

Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku *Personal Hygiene* saat Menstruasi

The Relationship Between Knowledge and Attitude with Personal Hygiene Behavior During Menstruation

Anisa Safitri^{1*}, Burhan Muslim², Alkafi³

¹ *Universitas Alifah Padang; anisasafitri243@gmail.com ;

² Universitas Alifah Padang; burhanmuslim61@gmail.com

³ Universitas Alifah Padang; Maheekalkafi@gmail.com

*(anisasafitri243@gmail.com)

ABSTRACT

Personal hygiene behavior during menstruation is an effort to maintain the cleanliness and health of the female reproductive organs during menstruation. Based on the reproductive health survey of Indonesian adolescents, nationally adolescents behave properly hygiene by 21.6%, while the behavior of adolescent girls in maintaining menstrual hygiene is still poor, which is 69.3%. The purpose of the study was to determine the relationship between the level of knowledge and attitude and personal hygiene behavior during menstruation in adolescent girls at SMP Negeri 25 Padang in 2025. This study is a quantitative research with a cross sectional design. The population in the study is all grade VIII students at SMP Negeri 25 Padang. A sample of 58 respondents was used as a proportional random sampling method. This research was conducted in March – August. Data collection was carried out on May 26 – May 28, 2025. Data were collected using questionnaires, then analyzed using univariate and bivariate analysis with chi-square tests. The results showed that 46.6% of students had poor personal hygiene behavior, as many as 46.6% of students had low knowledge, and 44.8% had negative attitudes. Based on statistical tests, it was found that there was a significant relationship between knowledge ($p = 0.0001$) and attitude ($p = 0.0001$) and personal hygiene behavior during menstruation. It was concluded that the knowledge and attitude of female students had a relationship with personal hygiene behavior during menstruation.

Keywords : *Personal hygiene behavior during menstruation, attitude, knowledge level*

ABSTRAK

Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi adalah upaya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi wanita pada saat menstruasi. Berdasarkan survei kesehatan reproduksi remaja Indonesia bahwa secara nasional remaja berperilaku *hygiene* dengan benar sebesar 21,6%, sedangkan perilaku remaja putri dalam menjaga higienitas menstruasi masih buruk, yaitu 69,3% . Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 25 Padang tahun 2025. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi kelas VIII di SMP Negeri 25 Padang. Sampel sebanyak 58 responden dengan metode *proporsional random sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret – Agustus. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 26 Mei – 28 Mei 2025. Data dikumpulkan secara langsung menggunakan kuesioner dari peneliti sebelumnya, kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 46,6% siswi memiliki perilaku *personal hygiene* kurang baik, sebanyak 46,6% siswi memiliki pengetahuan rendah, 44,8% memiliki sikap negatif. Berdasarkan uji statistik didapatkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan ($p = 0,0001$) dan sikap ($p = 0,0001$) dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Disimpulkan bahwa pengetahuan dan sikap siswi memiliki hubungan terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Diperlukan peningkatan edukasi dan dapat memanfaatkan serta meningkatkan lagi kegiatan PIK R (pusat informasi dan konseling remaja) untuk memberikan pelayanan informasi dan konseling terkait kesehatan reproduksi bagi siswi siswi di SMP Negeri 25 Padang.

Kata Kunci : *Perilaku Personal hygiene saat menstruasi , Sikap, Tingkat Pengetahuan*



PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang dialami oleh setiap perempuan sebagai tanda kematangan organ reproduksi¹. Pada fase ini, praktik personal hygiene yang buruk berisiko menimbulkan masalah kesehatan reproduksi, khususnya infeksi saluran reproduksi yang masih menjadi isu global. Sedangkan Perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi merupakan upaya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi wanita pada saat menstruasi². Pada saat menstruasi, *personal hygiene* organ reproduksi terutama bagian luar sangatlah penting, karena vulva merupakan bagian yang sangat sensitive dan mudah terkena infeksi saat menstruasi. Hal ini dikarenakan kuman akan mudah masuk sehingga menimbulkan penyakit pada genitalia³. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, jumlah remaja putri di Indonesia pada tahap remaja awal (usia 10-14 tahun) berjumlah 10.746,700 dan remaja putri akhir (usia 15-19 tahun) berjumlah 10.714,600 jiwa⁴. Data WHO 2020 menunjukkan angka kejadian Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) merupakan tertinggi di dunia yaitu pada umur remaja (35%-42%) dan dewasa muda (27%-33%). Angka prevalensi ISR remaja di dunia diantaranya kandidiasis sebesar 25%-50% dapat disebabkan oleh lemahnya imunitas, perilaku hygiene menstruasi yang kurang, lingkungan tidak bersih serta penggunaan pembalut yang tidak sehat saat menstruasi, vaginosis bakterial sebesar 20%-40% dan trikomoniasis sebesar 5%-15%⁵.

Di tingkat nasional, Indonesia menghadapi tantangan besar terkait perilaku personal hygiene remaja putri. Berdasarkan Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKKRI, 2020) hanya 21,6% remaja yang telah melakukan praktik hygiene dengan benar, Sementara 69,3% remaja putri masih berperilaku buruk dalam menjaga kebersihan saat menstruasi⁶. Kementerian Kesehatan RI juga melaporkan sekitar 5,2 juta remaja putri mengalami keluhan gatal pada organ genital akibat praktik kebersihan yang tidak tepat, seperti jarang mengganti pembalut dan menggunakan air yang tidak bersih⁷. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap berperan penting terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi. Namun, terjadi kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan, di mana sebagian besar remaja mengetahui pentingnya kebersihan tetapi tidak menerapkan dengan baik dan benar. Maka dari itu, *personal hygiene* saat menstruasi termasuk dalam hal penting untuk menentukan kesehatan organ reproduksi pada remaja putri agar terhindar dari infeksi⁸.

Perilaku personal hygiene sangat penting karena dapat meningkatkan kesehatan individu yang bisa mencegah terjadinya penyakit. Masalah pada personal hygiene meliputi penggunaan pembalut yang tidak higienis saat menstruasi, dimana remaja lalai dalam mengganti pembalut dan menunggu pembalut penuh baru diganti. Observasi awal yang dilakukan di SMPN 25 Padang terhadap 10 siswi menunjukkan bahwa hanya 3 orang yang mengetahui praktik kebersihan menstruasi yang benar, seperti mengganti pembalut setiap 3 – 4 jam, sedangkan 7 siswi lainnya masih berperilaku kurang baik. Faktor yang mempengaruhi kondisi ini antara lain kurangnya kepercayaan diri, minimnya edukasi kesehatan reproduksi, serta keterbatasan informasi dari lingkungan sekitar. Temuan tersebut memperkuat adanya kesenjangan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi di kalangan remaja putri.

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. Pengetahuan dan sikap yang baik akan memengaruhi perilaku kesehatan karena dengan ketidaktahuan maka perilaku kesehatan tidak diterapkan dengan benar, dan akan menimbulkan penyakit saluran reproduksi, jika pengetahuan dan sikap baik maka diharapkan pada akhirnya seseorang akan melakukan perilaku atau tindakan yang baik juga⁹. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku personal hygiene saat mensruasi di SMPN 25 Padang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*, di mana pengukuran variabel independen (tingkat pengetahuan dan sikap) serta variabel dependen (perilaku personal hygiene saat menstruasi) dilakukan pada waktu yang sama. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan hubungan antarvariabel secara simultan tanpa intervensi. Ruang lingkup penelitian mencakup remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 25 Padang, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat, dengan populasi sebanyak 399 siswi dari total 790 siswa. Sampel penelitian berjumlah 58 responden yang diperoleh menggunakan rumus Slovin melalui teknik *proportional random sampling* agar representatif terhadap setiap kelas. Kriteria inklusi adalah siswi yang sudah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi mencakup siswi yang belum mengalami menstruasi atau tidak hadir saat penelitian berlangsung. Penelitian dilakukan pada bulan Maret hingga Agustus 2025 dengan pengumpulan data pada tanggal 26–28 Mei 2025. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner terstruktur yang mencakup tiga bagian, yaitu tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku personal hygiene saat menstruasi, yang telah diadaptasi dari penelitian terdahulu dan melalui uji validitas serta reliabilitas.

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini mencakup: tingkat pengetahuan sebagai pemahaman responden tentang pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi, yang diukur dengan kuesioner pilihan ganda dan dikategorikan menjadi “tinggi” dan “rendah”; sikap sebagai respon afektif terhadap praktik personal hygiene saat menstruasi yang diukur menggunakan skala Likert dan dikategorikan menjadi “positif” dan “negatif”; serta perilaku personal hygiene saat menstruasi sebagai tindakan nyata dalam menjaga kebersihan organ reproduksi yang dikategorikan menjadi “baik” dan “kurang baik”. Data dikumpulkan melalui survei langsung di ruang kelas dengan pengawasan peneliti dan guru pendamping. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian, dan bivariat menggunakan uji *Chi-square* (χ^2) untuk menguji hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Hasil uji dianggap signifikan apabila nilai *p-value* < 0,05.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di SMPN 25 Padang, salah satu sekolah menengah pertama negeri yang berlokasi di Kecamatan Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat. Sekolah ini memiliki jumlah murid sebanyak 790 orang dengan 399 siswi, responden terdiri dari seluruh siswi kelas VIII yang di pilih secara *proportional random sampling*.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden dan Usia Menarche di SMPN 25 Padang

Karakteristik	<i>f</i>	%
Usia Responden		
13 Tahun	5	8.6
14 Tahun	43	74.1
15 Tahun	10	17.2
Usia Menarche		
11 Tahun	25	43.1
12 Tahun	19	32.8
13 Tahun	12	20.7
14 Tahun	2	3.4
Total	58	100.0

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 58 responden siswi kelas VIII SMPN 25 Padang, diperoleh karakteristik berdasarkan usia sebagian besar berusia 14 tahun (74.1%). Usia pertama kali menstruasi sebagian besar berusia 11 tahun (43.1%) dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Responden Menurut Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Putri

Variabel	<i>f</i>	%
Tingkat pengetahuan		
Rendah	27	46.6
Tinggi	31	53.4
Sikap		
Negatif	26	44.8
Positif	32	55.2
Perilaku Personal Hygiene		
Kurang baik	27	46.6
Baik	31	53.4
total	58	100.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 58 responden diperoleh 27 responden (46.6%) yang memiliki Tingkat Pengetahuan rendah. Selain tingkat pengetahuan, sikap juga memiliki peran penting terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri, dari 58 responden diperoleh 26 responden (44.8%) memiliki sikap negatif dan diketahui dari 58 responden diperoleh 27 responden (36.6%) yang memiliki dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 3. Hubungan Tingkat Pengetahuan Responden dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri

Tingkat Pengetahuan	Perilaku Personal Hygiene				Jumlah		<i>p value</i>
	Kurang baik		Baik		<i>N</i>		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			
Rendah	25	12.6	2	14.4	27	100,0	0,0001
Tinggi	2	14.4	29	16.6	31	100,0	
Jumlah	27		31		58		

Pengetahuan adalah komponen yang mempengaruhi perilaku personal hygiene seseorang tentang bagaimana merawat kesehatan reproduksi selama menstruasi. Jika tingkat pengetahuan rendah maka akan mengeruhi perilaku personal hygiene saat menstruasi. proporsi responden perilaku *personal hygiene* saat menstruasi kurang baik terjadi pada tingkat pengetahuan yang rendah yaitu 25 orang (12,6 %) dibandingkan tingkat pengetahuan yang tinggi sebanyak 2 orang (14.4 %). Hasil uji *chi-square* diperoleh *p-value* 0,0001 > 0,05 yang artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku *Personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 25 Padang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 4. Hubungan Sikap Responden dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri

Sikap	Perilaku Personal Hygiene				Jumlah		<i>p value</i>
	Kurang baik		Baik		<i>N</i>	%	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			
Negatif	25	12.1	1	13.9	26	100,0	0,0001
Positif	2	14.9	30	17.1	32	100,0	
Jumlah	27		31		58		

Diketahui bahwa sikap dengan perilaku personal hygiene saling berhubungan dengan hasil uji *chi-square* diperoleh *p-value* 0,0001 < 0,05 yang artinya ada hubungan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Negeri 25 Padang disajikan pada tabel 4.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Besse Halimah (2022) di SMPN 18 Tanjung Jabung Timur yang menemukan adanya hubungan antara pengetahuan

dengan perilaku personal hygiene ($P = 0,000$)¹⁰. Selain itu penelitian Mukarramah (2020) tentang hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMPN 1 Larisang ditemukan adanya hubungan dengan p -value ($0,000$)¹¹. Menurut teori Lawrence Green, pengetahuan termasuk faktor predisposisi yang sangat menentukan perilaku seseorang terkait kesehatan. Remaja dengan pengetahuan rendah cenderung kurang memahami risiko yang dapat berdampak pada kesehatan dan mengakibatkan perilaku personal hygiene yang buruk, seperti infeksi saluran reproduksi. Pengetahuan juga merupakan informasi yang didapat atau dimiliki individu dan terbentuk apabila individu tersebut telah melaksanakan penginderaan pada suatu objek¹².

Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi. Kebersihan menstruasi atau praktik hygiene saat menstruasi yang baik seperti pembersihan alat kelamin luar dengan cara membersihkan dari depan belakang, mencuci area dengan air yang bersih, tidak dianjurkan menggunakan sabun kimiaawi, penggunaan pembalut dan sering mengganti pembalut setiap 3-4 jam untuk mencegah bau, hindari penggunaan celana dalam yang tidak menyerap keringat. Kebersihan pribadi yang buruk selama periode tersebut meningkatkan risiko infeksi saluran kemih (ISK) pada remaja¹³.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan adanya hubungan antara sikap dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Temuan ini sejalan dengan teori Nototmodjo (2012) yang menyatakan bahwa sikap merupakan kecenderungan untuk bertindak yang berbentuk melalui pengalaman, nilai, dan keyakinan, sehingga dapat memperkuat atau melemahkan perilaku kesehatan¹⁴. Remaja dengan sikap positif lebih mungkin menerapkan kebiasaan hidup sehat, seperti mengganti pembalut 3 – 4 kali sehari dan menjaga kebersihan pakaian, dibandingkan remaja putri dengan sikap negatif. Perilaku hygiene pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait menyatakan bahwa banyak faktor yang berpengaruh dalam perilaku hygiene remaja saat menstruasi¹⁵.

Hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi dipengaruhi oleh kombinasi faktor tingkat pengetahuan dan sikap. Intervensi kesehatan sebaiknya tidak hanya menekankan pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan sikap positif melalui edukasi berkelanjutan, dukungan keluarga, dan peran sekolah. Kedua aspek ini saling melengkapi dan berperan penting terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi dan mencegah timbulnya masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri.

SIMPULAN DAN SARAN

Perilaku hygiene pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait menyatakan bahwa banyak faktor yang berpengaruh dalam perilaku hygiene remaja saat menstruasi. Disimpulkan dalam penelitian ini 1) Kurang dari separoh (46,6 %) siswi memiliki perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang kurang baik di SMPN 25 Padang. 2) Kurang dari separoh (46,6 %) siswi memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Negeri 25 Padang. 3) Kurang dari separoh (44,8%) siswi memiliki sikap negatif terhadap *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Negeri 25 Padang. 4) Terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 25 Padang (p -value = 0,0001). 5) Terdapat hubungan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 25 Padang (p -value = 0,0001). Disimpulkan bahwa pengetahuan dan sikap siswi memiliki hubungan terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Disarankan peningkatan edukasi dan dapat memanfaatkan serta meningkatkan lagi kegiatan PIK R (pusat informasi dan konseling remaja) untuk memberikan pelayanan informasi dan konseling terkait kesehatan reproduksi bagi siswi siswi di SMP Negeri 25 Padang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. Apa itu Dismenorea pada Menstruasi. *yankes-kemkes* https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3103/apa-itu-dismenorea-pada-menstruasi (2024).
2. Utami, D. S. Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Pada Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Negeri 1 Cimalaka. *Jiksa (Jurnal Ilmu Keperawatan Sebel. April.* **4**, 48–56 (2022).
3. Trisetiyaningsih, Y. Pencegahan pruritus vulvae pada remaja putri saat menstruasi melalui edukasi Audiovisual di SMP Negeri 1 Gamping. *J. Pengabd. Masy. Karya Husada (JPMKH)*, **3**(1), 10-15 (2021).
4. BPS-Statistics Indonesia. Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2023. *badan pusat statistik* (2023).
5. Sri Ninta, Sri Rezeki & Amelia Erawaty Siregar. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2023. *Antigen J. Kesehat. Masy. dan Ilmu Gizi* **1**, 52–62 (2023).
6. Humairoh, S. & Agustin, D. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Personal hygiene Menstruasi pada Remaja Putri MTs EL-Yasiniyah PEBAYURAN. **09**, 27–36 (2023).
7. Pandelaki1, L. G. E. K., Rompas, S. & Bidjuni, H. Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Di Sma Negeri 7 Manado. **8**, 68–74 (2020).
8. Widarini, N. P. et al. the Relationship Between Knowledge and Attitude With Personal Hygiene Behavior of Menstrual Adolescent Women in Denpasar 2022. *J. Kesehat. Reproduksi* **14**, 19–28 (2023).
9. Wulandari tilana, R., Putri, M. I. & Herfanda, E. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal-Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Miftahunnajah Sleman Yogyakarta. *J. Sehat Mandiri* **19**, 36–45 (2024).
10. Halimah, B. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Motivasi Remaja Putri dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMPN 18 Tanjung Jabung Timur Tahun 2022. *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi* **24**, 335 (2024).
11. Mukarramah. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Mukarramah. **7**, (2020).
12. Budiman, A. R. *Kapita selekta kuesiner : pengetahuandan sikap dalam peneliti kesehatan*. (Salemba Medika, 2013).
13. Laila, aulia fitrianti. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma N 4 Batanghari Tahun 2023. *Skripsi* 1–14 (2023).
14. Notoatmodjo, S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. (Rineka Cipta, 2014).
15. Dahlan, D. Prilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi. *J. Heal. Qual. Dev.* **1**, 109–115 (2021).