



Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku *Personal Hygiene* Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 10 Kendari Sulawesi Tenggara

Suryaningsi^{1*}, Ramadhan Tosepu², Fifi Nirmala³

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo

Alamat: Jl. HEA Mokodompit, Anduonohu, Kec. Kambu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

Corresponding: suryaningsiyani04@gmail.com

Abstract. *Menstrual personal hygiene is an important aspect of maintaining reproductive health among adolescent girls. This study aimed to analyze factors associated with menstrual personal hygiene behavior among female students at SMA Negeri 10 Kendari, Southeast Sulawesi, in 2025. This study employed an analytical quantitative method with a cross-sectional design. A total of 128 respondents were selected using a stratified random sampling technique. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed using univariate and bivariate analyses with the chi-square test at a significance level of 0.05. The results showed that there was no significant relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation ($p > 0.05$), nor between sources of information and personal hygiene behavior ($p > 0.05$). In contrast, a significant relationship was found between attitude and personal hygiene behavior ($p < 0.05$), as well as between school sanitation facilities and personal hygiene behavior during menstruation ($p < 0.05$). In conclusion, attitude and the availability of adequate school sanitation facilities are important factors influencing menstrual personal hygiene behavior among adolescent girls, while knowledge and sources of information are not significantly associated. Strengthening reproductive health education and improving school sanitation facilities are recommended to support better menstrual hygiene practices.*

Keywords: *menstrual hygiene, adolescent girls, attitude, school sanitation, knowledge, information sources*

Abstrak. Personal Hygiene Selama Menstruasi Merupakan Aspek Penting Dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja Putri. Penelitian Ini Bertujuan Untuk Menganalisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 10 Kendari, Sulawesi Tenggara Tahun 2025. Penelitian Ini Menggunakan Metode Kuantitatif Analitik Dengan Desain Cross Sectional. Sampel Dalam Penelitian Ini Sebanyak 128 Responden Yang Dipilih Menggunakan Teknik Stratified Random Sampling. Pengumpulan Data Dilakukan Menggunakan Kuesioner, Kemudian Dianalisis Secara Univariat Dan Bivariat Menggunakan Uji Chi-Square Dengan Tingkat Signifikansi 0,05. Hasil Penelitian Menunjukkan Bahwa Tidak Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene ($P > 0,05$) Dan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene ($P > 0,05$). Sebaliknya, Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Sikap ($P < 0,05$) Dan Fasilitas Sanitasi Sekolah ($P < 0,05$) Dengan Perilaku Personal Hygiene Selama Menstruasi. Kesimpulan Penelitian Ini Menunjukkan Bahwa Sikap Dan Ketersediaan Fasilitas Sanitasi Sekolah Merupakan Faktor Penting Yang Memengaruhi Perilaku Personal Hygiene Selama Menstruasi Pada Remaja Putri, Sedangkan Pengetahuan Dan Sumber Informasi Tidak Berhubungan Secara Signifikan. Diperlukan Peningkatan Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Perbaikan Fasilitas Sanitasi Sekolah Untuk Mendukung Perilaku Kebersihan Menstruasi Yang Lebih Baik.

Kata Kunci: Personal Hygiene, Menstruasi, Remaja Putri, Sikap, Sanitasi Sekolah, Pengetahuan

1. LATAR BELAKANG

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, 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% (Hasnani *et al.*, 2024).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) 70% remaja putri di Indonesia

melakukan *personal hygiene* kategori buruk karena jarang mengganti pembalut dan celana dalam, sedangkan untuk wilayah Jawa Timur sekitar 60% dan di Malang sebanyak 53,4% remaja putri tidak melakukan *personal hygiene* dengan benar. Dimana Indonesia, prevalensi terjadi infeksi saluran reproduksi akibat kurangnya *hygiene* pada organ genitalia masih cukup tinggi, jumlah penderita infeksi saluran reproduksi di Indonesia adalah 90-100 kasus 100.000 penduduk per tahun. Sedangkan menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), Perilaku remaja putri dalam menjaga *hyginitas* menstruasi masih buruk, yaitu 69,3% penyebabnya karena kurangnya pengetahuan dan informasi tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi. Salah satu akibat kurangnya pemahaman *personal hygiene* genitalia adalah terjadinya gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran reproduksi, penyakit radang panggul dan kemungkinan terjadi kanker leher rahim. (Kemenkes RI, 2020).

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. Dari data nasional sebanyak 46% remaja putri di Indonesia menunjukkan kurangnya perilaku *hygiene* yaitu hanya mengganti pembalut sehari dua kali dan hanya 52% remaja putri yang membiasakan diri mencuci tangan sebelum memasang pembalut. Pengetahuan *hygiene* menstruasi remaja putri di Indonesia rata rata rendah karena kurangnya akses informasi mengenai *hygiene* menstruasi. Remaja putri di Indonesia yang mendapatkan informasi *hygiene* dari tenaga kesehatan 22,9%, dan dari teman sebanyak 55,5%. (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, perilaku kesehatan masyarakat, termasuk *hygiene* dan sanitasi, masih menjadi indikator penting dalam pembangunan kesehatan nasional. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan reproduksi remaja masih cukup tinggi, yang tercermin dari 25,8% remaja perempuan usia 15–19 tahun yang telah mengalami kehamilan pertama. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pengetahuan dan perilaku kesehatan reproduksi, termasuk *personal hygiene* selama menstruasi, masih perlu ditingkatkan. Selain itu, dalam Profil Kesehatan Indonesia tahun 2023–2024 juga ditegaskan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masih menjadi fokus utama dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat di Indonesia.

Penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi hubungan antara faktor-faktor seperti pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi, penelitian tersebut hanya fokus pada satu atau dua variabel saja. Sebagai contoh, beberapa studi menunjukkan

bahwa pengetahuan yang cukup tidak selalu diikuti oleh perilaku kebersihan yang optimal di kalangan remaja putri, sehingga mengindikasikan kemungkinan adanya faktor tambahan yang memengaruhi perilaku tersebut selain pengetahuan itu sendiri. Selain itu, penelitian lain telah menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di berbagai sekolah, namun peran sumber informasi dan fasilitas sanitasi sekolah belum banyak dianalisis secara bersamaan dalam satu studi komprehensif (Manoppo *et al.*, 2025).

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi dampak yang terjadi apabila perilaku *personal hygiene* tersebut tidak dilakukan antara lain remaja putri tidak akan bisa memenuhi kebersihan alat reproduksinya, penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi juga tidak terjaga, sehingga mengakibatkan gatal-gatal apabila tidak diobati secara keseluruhan maka akan berdampak terkena infeksi kandidiasis, vagionis bakterial dan trikomoniasis (Arifin *et al.*, 2023).

Pengetahuan setiap remaja tentang *personal hygiene* memberikan pengaruh besar terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam menjaga memelihara serta merawat kesehatan reproduksi. Sikap positif tentang pengetahuan yang didapat tergantung dari pemahaman saja tersebut, bila remaja memiliki sikap yang positif itu akan mendorong keinginan remaja melakukan perilaku dalam kehidupannya sehari-hari (Arifin *et al.*, 2023).

Sikap remaja putri berperan penting dalam menentukan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi. Sikap yang baik, seperti merasa bahwa menjaga kebersihan saat menstruasi adalah hal penting dan perlu dilakukan, akan mendorong remaja untuk berperilaku sehat. Namun, sikap buruk yang dipengaruhi oleh rasa malu, anggapan tabu, atau persepsi bahwa menstruasi adalah hal yang memalukan dapat menghambat remaja dalam menerapkan perilaku kebersihan yang baik selama menstruasi (Arifin *et al.*, 2023).

Faktor lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan, salah satunya adalah fasilitas sanitasi sekolah. Ketersediaan toilet yang bersih, air bersih yang cukup, tempat sampah tertutup, serta fasilitas pendukung lainnya sangat dibutuhkan oleh remaja putri selama menstruasi. Fasilitas sanitasi yang tidak memadai dapat menjadi hambatan bagi remaja putri untuk menjaga kebersihan diri, meskipun mereka memiliki pengetahuan dan sikap yang baik. Sekolah sebagai lingkungan tempat remaja menghabiskan sebagian besar waktunya memiliki peran penting dalam mendukung praktik *personal hygiene* selama menstruasi. Fasilitas air, sanitasi, dan kebersihan juga sangat tidak memadai di banyak lingkungan sekolah mereka. Banyak remaja perempuan melaporkan di sekolah mereka kurang tersedianya toilet yang aman dan bersih dengan fasilitas mencuci tangan (termasuk air dan sabun) yang dapat mereka gunakan dengan nyaman saat

menstruasi dan tempat sampah khusus untuk pembalut (Wahyudi *et al.*, 2022).

Kebersihan daerah genitalia terutama pada saat menstruasi sering diabaikan oleh remaja. Hal ini disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang mengeluarkan darah kotor pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi karena darah dan keringat keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab jika pada saat itu tidak menjaga kebersihan genitalia dengan benar, dalam keadaan lembab, jamur dan bakteri yang berada di daerah genitalia akan tumbuh subur sehingga menyebabkan rasa gatal dan infeksi pada daerah tersebut. Infeksi *flour albus* dapat juga disebabkan oleh kurangnya perawatan remaja terhadap alat genital seperti mencuci vagina dengan air yang tergenang diember, memakai pembilas secara berlebihan, menggunakan celana dalam yang ketat yang tidak menyerap keringat, jarang mencuci celana dalam dan tidak sering mengganti pembalut (Zuiatna *et al.*, 2024).

Sumber informasi juga menjadi faktor yang berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi. Informasi yang diperoleh dari orang tua, teman, guru, petugas kesehatan, maupun media dapat membentuk pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap kebersihan menstruasi. Sumber informasi yang kurang tepat atau terbatas dapat menyebabkan remaja memperoleh pemahaman yang salah, sehingga berdampak pada perilaku *personal hygiene* yang tidak optimal (safitri *et al.*, 2025).

Berdasarkan data sekolah, jumlah siswi kelas X dan XI SMA Negeri 10 Kendari tergolong besar. Jumlah siswi kelas X sebanyak 102 siswi. Sementara itu, jumlah siswi kelas XI sebanyak 90 siswi. Dengan demikian, total keseluruhan siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 10 Kendari adalah 192 siswi. Dengan jumlah siswi yang cukup besar dan berada pada rentang usia remaja, sehingga menjadi kelompok yang relevan untuk diteliti terkait perilaku *personal hygiene* selama menstruasi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SMA Negeri 10 Kendari pada Rabu, 22 Oktober 2025 terhadap 10 siswi yang telah mengalami menstruasi, diperoleh gambaran bahwa perilaku *personal hygiene* selama menstruasi masih belum optimal. Sebagian besar responden belum memahami secara memadai praktik kebersihan diri yang benar saat menstruasi, yang diduga berkaitan dengan belum adanya pemberian materi atau edukasi khusus mengenai *personal hygiene* menstruasi di lingkungan sekolah. Selain itu, seluruh responden menyatakan tidak aktif dalam mencari informasi terkait kebersihan diri selama menstruasi. Keterbatasan akses informasi tersebut diperkuat oleh adanya rasa malu serta anggapan tabu dalam membahas topik kesehatan reproduksi dengan orang tua, guru, petugas kesehatan, maupun melalui media informasi. Sebagian besar responden juga mengungkapkan bahwa diskusi mengenai menstruasi lebih sering

dilakukan secara informal dengan teman sebaya, sehingga informasi yang diperoleh cenderung terbatas dan tidak selalu sesuai dengan kaidah kesehatan.

Ditinjau dari aspek pengetahuan dan praktik, hasil survei awal menunjukkan bahwa sebanyak 6 dari 10 siswi (60%) memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai personal hygiene selama menstruasi. Dari kelompok tersebut, 4 siswi (66,7%) masih mengganti pembalut hanya dua kali dalam sehari, yaitu pada pagi dan sore hari, yang belum sesuai dengan rekomendasi kesehatan yang menganjurkan penggantian pembalut setiap 4–6 jam untuk mencegah pertumbuhan mikroorganisme dan menurunkan risiko infeksi. Selain itu, responden juga melaporkan kebiasaan menggunakan pakaian yang ketat serta pakaian dalam yang tidak berbahan katun, yang berpotensi meningkatkan kelembapan pada area genital dan memicu terjadinya iritasi

Gambaran di atas menunjukkan bahwa kasus *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri masih menjadi masalah yang perlu ditangani. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul faktor yang berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kendari, Sulawesi Tenggara Tahun 2025. Berdasarkan uraian di atas, maka yang menjadi tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat faktor yang berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kendari, Sulawesi Tenggara

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan menggunakan desain cross sectional, yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kendari, Sulawesi Tenggara Tahun 2025. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 10 Kendari pada bulan Oktober 2025 hingga Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI yang berjumlah 192 orang. Penentuan besar sampel menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95% ($Z = 1,96$), proporsi (P) 0,5, dan tingkat kesalahan (d) 0,05, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 128 responden yang telah mengalami menstruasi dan dinilai representatif terhadap populasi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak berdasarkan strata kelas X dan XI, sehingga setiap kelas memperoleh jumlah sampel secara proporsional. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas meliputi pengetahuan remaja, sikap remaja, fasilitas sanitasi sekolah, dan sumber informasi, sedangkan variabel terikat adalah perilaku personal hygiene selama menstruasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen

kuesioner terstruktur yang telah disiapkan dalam bentuk pilihan jawaban. Penilaian variabel menggunakan skala Likert dan skala Guttman sesuai dengan indikator masing-masing variabel. Selain kuesioner, digunakan pula alat dokumentasi berupa kamera atau telepon seluler untuk mendukung pelaksanaan penelitian.

Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui pengisian kuesioner oleh responden, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen atau arsip sekolah yang berkaitan dengan gambaran umum lokasi penelitian. Pengolahan data dilakukan melalui tahap editing, coding, entry, dan tabulating menggunakan program SPSS. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Apabila pada tabel kontingensi ditemukan nilai expected < 5 , maka digunakan uji Fisher's Exact, sedangkan untuk mengukur kekuatan hubungan antar variabel digunakan uji contingency coefficient.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang ditampilkan mencakup kelas, umur, lama menstruasi dan usia pertama kali menstruasi. Adapun karakteristik responden tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kelas		
X	68	53,1
XI	60	46,9
Umur		
15 tahun	34	26,6
16 tahun	71	55,5
17 tahun	23	18,0
Lama Menstruasi		
3 hari	2	1,6
5 hari	41	32,0
6 hari	21	16,4
7 hari	54	42,2
8 hari	7	5,5
9 hari	1	0,8
11 hari	2	1,6
Usia Pertama Kali Menstruasi		
10 tahun	2	1,6

11 tahun	16	12,5
12 tahun	41	32,0
13 tahun	44	34,4
14 tahun	25	19,5

Berdasarkan tabel distribusi responden, diketahui bahwa dari 128 siswi yang menjadi responden penelitian, sebagian besar berasal dari kelas X yaitu sebanyak 68 orang (53,1%), sedangkan kelas XI sebanyak 60 orang (46,9%). Berdasarkan karakteristik umur, mayoritas responden berada pada usia 16 tahun yaitu 71 orang (55,5%), diikuti usia 15 tahun sebanyak 34 orang (26,6%) dan usia 17 tahun sebanyak 23 orang (18,0%).

Ditinjau dari lama menstruasi, sebagian besar responden mengalami menstruasi selama 7 hari yaitu sebanyak 54 orang (42,2%), diikuti 5 hari sebanyak 41 orang (32,0%), 6 hari sebanyak 21 orang (16,4%), 8 hari sebanyak 7 orang (5,5%), serta durasi yang lebih ekstrem yaitu 3 hari dan 11 hari masing-masing sebanyak 2 orang (1,6%), dan 9 hari sebanyak 1 orang (0,8%). Hal ini menunjukkan bahwa variasi lama menstruasi responden cukup beragam, namun dominan berada pada rentang 5–7 hari.

Selanjutnya, berdasarkan usia pertama kali menstruasi (menarche), sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 13 tahun yaitu sebanyak 44 orang (34,4%), diikuti usia 12 tahun sebanyak 41 orang (32,0%), usia 14 tahun sebanyak 25 orang (19,5%), usia 11 tahun sebanyak 16 orang (12,5%), serta usia 10 tahun sebanyak 2 orang (1,6%). Secara keseluruhan, distribusi karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas berada pada usia remaja pertengahan dengan pola menstruasi yang relatif normal dan bervariasi

2) Perilaku *Personal Hygiene* Selama Menstruasi

Perilaku *personal hygiene* selama menstruasi adalah serangkaian tindakan atau kebiasaan yang dilakukan oleh perempuan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri saat mengalami menstruasi, khususnya pada area genital, untuk mencegah infeksi, iritasi, dan gangguan kesehatan reproduksi dan menjaga kenyamanan selama menstruasi. Perilaku ini meliputi mengganti pembalut secara teratur setiap 4-6 jam sekali saat menstruasi, membersihkan area genital dengan cara yang benar, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah mengganti pembalut, membuang pembalut bekas dengan cara yang higienis.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden tentang Perilaku *Personal Hygiene* Menstruasi pada Remaja Putri SMA Negeri 10 Kendari

<i>Perilaku Personal Hygiene</i>	Jumlah (n)	Presentase (%)
----------------------------------	------------	----------------

Selama Menstruasi		
Buruk	77	60,2
Baik	51	39,8

Berdasarkan tabel 2 distribusi perilaku *personal hygiene* selama menstruasi, diketahui bahwa paling banyak kategori buruk yaitu 77 responden (60,2%) dan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi paling sedikit dengan kategori baik yaitu 51 responden (39,8%).

3) Pengetahuan Personal Hygiene selama Menstruasi

Pengetahuan *personal hygiene* selama menstruasi adalah pemahaman tentang cara menjaga kebersihan diri, terutama areaewanitaan, selama periode menstruasi untuk mencegah infeksi, iritasi, dan menjaga kesehatan reproduksi. Pengetahuan ini mencakup pemahaman tentang pentingnya kebersihan, cara yang benar dalam merawat tubuh saat menstruasi, serta dampak dari kebiasaan *personal hygiene* yang baik atau buruk terhadap kesehatan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden tentang Pengetahuan *Personal Hygiene* Menstruasi pada Remaja Putri SMA Negeri 10 Kendari

Pengetahuan	Jumlah (n)	Presentase (%)
Baik	114	89,1
Buruk	14	10,9

Berdasarkan tabel 4.6 distribusi pengetahuan, diketahui bahwa paling banyak kategori baik yaitu 114 responden (89,1%) dan pengetahuan paling sedikit dengan kategori buruk yaitu 14 responden (10,9%).

4) Sikap Personal Hygiene selama Menstruasi

Sikap *personal hygiene* selama menstruasi adalah tindakan dan kebiasaan yang dilakukan oleh individu untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri sendiri selama periode menstruasi. Sikap *personal hygiene* yang baik selama menstruasi sangat penting untuk mencegah infeksi, iritasi dan menjaga kenyamanan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden tentang Sikap *Personal Hygiene* Menstruasi pada Remaja Putri SMA Negeri 10 Kendari

Sikap	Jumlah (n)	Presentase (%)
Buruk	72	56,2
baik	56	43,8

Berdasarkan tabel 4. distribusi sikap, diketahui bahwa paling dengan kategori buruk yaitu 72 responden (56,2%) dan sikap paling sedikit dengan kategori baik yaitu 56 responden (43,8%).

5) Fasilitas Sanitasi Sekolah Terhadap *Personal Hygiene* Menstruasi

Fasilitas sanitasi sekolah terhadap *personal hygiene* menstruasi adalah sarana dan

prasarana yang disediakan di lingkungan sekolah untuk mendukung kebersihan dan kesehatan siswi selama masa menstruasi. Fasilitas ini meliputi ketersediaan toilet yang bersih, air bersih, tempat pembuangan pembalut yang aman.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden tentang Fasilitas Sanitasi Sekolah *Personal Hygiene* Menstruasi pada Remaja Putri SMA Negeri 10 Kendari

Fasilitas Sanitasi Sekolah	Jumlah (n)	Presentase (%)
Baik	69	53,9
Buruk	59	46,1

Berdasarkan tabel 5. distribusi fasilitas sanitasi sekolah, diketahui bahwa paling banyak dengan kategori baik yaitu 69 responden (53,9%) dan fasilitas sanitasi sekolah paling sedikit dengan kategori buruk yaitu 59 responden (46,1%).

6) Sumber Informasi

Sumber informasi yaitu kemudahan yang diberikan kepada individu atau kelompok untuk memperoleh informasi publik yang dibutuhkan. Akses informasi meliputi informasi, sumber informasi, metode berkualitas, terjangkau, mudah diakses, dan ketersediaan sarana prasarana tentang menstruasi *hygiene*.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden tentang Sumber Informasi *Personal Hygiene* Menstruasi pada Remaja Putri SMA Negeri 10 Kendari

Sumber Informasi	Jumlah (n)	Presentase (%)
Mudah	120	93,8
Terbatas	8	6,2

Berdasarkan tabel 6. distribusi sumber informasi, diketahui bahwa paling banyak dengan kategori mudah yaitu 120 responden (93,8%) maka responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang *personal hygiene* menstruasi dan sumber informasi paling sedikit dengan kategori terbatas yaitu 8 responden (6,2%) maka responden memiliki pengetahuan terbatas tentang *personal hygiene* menstruasi.

7) Hubungan antara pengetahuan dengan *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 kendari

Hubungan antara pengetahuan dengan *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 kendari sebagai berikut :

Tabel 7. Hubungan antara Pengetahuan dengan *Personal Hygiene* selama Menstruasi pada Remaja Putri SMA Negeri 10 Kendari

No	Pengetahuan	Perilaku <i>personal hygiene</i> selama menstruasi				Total	<i>P Value</i>	
		Buruk		Baik				
		n	%	n	%			
1.	Buruk	68	59,6	46	40,4	114	100	0,964

2.	Baik	9	64,3	5	35,7	14	100
	Total	77	60,2	51	39,8	128	100

Berdasarkan Tabel 7. didapatkan hasil bahwa dari 114 responden dengan pengetahuan kategori buruk, terdapat 68 responden atau (59,6%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* selama menstruasi kategori buruk dan 46 responden atau (40,4%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* kategori baik. Sedangkan dari 14 responden dengan pengetahuan kategori baik, terdapat 9 responden atau (64,3%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* kategori buruk dan 5 responden atau (35,7%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* kategori baik.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar $(0,964) > (0,05)$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 10 Kendari.

8) Hubungan antara sikap dengan *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 kendari

Hubungan antara sikap dengan *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 kendari sebagai berikut :

Tabel 8. Hubungan antara Sikap dengan *Personal Hygiene* selama Menstruasi pada Remaja Putri SMA Negeri 10 Kendari

No	Sikap	Perilaku <i>personal hygiene</i> selama menstruasi				Total	<i>P Value</i>
		Buruk		Baik			
		n	%	n	%		
1.	Buruk	19	33,9	37	66,1	56	0,000
2.	Baik	58	80,6	14	19,4	72	
	Total	77	60,2	51	39,8	128	

Berdasarkan Tabel 8. didapatkan hasil bahwa dari 56 responden dengan sikap kategori buruk, terdapat 19 responden atau (33,9%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* selama menstruasi kategori buruk dan 37 responden atau (66,1%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* kategori baik. Sedangkan dari 72 responden dengan sikap kategori baik, terdapat 58 responden atau (80,6%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* kategori buruk dan 14 responden atau (19,4%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* kategori baik.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar $(0,000) < (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 10 Kendari

9) Hubungan antara fasilitas sanitasi sekolah dengan *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 kendari

Hubungan antara fasilitas sanitasi sekolah dengan *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 kendari sebagai berikut:

Tabel 9. Hubungan antara Fasilitas Sanitasi Sekolah dengan *Personal Hygiene* selama Menstruasi pada Remaja Putri SMA Negeri 10 Kendari

No	Fasilitas sanitasi sekolah	Perilaku <i>personal hygiene</i> selama menstruasi				Total	P Value	
		Buruk		Baik				
		n	%	n	%	n		%
1.	Buruk	29	40,0	40	58,0	69	100	0,000
2.	Baik	48	81,4	11	18,6	59	100	
Total		77	60,2	51	39,8	128	100	

Berdasarkan Tabel 9. didapatkan hasil bahwa dari 69 responden dengan fasilitas sanitasi sekolah kategori buruk, terdapat 29 responden atau (40,0%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* selama menstruasi kategori buruk dan 40 responden atau (58,0%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* kategori baik. Sedangkan dari 59 responden dengan fasilitas sanitasi sekolah kategori baik, terdapat 48 responden atau (81,4%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* kategori buruk dan 11 responden atau (18,6%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* kategori baik.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar $(0,000) < (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara fasilitas sanitasi sekolah dengan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 10 Kendari

10) Hubungan antara sumber Informasi dengan *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 kendari

Hubungan antara sumber Informasi dengan *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 kendari sebagai berikut :

Tabel 10. Hubungan antara Sumber Informasi dengan *Personal Hygiene* selama Menstruasi pada Remaja Putri SMA Negeri 10 Kendari

No	Sumber informasi	Perilaku <i>personal hygiene</i> selama menstruasi				Total	P Value	
		Buruk		Baik				
		n	%	n	%	n		%
1.	Buruk	75	62,5	45	37,5	120	100	0,058
2.	Baik	2	25,0	6	75,0	8	100	
Total		77	60,2	51	39,8	128	100	

Berdasarkan Tabel 10. didapatkan hasil bahwa dari 120 responden dengan sumber

informasi kategori buruk, terdapat 75 responden atau (62,5%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* selama menstruasi kategori buruk dan 45 responden atau (37,5%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* kategori baik. Sedangkan dari 8 responden dengan sumber informasi kategori baik, terdapat 2 responden atau (25,0%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* kategori buruk dan 6 responden atau (75,0%) yang memiliki perilaku *personal hygiene* kategori baik.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,058 ($p > 0,05$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sumber informasi dengan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kendari

b. Pembahasan

1) Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di SMA Negeri 10 Kendari

Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri adalah upaya menjaga kebersihan diri selama masa menstruasi untuk mencegah infeksi, menjaga kesehatan reproduksi, serta meningkatkan kenyamanan. Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri masih sering kurang diperhatikan, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan. Selain itu, sebagian masih kurang memperhatikan kebersihan areaewanitaan, seperti tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut atau membersihkan area intim dengan cara yang salah, misalnya dari belakang ke depan, yang dapat menyebabkan infeksi saluran kemih. Kebiasaan buruk lainnya adalah tidak membuang pembalut dengan benar, misalnya membuangnya ke toilet atau tidak membungkusnya dengan baik, yang dapat mencemari lingkungan (Angrainy *et al.*, 2021).

Pembersihan areaewanitaan yang benar adalah dari arah depan ke belakang (vagina ke anus) untuk mencegah perpindahan bakteri *Escherichia coli* dari area anal ke saluran kemih. Apabila pembersihan dilakukan dari arah belakang ke depan, bakteri dari anus dapat berpindah ke uretra dan vagina sehingga meningkatkan risiko infeksi saluran kemih, infeksi vagina, keputihan patologis, gatal pada area genital, serta peradangan pada organ reproduksi. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan membersihkan dari belakang ke depan berhubungan dengan peningkatan risiko infeksi saluran kemih pada wanita. Selain itu, *Escherichia coli* merupakan bakteri penyebab utama infeksi saluran kemih yang berasal dari saluran pencernaan (Handayani *et al.*, 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh perilaku *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kendari paling banyak dengan kategori buruk yaitu

77 responden dan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi paling sedikit dengan kategori baik yaitu 51 responden. *Personal hygiene* yang buruk di SMA Negeri 10 Kendari dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman remaja putri tentang menstruasi. Hal tersebut didukung dengan karakteristik responden dimana sebagian besar responden telah mengalami menstruasi pertama kali sejak SMP. Dalam penelitian ini usia responden pertama kali menstruasi paling banyak adalah responden dengan usia 13 tahun yaitu sebanyak 44 orang dan distribusi paling sedikit adalah responden dengan usia 10 tahun yaitu sebanyak 2 orang. Kurangnya pemahaman merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku remaja putri dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suci Anggraeni, pada tahun (2023). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 74 siswa (44%), dalam kategori baik (34%) dan dalam kategori kurang (22%) tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

2) Hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kendari

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata). Pengetahuan pada dasarnya merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan, dan berfikir yang menjadi dasar manusia untuk bersikap dan bertindak. Pengetahuan *personal hygiene* sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan (Hasnani *et al.*, 2024).

Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi yang dapat membahayakan kesehatan reproduksinya sendiri. Kurangnya pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi ini banyak dialami oleh remaja yang baru mengalami masa awal menstruasi (*Menarche*). 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 (Angrainy *et al.*, 2021).

Dari hasil kuesioner, sebagian besar responden mampu menjawab dengan benar

pertanyaan dasar seperti nomor 2 tentang waktu terjadinya menstruasi yang normal (1 bulan sekali). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum responden telah memiliki pemahaman dasar yang baik mengenai menstruasi. Namun, pada pertanyaan yang lebih spesifik seperti nomor 8 tentang minuman yang baik dikonsumsi saat menstruasi, masih banyak responden yang menjawab salah. Ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan dasar cukup baik, pemahaman yang lebih mendalam terkait praktik perawatan diri saat menstruasi belum sepenuhnya dipahami.

Kondisi ini dapat menjelaskan mengapa meskipun sebagian besar responden memiliki kategori pengetahuan baik, perilaku *personal hygiene* yang ditunjukkan masih banyak yang kurang baik. Artinya, pengetahuan yang dimiliki belum tentu diimplementasikan dalam bentuk perilaku nyata. Faktor lain seperti kebiasaan, lingkungan, fasilitas, dukungan teman sebaya, serta kenyamanan pribadi kemungkinan lebih berpengaruh terhadap perilaku dibandingkan pengetahuan semata.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa (52,4%) responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik masih menunjukkan perilaku *personal hygiene* yang kurang baik, sedangkan (47,6%) responden memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik, dengan nilai *p-value* > 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tidak berhubungan secara signifikan dengan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi. Hal ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan saja belum cukup untuk membentuk perilaku, tanpa didukung oleh sikap, kebiasaan, dan lingkungan yang kondusif.

Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Rahmawati (2020) dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku *Personal Hygiene* Selama Menstruasi pada Remaja Putri”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (55,1%) responden dengan pengetahuan baik masih memiliki perilaku *personal hygiene* yang kurang baik, sementara (44,9%) responden memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik, dengan nilai *p-value* > 0,05. Temuan ini menggambarkan bahwa perilaku *personal hygiene* selama menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, tetapi juga oleh faktor pendukung lain seperti sikap individu, ketersediaan sarana kebersihan, dukungan keluarga, serta pengaruh lingkungan sekolah.

3) Hubungan sikap dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kendari

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap

suatu stimulus atau objek. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau tidak mendukung terhadap objek tersebut. Seseorang akan memberikan sikap yang positif apabila memiliki landasan pengetahuan yang kuat terlebih dahulu. Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksana motif tertentu. Sikap bukanlah suatu tindakan atau aktivitas tetapi merupakan predisposisi dari tindakan atau perilaku. Seseorang akan melakukan suatu perilaku jika orang tersebut memandang perilaku tersebut adalah positif dan berguna bagi dirinya, tetapi jika individu tersebut memandang perilaku tersebut adalah negatif dengan kata lain tidak bermanfaat atau bahkan merugikan. Maka orang tersebut akan menolak untuk melakukan perilaku tersebut.

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. 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 sikap *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. *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 (Angrainy *et al.*, 2021).

Dari hasil kuesioner sikap, sebagian besar responden menjawab benar pada pernyataan nomor 1 tentang pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi setiap saat. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja telah memiliki sikap positif terhadap pentingnya kebersihan organ kewanitaan. Sikap positif tersebut sejalan dengan hasil

penelitian, dimana responden yang memiliki sikap baik sebagian besar juga menunjukkan perilaku *personal hygiene* yang baik.

Namun, pada pernyataan nomor 10 yaitu “Lebih baik menggunakan kain pembalut daripada menggunakan pembalut bermerek”, masih terdapat responden yang menjawab kurang tepat. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan persepsi mengenai pemilihan alat pembalut yang higienis. Padahal, yang paling penting bukan pada merek atau jenisnya, tetapi pada kebersihan, cara penggunaan, serta frekuensi penggantianannya. Kekeliruan dalam memahami hal ini dapat mencerminkan sikap yang kurang tepat terhadap praktik kebersihan saat menstruasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa sikap berperan penting dalam membentuk perilaku. Responden yang memiliki sikap positif dan pemahaman yang benar mengenai praktik kebersihan cenderung menunjukkan perilaku *personal hygiene* yang baik. Sebaliknya, sikap yang kurang tepat terhadap beberapa aspek perawatan menstruasi dapat memengaruhi perilaku menjadi kurang baik. Oleh karena itu, pembentukan sikap yang benar melalui edukasi yang tepat sangat diperlukan untuk meningkatkan perilaku *personal hygiene* remaja putri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sali (2023). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku remaja putri dalam *personal hygiene* pada saat menstruasi di SMA Negeri 1 Pamona Timur yaitu ($p=0,007$). Hasil penelitian ini dapat menjelaskan bahwa sikap remaja putri terhadap *personal hygiene* dapat mempengaruhi menstruasi pada remaja putri. Hal ini dapat mempengaruhi perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan alat reproduksi saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan remaja putri yang memiliki sikap negatif lebih memiliki perilaku kurang sehat dalam menjaga kesehatan dan juga kebersihan organ intim pada saat menstruasi. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Lestari (2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa (61,0%) responden yang memiliki sikap baik juga menunjukkan perilaku *personal hygiene* yang baik, sedangkan (39,0%) responden dengan sikap baik menunjukkan perilaku *personal hygiene* yang kurang baik. Sementara itu, (65,5%) responden dengan sikap kurang baik memiliki perilaku *personal hygiene* yang kurang baik, dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa sikap berperan penting dalam membentuk perilaku *personal hygiene* selama menstruasi.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh teori perilaku kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo, yang menyatakan bahwa sikap merupakan kesiapan atau kecenderungan individu untuk bertindak terhadap suatu objek, sehingga sikap yang positif akan

mendorong terbentuknya perilaku kesehatan yang baik. Selain itu, teori PRECEDE-PROCEED Model oleh Lawrence Green menjelaskan bahwa sikap termasuk ke dalam faktor predisposisi yang berpengaruh langsung terhadap perilaku kesehatan. Sikap yang positif terhadap kebersihan diri selama menstruasi akan meningkatkan kemungkinan remaja putri untuk menerapkan perilaku *personal hygiene* yang baik secara konsisten (Green *et al.*, 2022).

4) Hubungan fasilitas sanitasi sekolah dengan perilaku personal hygiene selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kendari

Fasilitas sanitasi sekolah merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi perilaku personal hygiene selama menstruasi pada remaja putri. Fasilitas yang memadai, seperti toilet yang bersih dan terpisah, ketersediaan air bersih, sabun, serta tempat pembuangan pembalut, menjadi sarana pendukung dalam penerapan praktik kebersihan yang baik selama menstruasi. Ketersediaan fasilitas tersebut memungkinkan remaja putri untuk menjaga kebersihan diri secara optimal serta meningkatkan kenyamanan selama berada di sekolah. (Sambo *et al.*, 2024).

Sarana dalam hal ini yaitu dapat berupa toilet, air bersih, sabun, pembalut pengganti, tempat sampah khusus dan lainnya. Apabila sarana tersebut tersedia, siswi akan melakukan menstrual *hygiene* lebih rajin ketimbang tidak adanya sarana tersebut. Hal ini dikarenakan, apabila toilet dalam kondisi kotor dan tidak tersedia air bersih serta sabun, siswi akan merasa jijik untuk mengganti pembalutnya setiap 4-6 jam sekali. Oleh karena itu sarana sangat diperlukan untuk mendukung perilaku menstrual *hygiene* remaja (Betsu *et al.*, 2024).

Secara konseptual, perilaku *personal hygiene* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh faktor lingkungan, termasuk ketersediaan sarana sanitasi. Fasilitas sanitasi yang memadai berperan sebagai faktor pemungkin (*enabling factors*) yang memudahkan remaja putri dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat selama menstruasi. Sebaliknya, keterbatasan fasilitas dapat menjadi hambatan dalam praktik kebersihan, sehingga remaja tidak dapat menjaga kebersihan diri secara optimal (Betsu *et al.*, 2024).

Kondisi fasilitas sanitasi yang tidak memadai, seperti toilet yang kotor, kurangnya air bersih, serta tidak tersedianya tempat pembuangan pembalut, dapat berdampak pada perilaku remaja putri. Mereka cenderung menunda mengganti pembalut, tidak mencuci tangan dengan benar, atau bahkan menghindari penggunaan toilet di sekolah. Hal ini tidak hanya menurunkan kualitas *personal hygiene*, tetapi juga berpotensi meningkatkan risiko

gangguan kesehatan reproduksi. Selain itu, lingkungan sekolah yang kurang mendukung dari segi sanitasi juga dapat mempengaruhi aspek psikologis remaja putri, seperti rasa tidak nyaman, malu, dan kurang percaya diri dalam mengelola menstruasi. Kondisi tersebut secara tidak langsung dapat mempengaruhi perilaku kebersihan menstruasi yang mereka lakukan sehari-hari (Pratama *et al.*, 2026).

Dari hasil kuesioner fasilitas sanitasi, sebagian besar responden menjawab “Ya” pada pertanyaan nomor 1 mengenai ketersediaan toilet terpisah antara laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah telah menyediakan fasilitas dasar yang mendukung privasi dan kenyamanan siswi dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Namun, pada pertanyaan nomor 7 tentang ketersediaan ruangan atau fasilitas khusus untuk mengganti pembalut saat menstruasi, masih banyak responden yang kemungkinan menjawab “Tidak”. Selain itu, pada pertanyaan nomor 10 mengenai ketersediaan tempat sampah khusus di dalam toilet untuk membuang pembalut, juga kemungkinan masih banyak yang menjawab “Tidak”. Padahal, ketersediaan tempat sampah khusus sangat penting untuk menjaga kebersihan toilet serta memudahkan siswi dalam membuang pembalut dengan cara yang *hygienis* dan tertutup. Keterbatasan fasilitas seperti tidak adanya ruang khusus dan tempat sampah khusus pembalut dapat memengaruhi kenyamanan serta kebiasaan siswi dalam menerapkan *personal hygiene* yang baik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardhiati Adiwiryo, (2021). Penelitian ini menunjukkan bahwa siswi dengan sarana dan prasarana kebersihan di sekolah yang kurang lengkap (84%) lebih banyak daripada siswi dengan sarana dan prasarana kebersihan di sekolah yang lengkap (16%). Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh $Pvalue=0,008$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kelengkapan sarana dan prasarana kebersihan di sekolah dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Putri (2025) menunjukkan bahwa sebanyak (63,4%) siswi yang berada di sekolah dengan fasilitas sanitasi terbatas memiliki perilaku *personal hygiene* menstruasi yang kurang baik, sedangkan pada sekolah dengan fasilitas sanitasi yang memadai hanya (36,6%) siswi yang menunjukkan perilaku *hygiene* yang kurang baik. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa keterbatasan sarana sanitasi sekolah, seperti toilet yang tidak bersih, ketersediaan air yang terbatas, serta tidak adanya tempat pembuangan pembalut, dapat menjadi hambatan dalam penerapan perilaku kebersihan menstruasi yang optimal. Temuan ini menggambarkan bahwa fasilitas sanitasi sekolah merupakan faktor lingkungan yang berpengaruh langsung terhadap perilaku *personal hygiene* selama

menstruasi.

5) Hubungan sumber informasi dengan perilaku personal hygiene selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kendari

Sumber informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal akan memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan perilaku. Sumber informasi berperan penting dalam menentukan sikap atau keputusan dalam bertindak. Informasi merupakan suatu data yang telah diproses dan diolah hingga dapat menghasilkan peningkatan pengetahuan seseorang. Informasi tersebut dapat diperoleh baik secara langsung ataupun tidak langsung, informasi yang didapat secara langsung contohnya dari orang tua, guru, petugas kesehatan, teman sebaya dan lainnya, sedangkan informasi yang didapat secara tidak langsung, yaitu dari media masa, internet, buku dan lainnya. Informasi yang diterima oleh remaja putri dari sumber- sumber tersebut tentunya akan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan remaja putri itu sendiri.

Informasi adalah data yang telah diproses dan diolah sehingga dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Informasi bisa didapat secara langsung maupun tidak langsung, informasi secara langsung misalnya dari orang tua, petugas kesehatan, guru di sekolah, lingkungan dan lainnya, sedangkan informasi tidak langsung didapatkan dari buku, iklan, internet media massa dan lainnya. Informasi yang diterima oleh remaja akan berpengaruh terhadap pengetahuan remaja. Hal itu dikarenakan pengetahuan adalah suatu hal yang dipercayai seorang terhadap suatu objek, sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan merupakan hal mendasar pengetahuan seseorang.(Azzahra and Adiwiryo, 2020).

Dari hasil kuesioner, sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka mudah mendapatkan informasi mengenai *personal hygiene* menstruasi (nomor 1). Selain itu, pada pertanyaan nomor 2, sumber informasi yang paling banyak dipilih adalah media sosial dan teman. Pada nomor 3, aplikasi yang paling banyak digunakan untuk memperoleh informasi adalah TikTok dan Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja telah terpapar informasi dari berbagai sumber, terutama media digital. Namun, meskipun akses informasi tergolong baik dan mudah diperoleh, perilaku *personal hygiene* yang ditunjukkan masih banyak yang kurang baik. Hal ini dapat terjadi karena informasi yang diperoleh melalui media sosial belum tentu semuanya akurat, mendalam, atau diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, konten yang dikonsumsi remaja di media sosial cenderung lebih bersifat hiburan (entertainment) dibandingkan edukasi kesehatan yang komprehensif, sehingga pesan kesehatan yang diterima kurang optimal. Sumber informasi yang paling sedikit dipilih seperti petugas kesehatan juga menunjukkan bahwa remaja

masih jarang mendapatkan edukasi langsung dari tenaga profesional yang lebih kredibel.

Dengan demikian, meskipun sebagian besar responden memiliki sumber informasi yang baik, hal tersebut belum tentu berpengaruh langsung terhadap perilaku *personal hygiene*. Di mana akses informasi yang tinggi belum cukup kuat untuk membentuk perilaku kesehatan. Informasi yang mudah diakses tidak selalu menjamin perubahan perilaku, terutama jika tidak disertai pemahaman yang benar, motivasi internal, serta dukungan lingkungan yang memadai. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif sekolah dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi yang lebih terarah, mendalam, dan terpercaya agar informasi yang diterima dapat diimplementasikan secara optimal dalam perilaku sehari-hari.

Hasil Penelitian sejalan dengan penelitian Anjan dan Susanti (2025) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sumber informasi yang baik, terutama berasal dari tenaga kesehatan (79%), orang tua (69,4%), guru (43,5%), dan media massa (46,8%). Meskipun demikian, hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa masih terdapat responden dengan perilaku personal hygiene menstruasi yang kurang baik meskipun telah memperoleh informasi yang memadai. Temuan ini menggambarkan bahwa ketersediaan dan kualitas sumber informasi yang baik tidak selalu secara langsung diikuti oleh penerapan perilaku personal hygiene yang baik selama menstruasi, karena perilaku individu juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kebiasaan, lingkungan, dan sikap personal. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian di SMA Negeri 10 Kendari yang menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden memiliki sumber informasi yang baik, hal tersebut belum tentu diikuti oleh perilaku *personal hygiene* yang baik selama menstruasi, serta tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut..

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kendari, Sulawesi Tenggara Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene selama menstruasi, serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sumber informasi dengan perilaku tersebut, sedangkan terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dan fasilitas sanitasi sekolah dengan perilaku personal hygiene selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kendari. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan kepada pihak sekolah dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi secara berkelanjutan yang

berfokus pada pembentukan sikap positif melalui penyuluhan, media edukatif, dan penguatan program UKS, serta meningkatkan ketersediaan dan kualitas fasilitas sanitasi sekolah yang layak dan higienis. Selain itu, remaja putri diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan penerapan perilaku personal hygiene selama menstruasi secara mandiri sesuai standar kesehatan, sedangkan peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan variabel yang lebih luas dan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor yang memengaruhi perilaku personal hygiene menstruasi.

DAFTAR REFERENSI

- Angrainy, R., Fitri, L., & Utari, A. (2021). Hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 10(1), 49–54.
- Arifin, Y., Aprianty, E., & Wiguna, W. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tindakan tidak aman. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang*, 51(2), 1–10.
- Akbar, H (2020). Faktor yang berhubungan dengan *personal hygiene* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kotamobagu. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 23–28.
- Azzahra, N., & Adiwiryo, R. M. (2021). Factors associated with personal hygiene during menstruation in students of SMP PGRI Depok II Tengah West Java 2020. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2), 211–218.
- Azizah Al Ashri Nainar, N. D., Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2024). Hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dan kesiapan menghadapi *menarche* pada siswi sekolah dasar di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 64–77.
- Batubara, S. (2020). Pengaruh penyuluhan menstruasi melalui media video terhadap pengetahuan siswa kelas VII SMPN 42 Batam. *BEST Journal (Biology, Education, Science & Technology)*, 3(2), 1–8.
- Betsu, B. D., Medhanyie, A. A., Gebrehiwet, T. G., & Wall, L. L. (2024). *Menstrual hygiene management interventions and their effects on schoolgirls' experiences: A systematic review*. *PLOS ONE*, 19(8), e0302523.
- Green, L.W., Gielen, A.C., Ottoson, J.M., Peterson, D. V., & Kreuter, M. W., Health Program Planning, Implementation, and Evaluation: Creating Behavioral, Environmental and Policy Change. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2022.
- Hamidah, E. N., Realita, F., & Kusumaningsih, M. R. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri: Literature review. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 258–265.
- Hasnani, F., Suryati, S., & Rahmawaty, E. (2024). Peningkatan pengetahuan *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri usia 10–12 tahun. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 377–382.
- Kamilah, Z. D., Utomo, B., & Winardi, B. (2021). Pengaruh aktivitas fisik dan usia *menarche* dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 160–166.
- Kurniawan, R., Rindiani, P., & Marsiwi, A. R. (2024). Pengaruh edukasi media hygiene terhadap pengetahuan dan sikap tentang *personal hygiene* genitalia selama menstruasi pada siswi sekolah dasar. *Madago Nursing Journal*, 5(1), 1–15.
- Lestari, R., Realita, F., & Rosyidah, H. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* pada remaja saat menstruasi: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 831–840.

- Lestari, W., Wildayani, D., dan Ningsih, W.L. (2024). Hubungan status gizi dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15(1), 50–56.
- Logeswari, K., Parmar, J., & Suryawanshi, D. M. (2021). *Socio-cultural barriers for menstrual hygiene management among adolescent school girls of Southern India*. 8(4), 1868–1876.
- Manoppo, I., & Dwiyantri, S. (2025). Hubungan pengetahuan dengan perilaku perineal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. *Klabat Journal of Nursing*, 7(2), 212–220.
- Miftahul Ghofur Firda, Dwiyantri Yunita Rizky, & Aningsih Sri. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dan perilaku remaja dengan *personal hygiene* saat menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 66–75.
- Nimbhorkar, S. P., Jumade, P. P., & Rahate, N. P. (2023). Knowledge, perceptions, taboos, and practices of menstrual hygiene among adolescent girls in urban and rural areas of Central India. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 10(1), 4–10.
- Nurhayati, N., Raihan, A. F., Yulianti, D., Rani, K., Rifda, M., Harahap, M. I., & Ritonga, S. (2023). Tingkat pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* remaja putri pada saat menstruasi di Desa Tuntungan II. 15(2), 1–7.
- Pratama, A. W., Dewi, E. R., & Ambarwati, K. (2026). *School-based interventions of menstrual hygiene management in Indonesia: A systematic literature review*. *BMC Women's Health*, 26, 69.
- Pratiwi, T. A., & Yusnanda, F. (2022). Hubungan pengetahuan dengan tindakan remaja putri tentang kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi di SMA Negeri 5 Binjai tahun 2019. *Midwifery Health Journal*, 7(1), 76–82.
- Ratnaeni, R., & Amelia, K. (2024). Sosialisasi manajemen premenstrual syndrome (PMS) pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*, 3(1), 30–33.
- Rika, N. A., & Azizah, W. N. (2025). Hubungan pengetahuan personal hygiene dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja SMPN 1 Deli Tua. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Universitas Islam Sumatera Utara*, 24(1), 60–67.
- Rizky, F., Sugito, H., & Purnamasari, D. (2023). Pengetahuan tentang menstruasi membentuk sikap positif *personal hygiene* remaja putri. *Womb Midwifery Journal*, 2(1), 16–22.
- Safitri, A., Muslim, M., & Alkafi. (2025). The relationship between knowledge and attitude with *personal hygiene* behavior during menstruation. *Jurnal Kesehatan Cendikia Jenius*, 3(1), 108–113.
- Sali, A., Kadoena, A. R., Soroaka, S. B., & (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan tindakan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pamona Timur. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(2), 1–9.
- Sambo, J., Nyambe, S., & Yamauchi, T. (2024). Menstrual health and hygiene management among adolescent schoolgirls. *Journal of Water, Sanitation and Hygiene for Development*, 14(1), 15–26.
- Sari, Ananda Rizki, and Nurul Azmi Aprianti. (2025). “Peran Pendidikan Dan Faktor Yang Mempengaruhi Kebersihan Diri Saat Menstruasi : Sebuah Scoping Riview.” 6: 14655–67.
- Sausan, K., Nuraeni, A., Purnamasari, I., dan Fitriani, Y. (2025). Penguatan pengetahuan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada santri remaja putri di Pondok Pesantren Al Munawar Jarnauziyyah Kota Tasikmalaya. *Sevaka: Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat*. 3(2), 64–70.
- Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). The relationship of adolescent knowledge with *personal hygiene* behavior when menstruation. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(2), 166–172.
- Sommer, M., Caruso, B. A., Torondel, B., Warren, E. C., Yamakoshi, B., Haver, J., et al. (2021). Menstrual hygiene management in schools: Midway progress update. *Health Research Policy and Systems*, 19(1), 1–15.
- Vebriarisma, S., Yusran, S., dan Rezal, F. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap kebersihan remaja putri pada saat menstruasi di Fakultas Kesehatan Masyarakat

- Universitas Halu Oleo. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*. 4(1), 1–8.
- Wahyudi, N., Listautin, & Riastawaty, D. (2022). *Personal hygiene* pada saat menstruasi. *Cenderabakti: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7.
- Warnelis, Sinaga, E., & Elvalini. (2024). Pemberian edukasi *personal hygiene* selama menstruasi. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-Somba)*, 3(2), 64–68.
- Yusfita, E. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas VII MTsN 4 Kota Padang tahun 2023. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 1(3), 81–87.
- Zuiatna, D., Suwardi, S., & Harahap, H. P. (2024). Faktor yang berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas XI SMK Swasta PAB 12 Saentis. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 9(1), 85–92.