

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1 SIRAPIT KABUPATEN LANGKAT TAHUN 2025

THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND PERSONAL HYGIENE BEHAVIOR DURING MENSTRUATION AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMK NEGERI 1 SIRAPIT, LANGKAT REGENCY, IN 2025

Tifani Hadi Tri Wahyuni

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia

Email Korespondensi: tifanihaditriwahyuni01@gmail.com

Abstract. *Personal hygiene during menstruation is very important to prevent reproductive health disorders. Low knowledge among adolescent girls regarding personal hygiene during menstruation can trigger various health problems. The aim of this study was to determine the relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation among female students at SMK Negeri 1 Sirapit. This research used a quantitative design with a cross-sectional approach. A sample of 80 female students was selected from a total population of 100 using Slovin's formula. Data were collected through a questionnaire and analyzed using the Chi-Square test. The results showed that the majority of respondents had low levels of knowledge (50%) and poor personal hygiene behavior (56, 25%). The Chi-Square test indicated a significant relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation ($p = 0.002$). Good knowledge was associated with good personal hygiene behavior. It is recommended to enhance menstrual hygiene education among adolescent girls.*

Keywords : *Knowledge, Behavior, Personal Hygiene, Menstruation, Adolescent Girls*

Abstrak. Personal hygiene saat menstruasi sangat penting untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi. Rendahnya pengetahuan remaja putri tentang kebersihan diri saat menstruasi dapat memicu berbagai masalah kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Sirapit. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 80 remaja putri dipilih dari total populasi 100 siswi menggunakan teknik Slovin. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang (50%), dan perilaku personal hygiene kurang baik (56, 25%). Uji chi-square menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi ($p = 0,002$). Pengetahuan yang baik berhubungan dengan perilaku personal

Received: Maret 07, 2025; Revised: Maret 21, 2025; Accepted: April 08, 2025; Online Available: April 30, 2025;

* Tifani Hadi Tri Wahyuni, tifanihaditriwahyuni01@gmail.com

hygiene yang baik. Disarankan untuk meningkatkan edukasi kebersihan menstruasi di kalangan remaja putri.

Kata Kunci: Pengetahuan, Perilaku, Personal Hygiene, Menstruasi, Remaja Putri

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi penting yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan fisik yang dialami oleh remaja putri adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal, namun pada masa ini, organ reproduksi wanita menjadi lebih rentan terhadap infeksi karena perubahan hormonal dan kondisi fisik yang terjadi. Oleh karena itu, menjaga kebersihan pribadi (personal hygiene) selama menstruasi menjadi aspek yang sangat penting dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Personal hygiene saat menstruasi mencakup berbagai tindakan, seperti mengganti pembalut secara teratur, membersihkan area genital dengan benar, serta menggunakan pakaian dalam yang bersih dan berbahan nyaman. Praktik kebersihan yang buruk selama menstruasi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, antara lain infeksi saluran reproduksi, infeksi saluran kemih, vaginitis, hingga komplikasi serius yang berdampak jangka panjang pada kesehatan reproduksi wanita.

Sayangnya, banyak remaja putri yang masih kurang memahami pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah, budaya masyarakat yang menganggap menstruasi sebagai hal tabu untuk dibicarakan, serta keterbatasan akses terhadap informasi yang akurat. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), kurang dari 40% remaja di Indonesia memiliki tingkat pengetahuan yang memadai tentang kesehatan seksual dan reproduksi, termasuk praktik kebersihan menstruasi.

Minimnya pengetahuan tentang kebersihan menstruasi berdampak langsung pada perilaku remaja dalam menjaga kebersihan dirinya. Remaja yang tidak mengetahui pentingnya mengganti pembalut secara rutin atau cara membersihkan area genital yang benar, berisiko lebih tinggi mengalami berbagai masalah kesehatan. Sebuah studi dari WHO pada tahun 2014 menunjukkan bahwa infeksi saluran reproduksi merupakan

salah satu penyebab utama morbiditas pada remaja perempuan, dengan prevalensi infeksi antara 25-50% disebabkan oleh kurangnya praktik kebersihan saat menstruasi.

Selain itu, menurut data nasional dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), lebih dari 5 juta remaja putri di Indonesia mengalami keluhan kesehatan reproduksi akibat kebiasaan personal hygiene yang buruk saat menstruasi. Keluhan tersebut meliputi rasa gatal, bau tidak sedap, serta infeksi pada saluran reproduksi.

Melihat permasalahan ini, intervensi pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku remaja menjadi sangat diperlukan. Salah satu bentuk intervensi adalah melalui penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene selama menstruasi. Dengan mengetahui sejauh mana pengetahuan mempengaruhi perilaku, maka intervensi edukasi yang lebih tepat sasaran dapat dirancang dan diterapkan di lingkungan sekolah.

Dalam konteks ini, SMK Negeri 1 Sirapit menjadi lokasi yang dipilih untuk penelitian. Berdasarkan observasi awal, diketahui bahwa di sekolah ini belum banyak dilakukan penyuluhan tentang pentingnya personal hygiene selama menstruasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja putri dengan perilaku personal hygiene mereka saat menstruasi.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam menyusun program edukasi kesehatan reproduksi yang efektif di sekolah, serta meningkatkan kesadaran remaja putri akan pentingnya menjaga kebersihan pribadi selama menstruasi untuk mencegah berbagai gangguan kesehatan di masa sekarang maupun masa depan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Sirapit dengan jumlah populasi 100 siswi dan sampel sebanyak 80 orang yang dipilih menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan dianalisis menggunakan SPSS versi 2022. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan

karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk melihat hubungan antar variabel dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

3. ANALISIS DATA

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat pengetahuan remaja putri dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Proses analisis data melibatkan langkah-langkah berikut:

a. Pengumpulan Data

Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada 80 remaja putri, yang merupakan sampel dari total 100 siswi berdasarkan rumus Slovin.

b. Analisis Univariat

Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase:

a. Pengetahuan:

Sebanyak 50% responden diketahui memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang personal hygiene saat menstruasi.

b. Perilaku:

Sebanyak 56.25% responden memiliki perilaku personal hygiene yang kurang baik saat menstruasi.

c. Analisis Bivariat

Untuk menguji hubungan antara pengetahuan dan perilaku, digunakan uji Chi-Square.

a. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,002$.

b. Karena nilai $p < 0,05$, maka hipotesis alternatif diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja putri dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki perilaku personal hygiene yang baik. Sebaliknya, remaja dengan pengetahuan kurang lebih berisiko menunjukkan perilaku yang kurang baik dalam menjaga kebersihan saat menstruasi. Temuan ini mengindikasikan pentingnya meningkatkan edukasi tentang kebersihan menstruasi di kalangan remaja putri untuk membentuk perilaku yang lebih sehat dan mencegah risiko gangguan kesehatan reproduksi.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah tabel ringkasan temuan utama mengenai hubungan pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Sirapit.

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Responden		
15 tahun	15	18,75%
16 tahun	25	31,25%
17 tahun	16	20%
18 tahun	24	30%
Pengetahuan Responden		
Baik	25	31,25%
Cukup	15	18,75%
Kurang	40	50%
Perilaku Personal Hygiene		
Baik	35	43,75%
Kurang Baik	45	56,25%
Hubungan Pengetahuan dan Perilaku	p-Value = 0,002	

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki pengetahuan yang kurang baik (50%) dan perilaku personal hygiene yang kurang baik (56,25%). Ada hubungan signifikan antara pengetahuan dan perilaku personal hygiene dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), artinya pengetahuan memengaruhi perilaku menjaga kebersihan saat menstruasi.

1. Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak berusia 16 tahun (31,25%), diikuti usia 18 tahun (30%). Usia remaja 15–18 tahun termasuk dalam kategori remaja menengah dan akhir menurut klasifikasi WHO, yang merupakan masa penting dalam proses pertumbuhan, perkembangan identitas, dan pembentukan perilaku, termasuk perilaku menjaga kebersihan diri. Masa remaja ditandai dengan ketertarikan besar terhadap perubahan tubuh, namun minimnya pengetahuan dan pengalaman dapat memengaruhi perilaku sehari-hari, termasuk dalam menjaga hygiene saat menstruasi.

2) Pengetahuan Remaja Putri

Sebagian besar responden (50%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang personal hygiene saat menstruasi.

Pengetahuan yang rendah ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

- Kurangnya pendidikan kesehatan reproduksi yang diberikan di sekolah.
- Anggapan bahwa menstruasi adalah hal tabu untuk dibahas.
- Minimnya akses terhadap informasi kesehatan yang akurat.

Pengetahuan yang kurang menyebabkan remaja putri tidak memahami pentingnya mengganti pembalut secara teratur, cara membersihkan organ intim yang benar, serta potensi bahaya jika hygiene tidak terjaga selama menstruasi.

3) Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Lebih dari separuh responden (56, 25%) memiliki perilaku personal hygiene yang kurang baik. Hal ini menunjukkan adanya gap antara pengetahuan dan implementasi perilaku sehat di kalangan remaja putri. Kebiasaan buruk seperti jarang mengganti pembalut, tidak membersihkan alat kelamin dengan benar, atau menggunakan pakaian dalam yang kurang bersih dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi. Tingginya angka perilaku kurang baik ini memperkuat perlunya edukasi yang lebih intensif dan terstruktur terkait manajemen kebersihan menstruasi di sekolah.

2. Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Pada penelitian ini, analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menghasilkan $p\text{-value} = 0,002$. Nilai ini lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Sirapit. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik cenderung menunjukkan perilaku personal hygiene yang baik selama menstruasi. Sebaliknya, remaja dengan pengetahuan yang kurang cenderung berperilaku kurang baik dalam menjaga kebersihan dirinya saat menstruasi.

Pengetahuan sebagai Prediktor Perilaku: Pengetahuan merupakan dasar utama dalam pembentukan perilaku. Teori Green (1980) dalam *Health Belief Model* menyatakan bahwa perilaku kesehatan sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor predisposisi seperti tingkat pengetahuan, keyakinan, dan nilai-nilai yang dianut individu.

Dalam konteks penelitian ini, remaja putri yang memiliki pemahaman baik tentang:

- Cara menjaga kebersihan saat menstruasi (seperti mengganti pembalut 3–4 kali sehari),
- Cara mencuci area genital dengan benar (dari depan ke belakang),
- Dampak buruk dari perilaku hygiene yang salah (seperti infeksi saluran reproduksi)

Siswa dengan pengetahuan baik akan lebih sadar dan terdorong untuk menerapkan perilaku bersih selama menstruasi. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan menyebabkan remaja tidak memahami pentingnya tindakan hygiene, sehingga mereka cenderung jarang mengganti pembalut, tidak membasuh dengan cara yang benar, mengabaikan kebersihan pakaian dalam dan tubuh selama haid. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan memegang peran kunci dalam membentuk perilaku personal hygiene yang sehat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya, seperti:

- Gabriela Atuy (2021), yang menemukan adanya hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dan perilaku personal hygiene di SMK Nasional Molompar, di mana siswa dengan pengetahuan baik lebih memiliki praktik yang baik.
- Hayuning Qolbah (2023), dalam penelitiannya di Indonesia, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang lebih tinggi berhubungan dengan perilaku kebersihan menstruasi yang lebih baik, dengan p-value yang signifikan.
- Ni Putu Widarini (2022) juga membuktikan bahwa remaja dengan pengetahuan yang rendah berpeluang lebih besar untuk berperilaku kurang baik dalam hygiene menstruasi.

Dengan demikian, temuan dalam penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa pengetahuan yang baik tentang kebersihan menstruasi berhubungan erat dengan perilaku yang sehat dan bersih. Ada beberapa faktor yang dapat memperkuat hubungan antara pengetahuan dan perilaku:

1. Ketersediaan Informasi

- Akses terhadap informasi tentang menstruasi di sekolah, rumah, atau media sosial.
- Program penyuluhan kesehatan reproduksi yang efektif di sekolah.

2. Lingkungan Sosial

- Dukungan dari guru, orang tua, dan teman sebaya sangat penting dalam memperkuat praktik hygiene yang sehat.

- Norma sosial yang membuka ruang diskusi tentang menstruasi secara positif akan memperbaiki perilaku.
- 3. Sikap dan Motivasi Pribadi
 - Pengetahuan yang baik akan efektif mengubah perilaku jika didukung oleh sikap positif terhadap pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.
- 4. Ketersediaan Sarana Prasarana
 - Fasilitas sanitasi yang memadai di sekolah seperti toilet bersih, air bersih, dan tempat pembuangan pembalut yang layak, mendukung praktik hygiene yang benar.

Dampak Buruk Jika Personal Hygiene Tidak Dijaga

Apabila perilaku personal hygiene saat menstruasi tidak baik, maka remaja putri berisiko mengalami:

- Infeksi Saluran Kemih (ISK).
- Vaginitis (peradangan pada vagina).
- Infeksi Saluran Reproduksi (ISR).
- Menurunnya rasa percaya diri akibat bau tidak sedap atau ketidaknyamanan saat menstruasi.
- Dampak jangka panjang seperti infertilitas akibat infeksi berulang pada organ reproduksi.

Hasil uji bivariat ini memberikan gambaran bahwa:

- Peningkatan pengetahuan sangat penting untuk membentuk perilaku sehat.
- Intervensi pendidikan kesehatan reproduksi perlu diperkuat di tingkat sekolah, seperti:
 - Program penyuluhan rutin tentang manajemen kebersihan menstruasi.
 - Pengintegrasian topik kebersihan menstruasi dalam mata pelajaran Pendidikan Kesehatan atau Biologi.
 - Kampanye promosi kesehatan yang melibatkan guru, puskesmas, dan organisasi remaja.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Sirapit, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan yang kurang mengenai personal hygiene saat menstruasi, yaitu sebesar 50% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa informasi dan pemahaman mereka terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi masih rendah.
2. Sebagian besar remaja putri juga memiliki perilaku personal hygiene yang kurang baik saat menstruasi, dengan persentase 56,25%. Ini mencerminkan bahwa kebiasaan menjaga kebersihan selama menstruasi belum menjadi prioritas atau belum dilakukan secara benar oleh sebagian besar siswi.
3. Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi, dengan nilai $p = 0,002$. Ini berarti bahwa semakin baik pengetahuan remaja putri, maka semakin baik pula perilaku mereka dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

- Perlu meningkatkan kegiatan edukasi dan penyuluhan rutin tentang kesehatan reproduksi, khususnya mengenai manajemen kebersihan menstruasi.
- Mengintegrasikan topik personal hygiene ke dalam muatan lokal atau kegiatan ekstrakurikuler kesehatan remaja.
- Menyediakan fasilitas sanitasi yang memadai seperti toilet bersih, tempat cuci tangan, dan tempat sampah tertutup untuk membuang pembalut.

2. Bagi Siswi (Remaja Putri)

- Diharapkan lebih aktif dalam mencari informasi dan belajar mengenai pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi.
- Mulai membiasakan diri menerapkan perilaku personal hygiene yang baik, seperti mengganti pembalut secara teratur, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta membersihkan area genital dengan benar.

3. Bagi Orang Tua

- Diharapkan turut serta dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi kepada anak perempuan di rumah dan menciptakan komunikasi terbuka mengenai menstruasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain seperti sikap, motivasi, dukungan orang tua, atau fasilitas sekolah, yang juga dapat memengaruhi perilaku hygiene saat menstruasi.
- Menambah jumlah responden dan memperluas wilayah penelitian agar hasil yang diperoleh lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, K. S. (2021). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswa SMA Ngurah Rai Negara*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 55–62.
- Atuy, G. (2021). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI SMK Nasional Molompar*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 5(2), 98–105.
- Belayneh, Z., & Mekuriaw, B. (2019). Knowledge and menstrual hygiene practice among adolescent school girls in southern Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(1), 1595. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7943-9>.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (1980). *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach*. Mayfield Publishing Company.
- Hayuning Qolbah, H. (2023). *Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Kebersihan Menstruasi pada Remaja*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 72–80.
- Kemendes RI. (2015). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mubarak, W. I. (2012). *Promosi Kesehatan: Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurchandra, N. (2020). *Perilaku Personal Hygiene dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(3), 133–140.
- Widari, N. P. (2022). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di Denpasar*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 4(1), 45–53.
- WHO. (2018). *Adolescent health and development*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int>