

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG *PERSONAL HYGIENE* PADA SAAT MENSTRUASI DI SMA SWASTA HKBP LINTONG NIHUTA

**Nova Sontry Node Siregar¹, Oknalita Simbolon², Hengki Simamora³,
Rupina Purba⁴**

^{1,2,3,4} STIKes Kesehatan Baru

Email: nova.siregar@stikeskb.ac.id

ABSTRAK

Pada masa menstruasi, remaja putri perlu menjaga pola hidup sehat, terutama personal hygiene. Kebersihan diri saat menstruasi bertujuan menjaga kesehatan organ reproduksi dan mencegah infeksi. Kurangnya kebersihan dapat menimbulkan pruritus vulva, yaitu rasa gatal pada area genitalia. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMA Swasta HKBP Lintong Nihuta Tahun 2024. Personal hygiene saat menstruasi penting untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih, radang panggul, dan kanker leher rahim. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan populasi 43 orang dan sampel 30 responden dengan kriteria remaja putri, pengumpulan data melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 18 orang (60,0%), sikap baik sebanyak 16 orang (53,3%), dan melakukan personal hygiene dengan baik sebanyak 22 orang (73,3%). Diharapkan remaja putri meningkatkan personal hygiene saat menstruasi untuk menjaga kesehatan reproduksi.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Personal Hygiene

ABSTRACT

During menstruation, young women need to maintain a healthy lifestyle, especially personal hygiene. Personal hygiene during menstruation aims to maintain the health of reproductive organs and prevent infection. Lack of cleanliness can cause vulvar pruritus, namely itching in the genital area.

This study aimed to determine the description of knowledge and attitudes of adolescent girls regarding personal hygiene during menstruation at SMA Swasta HKBP Lintong Nihuta in 2024. Personal hygiene during menstruation is important to prevent reproductive health disorders such as vaginal discharge, urinary tract infections, pelvic inflammatory disease, and cervical cancer. This study used a descriptive quantitative method with a sample of 30 respondents from a population of 43 people using the Slovin formula, and data were collected through questionnaires. The results showed that the majority of respondents had good knowledge, namely 18 people (60.0%), good attitudes, namely 16 people (53.3%), and practiced good personal hygiene, namely 22 people (73.3%). It is expected that adolescent girls improve their personal hygiene during menstruation to maintain reproductive health.

Keywords: Knowledge, Personal Hygiene, Attitude

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi berkaitan erat dengan kesetaraan gender dan kesejahteraan perempuan serta berpengaruh terhadap kesehatan ibu, bayi, anak, dan remaja. Hak kesehatan seksual dan reproduksi juga menjadi bagian penting dalam pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan ketiga tentang kehidupan sehat dan sejahtera serta tujuan kelima tentang kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan (Lubis et al., 2022).

Masa pubertas merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan kematangan seksual. Pada perempuan, pubertas diawali dengan menarche atau menstruasi pertama. Menurut WHO, remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja berada pada usia 10–18 tahun (Nuryaningsih et al., 2021). Umumnya, anak perempuan mulai mengalami pubertas pada usia 10–11 tahun dan mencapai pubertas lengkap pada usia 15–17 tahun (Wulandari, 2022).

Pada masa menstruasi, remaja putri perlu menjaga pola hidup sehat, terutama personal hygiene. Kebersihan diri saat menstruasi bertujuan menjaga kesehatan organ reproduksi dan mencegah infeksi. Kurangnya kebersihan dapat menimbulkan pruritus vulva, yaitu rasa gatal pada area genetalia. Praktik personal hygiene yang dianjurkan meliputi mengganti pembalut setiap 2–4 jam, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, mandi dua kali sehari, serta membersihkan area genetalia dari arah depan ke belakang menggunakan air bersih (Centis & Petrika, 2024).

Personal hygiene saat menstruasi sangat penting karena berhubungan dengan kesehatan reproduksi. Kurangnya pengetahuan tentang kebersihan genetalia dapat menyebabkan gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih, penyakit radang panggul, hingga kanker leher rahim (Harahap, 2021). Angka kejadian infeksi saluran reproduksi tertinggi terjadi pada remaja sebesar 35%–42%, dengan jenis infeksi yang sering dialami berupa candidiasis, vaginosis bakterial, dan trikomoniasis

(Rahmadani, 2023). WHO menyebutkan sekitar 75% wanita pernah mengalami keputihan sedikitnya sekali seumur hidup, dan 45% mengalaminya lebih dari dua kali (Anggraini, 2018). Di Indonesia, sekitar 90% wanita mengalami keputihan dan 60% di antaranya dialami remaja putri (Prabawati, 2019). Kondisi ini dipengaruhi oleh iklim tropis yang mendukung pertumbuhan jamur penyebab keputihan (Azizah dalam Mularsih, 2019).

Data di Indonesia menunjukkan adanya gangguan kesehatan reproduksi perempuan seperti kemandulan 20%, keputihan 15%, kanker rahim 35%, kanker serviks 52%, dan kandidiasis 5%. Tingkat infeksi alat reproduksi meningkat dari 20/100.000 penduduk pada tahun 2014 menjadi 60/100.000 pada tahun 2016 akibat kurangnya personal hygiene organ reproduksi (Direktorat Sekolah Dasar, 2020). Dampak buruk personal hygiene yang tidak tepat dapat menyebabkan fluor albus, iritasi, hingga infeksi yang lebih berat (Amin et al., 2023).

Menjaga kebersihan menstruasi merupakan bagian penting dari

pendidikan kesehatan remaja putri. Pengetahuan mengenai penggunaan pembalut, kebersihan genetalia, kebersihan rambut genetalia, cara membuang pembalut, dan mengganti pakaian dalam perlu dipahami remaja (Almalinda & Oktaviani, 2020). Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi perilaku personal hygiene sehingga dapat mencegah penyakit reproduksi (Rahayu & Lutfiyati, 2022).

Penelitian Angin (2019) menunjukkan bahwa remaja putri dengan pengetahuan baik mayoritas memiliki sikap baik tentang personal hygiene saat menstruasi sebanyak 21 responden (52,5%), sedangkan responden dengan pengetahuan kurang baik mayoritas memiliki sikap tidak baik sebanyak 22 responden (52,8%). Penelitian lain juga menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan personal hygiene terhadap kesehatan reproduksi (Pemiliana et al., 2019; Rimbawati et al., 2020). Selain itu, Sari dan Budiono (2021) menyatakan bahwa pengetahuan dan sikap merupakan faktor penting yang membentuk perilaku seseorang.

Berdasarkan survei awal di SMA

Swasta HKBP Lintongnihuta Kecamatan Lintongnihuta Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2024 terhadap 30 siswi, hanya 3 siswi yang tidak mengalami keputihan. Hal ini menunjukkan masih tingginya masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri sehingga peneliti tertarik meneliti gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di sekolah tersebut.

METODOLOGI

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang meneliti status kelompok manusia, objek, kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu peristiwa pada masa sekarang. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk membuat gambaran, deskripsi atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat tentang fakta fakta akurat yaitu tentang “Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi di SMA Swasta HKBP Lintong Nihuta Kecamatan Lintong Nihuta Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2025

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Analisa Univariat dilakukan untuk menggambarkan penyajian data dari

Personal Hygiene	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	22	73,3
Tidak baik	8	26,7
Total	30	100.0

beberapa variabel dalam bentuk distribusi frekuensi, meliputi distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan, sikap dan *Personal Hygiene* di SMA Swasta HKBP Lintong Nihuta Tahun 2024

a. Pengetahuan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Pengetahuan Responden Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	18	60,0
Tidak baik	12	40,0
Total	30	100.0

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa dari 30 orang responden mayoritas memiliki pengetahuan baik 18 (60,0%), sedangkan responden yang memiliki pengetahuan tidak baik 12 (40,0%) orang

b. Sikap

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Pengetahuan Responden Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Positif	16	53,3
Negatif	14	46,7
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 30 responden mayoritas responden memiliki sikap positif 16 (53,3%) sedangkan responden yang memiliki sikap negatif 14 (46,7%)

c. *Personal Hygiene*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Personal Hygiene* Responden Saat Menstruasi

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 30 responden mayoritas memiliki *Personal Hygiene* yang baik 22 (73,3%) sedangkan responden yang memiliki *Personal Hygiene* tidak baik 8 orang (26,7%) .

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data karakteristik responden mayoritas berumur 16 tahun sebanyak 20 orang (66,7%).

a. Pengetahuan

Berdasarkan analisa univariat diperoleh hasil penelitian tentang pengetahuan responden terkait personal hygiene saat menstruasi di SMA Swasta HKBP Lintong Nihuta Tahun 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, mayoritas memiliki pengetahuan baik sebanyak 18 orang (60,0%). Pengetahuan merupakan hasil dari proses seseorang dalam mencari dan

memahami informasi melalui pengalaman maupun penginderaan. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi perilaku kesehatan, khususnya dalam menjaga personal hygiene saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan personal hygiene tidak dilakukan dengan benar sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi (Rahayu & Lutfiyati, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rohidah & Nurmaliza (2019) yang menunjukkan bahwa dari 120 responden, sebanyak 117 orang (97,5%) memiliki tingkat pengetahuan baik tentang personal hygiene saat menstruasi. Penelitian Mukti & Rizkiawati (2021) juga menemukan mayoritas responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 29 responden (61,7%). Selain itu, penelitian Marnia (2023) menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dan perilaku personal hygiene pada remaja putri. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa semakin baik pengetahuan remaja putri, maka semakin baik pula perilaku mereka dalam menjaga personal hygiene saat menstruasi.

b. Sikap

Berdasarkan analisa univariat diperoleh hasil penelitian tentang sikap responden mengenai personal hygiene saat menstruasi di SMA Swasta HKBP

Lintong Nihuta Tahun 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, mayoritas memiliki sikap baik sebanyak 16 orang (53,3%). Sikap merupakan kesiapan atau kemauan seseorang untuk bertindak terhadap suatu objek tertentu. Menurut teori *planned behavior* oleh Ajzen (1991), seseorang akan melakukan suatu perilaku apabila perilaku tersebut dianggap positif dan bermanfaat bagi dirinya (Fitriyah et al., 2023).

Sikap dalam menjaga kesehatan reproduksi dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan individu mengenai *personal hygiene*. Sikap positif akan mendorong seseorang untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Pythagoras, 2017). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Simanjuntak & Siagian (2020) yang menunjukkan bahwa sebanyak 47 responden (51,1%) memiliki sikap mendukung terhadap *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian Agustina et al. (2022) juga menunjukkan perilaku *personal hygiene* positif sebesar 53,8%, sedangkan penelitian Fitriyah et al. (2023) menunjukkan hasil sebesar 76,8%. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa edukasi dan penyuluhan kesehatan reproduksi sangat penting untuk meningkatkan sikap positif remaja putri dalam menjaga *personal hygiene* saat menstruasi.

c. *Personal Hygiene*

Berdasarkan analisa univariat diperoleh hasil penelitian tentang pengetahuan responden terkait *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Swasta HKBP Lintong Nihuta Tahun 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, mayoritas memiliki pengetahuan baik sebanyak 18 orang (60,0%). Pengetahuan merupakan hasil dari proses seseorang dalam mencari dan memahami informasi melalui pengalaman maupun penginderaan. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi perilaku kesehatan, khususnya dalam menjaga *personal hygiene* saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan *personal hygiene* tidak dilakukan dengan benar sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi (Rahayu & Lutfiyati, 2022).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Simanjuntak & Siagian (2020) yang menunjukkan bahwa sebanyak 47 responden (51,1%) memiliki sikap mendukung terhadap *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian Agustina et al. (2022) juga menunjukkan perilaku *personal hygiene* positif sebesar 53,8%, sedangkan penelitian Fitriyah et al. (2023) menunjukkan hasil sebesar 76,8%. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa edukasi dan

penyuluhan kesehatan reproduksi sangat penting untuk meningkatkan sikap positif remaja putri dalam menjaga personal hygiene saat menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pembahasan Gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Swasta HKBP Lintong Nihuta Tahun 2024 dengan jumlah responden 30 orang. Maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mayoritas responden memiliki pengetahuan baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebanyak 18 (60,0%)
2. Mayoritas remaja putri memiliki sikap yang baik yaitu sebanyak 16 (53,3),
3. Mayoritas remaja putri melakukan *personal hygiene* dengan baik yaitu sebanyak 22 (73,3%).

DAFTAR PUSTAKA

Abbara, A., Eng, P. C., Phylactou, M., Clarke, S. A., Hunjan, T., Roberts, R., Vimalasvaran, S., Christopoulos, G., Islam, R., Purugganan, K., Comninos, A. N., Trew, G. H., Salim, R., Hramyka, A., Owens, L., Kelsey, T., & Dhillon, W. S. (2019). Anti-Müllerian

Hormone (AMH) In The Diagnosis Of Menstrual Disturbance Due To Polycystic Ovarian Syndrome. *Frontiers In Endocrinology*, 10(SEP), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00656>

Agustina, Komang Srititin, And Ni Kadek Ayu Dwi Utami. "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswa Sma Ngurah Rai Negara: The Relationship Of Adolescent Knowledge With Personal Hygiene Behavior When Menstruation." *Midwifery Journal* 8.2 (2021): 11-15

Almalinda & Oktaviani, Y. (2020). Gambaran Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi.

Amin, H., Kalsum, U., & Ramadhan, S. (2023). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Sirih Terhadap Keputihan Pada. *Jurnal Ners*, 7(2), 39–44.

Article, O. (2022). Menstrual Cycle Among Adolescents : Girls ' Awareness And Influence Of Age At Menarche And Overweight Ciclo Menstrual Em Adolescentes : Percepção Das Adolescentes E Influência Da Idade De Menarca E Excesso De Peso.

Dhea Ananda, I., & Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, S. (T.T.). *Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Jigsaw Dalam Meningkatkan Perilaku Pencegahan Fluor Albus Pada Remaja Di Smkn 7 Kota Serang*. [Http://journal.universitaspahl](http://journal.universitaspahl)

- awan.Ac.Id/Index.Php/Ners
- Lestari, A., Rafi'ah, & Maliga, I. (2022). Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Di Lingkungan Prate. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Radisi*, 2(1), 19–22.
<https://doi.org/10.55266/Pk-mradisi.V2i1.95>
- Miranti PP, Astutik W. Gambaran Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Samarinda. (2023) ;1(3):515–24
- Notoatmodjo, S (2018). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Perempuan Berdaya, M., Gender Dan Peduli Responsif Gender Dan Peduli, R., Saurmauli Lubis, D., Oktaviana, B., Dewi Susanti, M., Fadhillah Sari, N., Muhammad Nasir, Me., & Press Jl By Pass Ngurah Rai Nomor, B. (T.T.).
- Simanjuntak, Jane Mona Lisa., Siagian, Nurhayati. 2020. Pengetahuan Sikap dan PERILAKU REMAJA PUTRI TERHADAP PERSONAL HYGINE PADA SAAT MENSTRUASI DI SMP NEGERI 3 PARONGPONG KABUPATEN BANDUNG BARAT. *Ejournal Unklab*, volume 4, No.1, April 2020
- Susanti, D., Larasantika, J., K eluarga Bunda Jambi Jl Sultan Hasanuddin, S. R., & Paal Merah, Kel. (T.T.). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMK Kesehatan Keluarga Bunda Jambi*
- Widitia Astuti Stikes Surya Global Yogyakarta, B., & Ringroad Selatan, J. (T.T.). *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Dan Perawatan Genital Hygiene Pada Wanita Usia Subur*. [Http://jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jpm](http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jpm)
- Wulandari, A. N. (2022). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche Di Sd N Tanjungharjo. *Jurnal Humanis : Jurnal Pengabdian Masyarakat STIKES Csada Bojonegoro*, 7(April), 49–58

