliknya.

Peneliti berpendapat bahwa semakin rendah tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi maka semakin rendah pula remaja putri tersebut berperilaku baik terhadap *personal hygiene* nya pada saat menstruasi dan sebaliknya. Hal tersebut dikarenakan ketika remaja mendapatkan informasi terkait *personal hygiene* saat menstruasi maka pengetahuannya akan bertambah. Ketika remaja sudah memiliki pengetahuan terkait hal tersebut kemungkinan mendorong remaja untuk melakukan perilaku *hygiene* yang baik dan benar saat menstruasi.

4. KESIMPULAN

Pengetahuan *personal hygiene* yang kurang akan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam kehidupan seseorang. Bila pengetahuan baik maka akan mempengaruhi sikap dan perilaku yang baik pula dan sebaliknya. Jika pengetahuan *personal hygiene* kurang maka dampak yang akan terjadi selalu diabaikan. Perilaku *personal hygiene* yang dibiasakan oleh diri merupakan salah satu upaya dalam mengurangi gangguan pada saat menstruasi. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pengetahuan mempunyai hubungan yang signifikan dengan perilaku *personal hygiene*. Peneliti menyarankan agar tenaga kesehatan lebih aktif dalam melakukan penyuluhan mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi sehingga remaja putri mendapatkan pengetahuan terkait hal ini dan menerapkan perilaku yang baik dalam menjaga *personal hygiene* sehingga tercapai pola hidup bersih dan sehat.

REFERENCES

- Angrainy, R., Fitri, L., & Utari, A. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja*. 10(1), 49–54.
- Badan pusat statistik. (2021). *Jumlah Penduduk Perempuan Menurut Kelompok Umur di Provinsi Jawa Barat, 2010-2020*. <https://jabar.bps.go.id/>.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (2019). *Tahun 2019*.
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Proyeksi Penduduk Kabupaten/Kota Provinsi Jawa Barat*.
- Devita, Y., & Kardiana, N. (2017). *Hygiene Dengan Cara Melakukan Personal Hygiene*. 64–68.
- Gardner, J., Marpillero-Colomina, A., & Begault, L. (2018). *Inclusive Healthy Places - A Guide to Inclusion and Health in Public Space: Learning Globally to Transform Locally*. 75. Retrieved from https://gehl.institute.org/wp-content/uploads/2018/07/Inclusive-Healthy-Places_Gehl_Institute.pdf
- Gustina, & SN., D. (2015). Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 47–52.
- Handayani, S. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Dengan Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Ponpes Al - Ghifari Gamping Sleman Yogyakarta The Relationship Between The Personal Hygiene Knowledge Level And The Vulva Hygiene Behavior Dur*.
- Handayani, S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene dengan Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di Ponpes Al - Ghufari Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 1–12.
- Handayani, S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene dengan Perilaku Vulva Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Ghifari Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 2–3.
- Humairoh F. Mustofa S.B. Widagdo L. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Vulva Hygiene Pada Remaja Putri Panti Asuhan Di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 745–752.
- Juwitasari, Nur, A., & Dyna, A. (2020). "Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Vulva Hygiene Dengan Perilaku Vulva Hygiene Pada Saat Menstruasi

- Pada Remaja Putri Awal". *Jurnal Kesehatan AL Irsyad*, 8(2), 102–113.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta, Kementrian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lianawati, L. (2012). *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal hygiene saat Menstruasi pada Siswi Kelas X SMA Islam Terpadu Al Mansyur Pati*.
- Maidartati, Haytai, S., & Nurhida, legi agus. (2016). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Vulva Hygiene Pada Saat Menstruasi Remaja Putri*. IV(1), 50–57. <https://doi.org/23387246>.
- Malihah, M., Ibnusantosa, R. G., Respati, T., Rathomi, H. S., & Sukarya, W. S. (2019). "Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi antara Siswi Pondok Pesantren dan SMP Negeri di Kabupaten Cirebon. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*" , 1(1), 83–86. <https://doi.org/10.29313/jiks.v1i1.4328>.
- Putri, N. A., & Ajeng, S. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 15–23. <https://doi.org/10.33221/jikm.v5i4.15>.
- Pythagoras, K. C. (2017). *PersonIl hygiene remaja putri ketika menstruasi*. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 5(1), 13–26.
- Sari, D. E. (2009). Gambaran Remaja Putri dalam Melakukan *Personal Hygiene* Selama Menstruasi di Madrasah Umul I Puring. In *KTI*.
- Setianingsih, A., & Putri, N. A. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku *Personal Hygiene* Menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(01), 15–23. <https://doi.org/10.33221/jikm.v5i4.15>
- Solehati, T., Trisyani, M., & Hermayanti, Y. (2016). Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Puteri dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi. *JKP*, 5(2), 145–154.
- Sulaikha, I. (2018). *Hubungan personal hygiene saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulvae pada remaja putri*. STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Wahyudi, A. S., Candra, P., & Ira, S. (2018). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Santriwati. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 4(2), 104–113.
- Wahyudi, Andri Setiya, Candra, P., & Ira, S. (2018). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Santriwati. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 4(2), 104–113.
- WHO. (2015). *World Health Statistics 2015*. *World Health Organization*.
- 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. Retrieved from <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSI K/article/view/3448>