

Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene Selama Menstruasi di SMP Negeri 25 Kota Jambi

Hesty^{1*}, Nurfitriani²

^{1,2}Program Studi DIII Keperawatan, STIKes Baiturrahim

Jl. Prof M. Yamin, SH No.30 Lebak Bandung, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: hestywiqi@gmail.com

Submitted :24/08/2022

Accepted: 07/03/2023

Published: 31/03/2023

Abstract

Adolescence is a period of transition from child to adulthood. This period experienced rapid growth and development both physically and mentally. Young women who have mature reproductive organs and hormones in their bodies will experience menstruation. Cleanliness must be considered because it will affect a person's health and psychology, especially during menstruation. The phenomenon that occurs when young women are still found to be lazy to maintain cleanliness during menstruation. The purpose of this study was to describe the knowledge of young women about personal hygiene during menstruation. The research method used was descriptive research with a cross-sectional design using a purposive sampling technique. Data collection using a questionnaire. The research was conducted at SMP Negeri 25 Jambi City. This research was conducted from September 2021 to August 2022. As for the population in the study, all 7th grade students at SMP Negeri 25 Jambi City totaled 90 students. The sample is 47 female students. The results showed that there were 21 girls with good knowledge (44.7%), 24 girls (51.1%) enough, and 2 girls (4.3%) lacking. Respondents have sufficient and good knowledge about personal hygiene during menstruation because aged 12 and 13 years are at the understanding stage, which can be interpreted as an ability to explain correctly about known objects, and can interpret the material correctly. It is suggested that schools through UKS can work together with the health team to provide health education about reproductive health, especially personal hygiene during menstruation and for subsequent researchers to develop further research related to different variables.

Keywords: *adolescents, menstruation, personal hygiene*

Abstrak

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak menuju masa dewasa. Masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental. Remaja putri yang sudah matang alat reproduksinya maupun hormon-hormon dalam tubuhnya akan mengalami menstruasi. Kebersihan harus diperhatikan karena akan memengaruhi kesehatan dan psikis seseorang terutama saat menstruasi. Fenomena yang terjadi remaja putri masih ditemukan malas untuk menjaga kebersihan saat mensruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene selama menstruasi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan rancangan *cross sectional* menggunakan tehnik *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 25 Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2021 sampai dengan Agustus 2022. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian seluruh siswi kelas 7 SMP Negeri 25 Kota Jambi berjumlah 90 siswi. Sampel berjumlah 47 siswi. Hasil penelitian menunjukkan remaja putri yang berpengetahuan baik berjumlah 21 orang (44.7 %), cukup 24 orang (51.1%), dan kurang 2 orang (4,3%). Responden memiliki pengetahuan cukup dan baik tentang personal hygiene selama menstruasi karena berusia 12 dan 13 tahun berada pada tahap memahami, dapat diartikan sebagai sebuah kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi

tersebut secara benar. Disarankan sekolah melalui UKS dapat bekerjasama dengan tim kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi khususnya personal hygiene saat menstruasi dan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait variabel yang berbeda.

Kata kunci: menstruasi, personal hygiene, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak dan dewasa yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja antara usia 10-19 tahun merupakan suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia yang disebut masa pubertas. Dalam perkembangannya remaja melewati tahapan-tahapan yang dimungkinkan akan mengalami kontak terhadap lingkungan atau sekitarnya. Masa remaja dibedakan menjadi masa remaja awal 10-13 tahun, masa remaja pertengahan 14-16 tahun, masa remaja akhir 17-19 tahun (Hasdianah Hasan Rohan, 2013).

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental (Diananda, 2018).

Remaja putri yang sudah matang alat reproduksinya maupun hormon-hormon dalam tubuhnya akan mengalami menstruasi. Menstruasi atau haid merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Proverawati & Misaroh, 2017).

Permasalahan prioritas kesehatan reproduksi pada remaja dapat

dikelompokkan sebagai menjadi 1) kehamilan tak dikehendaki, yang seringkali menjurus kepada aborsi yang tidak aman dan komplikasinya; 2) kehamilan dan persalinan usia muda yang menambah risiko kesakitan dan kematian ibu; 3) Masalah PMS, termasuk infeksi HIV/AIDS. Masalah kesehatan reproduksi remaja selain berdampak secara fisik, juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental dan emosi, keadaan ekonomi serta kesejahteraan sosial dalam jangka panjang. Dampak jangka panjang tersebut tidak hanya berpengaruh terhadap remaja itu sendiri, tetapi juga terhadap keluarga, masyarakat dan bangsa pada akhirnya (Rahayu, 2017).

Upaya promosi dan pencegahan masalah kesehatan reproduksi juga perlu diarahkan pada masa remaja, yang ditandai dengan terjadi peralihan dari masa anak menjadi dewasa, dan perubahan-perubahan dari bentuk dan fungsi tubuh terjadi dalam waktu relatif cepat. Hal ini ditandai dengan berkembangnya tanda seks sekunder dan berkembangnya jasmani secara pesat, menyebabkan remaja secara fisik mampu melakukan fungsi proses reproduksi tetapi belum dapat mempertanggungjawabkan akibat dari proses reproduksi tersebut. Informasi dan penyuluhan, konseling, serta pelayanan klinis perlu ditingkatkan untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi remaja ini (Rahayu, 2017).

Kementrian kesehatan mengupayakan kebersihan pada saat menstruasi dengan memberitahukan tiga usaha kesehatan sekolah (Trias UKS). Upaya ini dilakukan supaya remaja yang baru menarche atau mengalami mens pertama kali dapat mengetahui serta memahami pentingnya untuk menjaga

hygiene saat menstruasi, dan dampak yang akan terjadi bila tidak menjaga kebersihan pada saat menstruasi akan rentan terjadi gangguan saluran kencing (ISK), gangguan pada saluran reproduksi dan iritasi pada kulit terutama kulit bagian genitalia perempuan (Kemenkes R. , 2017).

Kebutuhan akan kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan, karena kebersihan akan memengaruhi kesehatan dan psikis seseorang terutama kebersihan pada saat menstruasi. Nilai individu dan kebiasaan juga akan memengaruhi individu dalam menjaga kebersihan. Salah satu usaha yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan reproduksi pada perempuan yaitu dengan menjaga hygiene kewanitaan saat menstruasi (Tarwoto, 2015).

Hygiene menstruasi adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan dan memelihara kebersihan saat menstruasi. Perawatan diri selama menstruasi penting dilakukan untuk menjaga kebersihan dan mencegah infeksi. Menjaga kebersihan dan mencegah infeksi dapat dilakukan dengan cara menggunakan pembalut dan mengganti pembalut minimal 2 kali sehari dan pemilihan pembalut yang lembut serta mampu menyerap cairan dengan baik, dan juga harus menjaga kebersihan daerah kewanitaan dengan menggunakan air yaitu membersihkan dari arah depan kebelakang agar kuman yang ada didaerah dubur tidak menempel pada daerah kewanitaan (Lestari, 2015).

Seseorang yang tidak menjaga hygiene yang baik saat menstruasi akan mudah mengalami infeksi alat reproduksi. Hal ini disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang mengeluarkan darah kotor, darah dan keringat yang keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab. Daerah genitalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan

pruiritas vulvae yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina (Andira, 2017).

Akibat dari keputihan sangat fatal bila lambat ditangani, dan bisa mengakibatkan kemandulan dan hamil diluar kandungan dikarenakan terjadi penyumbatan pada saluran tuba. Keputihan juga bisa merupakan gejala awal dari kanker leher rahim yang merupakan pembunuh nomor satu bagi wanita dengan angka insiden kanker serviks mencapai 100 per 100.000 penduduk pertahun yang bisa berujung dengan kematian (Allaily, 2016). Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi, menyebabkan keputihan dan jika keputihan tidak segera diobati dapat menyebabkan infertilitas (Andarmoro, 2012).

Kebersihan pada saat menstruasi merupakan kebersihan perorangan pada remaja yang perlu disosialisasikan sedini mungkin agar remaja putri terhindar dari penyakit infeksi akibat hygiene yang tidak baik pada saat menstruasi perilaku atau kebiasaan memelihara kebersihan pribadi organ reproduksi dipengaruhi oleh banyak faktor. Selain factor social ekonomi dan budaya, pengetahuan memiliki kontribusi yang sangat besar dalam pembentukan perilaku sehat seseorang. Perilaku sehat seseorang sangat ditentukan oleh pengetahuan yang dimiliki, bagaimana individu menyikapi masalah kesehatan dan mengambil tindakan yang perlu untuk sembuh dari penyakit atau tetap hidup sehat (Wartonah, 2011).

Keputihan patologis tidak hanya dialami oleh wanita dewasa tetapi juga dapat dialami oleh remaja putri. Hal ini

disebabkan karena keterbatasan informasi yang didapatkan oleh remaja putri sehingga kurang perhatian terhadap hygiene kewanitaan sehingga dapat menyebabkan timbulnya keputihan. Penyebab utama keputihan patologis ialah infeksi (jamur, kuman, parasit, dan virus). Selain penyebab utama, keputihan patologis dapat juga disebabkan karena kurangnya perawatan remaja putri terhadap alat genitalia seperti mencuci vagina dengan air yang tergenang di ember, memakai pembilas secara berlebihan, menggunakan celana yang tidak menyerap keringat, jarang mengganti celana dalam, tidak sering mengganti pembalut (Aulia, 2012).

Data di atas menunjukkan kejadian keputihan pada wanita cukup tinggi. Hal tersebut berkaitan erat dengan kondisi cuaca yang lembab sehingga menyebabkan wanita di Indonesia mudah terkena keputihan. Karena pada kondisi inilah akan mudah terkena infeksi jamur. Keputihan yang terjadi tersebut cenderung disebabkan oleh masih minimnya kesadaran untuk menjaga kesehatan terutama kesehatan organ genitalianya (Suminar, 2011). Itulah mengapa sangat pentingnya bagi remaja untuk menjaga personal hygiene-nya apalagi pada saat menstruasi yang menyebabkan daerah organ genitalia bagian luar menjadi lembab yang jika tidak dijaga baik kebersihannya akan mempercepat proses perkembangbiakan bakteri.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan di SMP Negeri 25 tersebut terdapat keadaan fasilitas umum seperti wc masih terbilang agak kurang dalam hal kebersihannya. Hal ini mengakibatkan

siswi menjadi malas mengganti pembalutnya, menahan untuk buang air kecil dan perilaku tidak bersih lainnya. Berdasarkan paparan di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene selama Menstruasi di SMP Negeri 25 Kota Jambi

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan rancangan *cross sectiona* menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner dan pengolahan data dengan analisa univariat. Melalui penelitian deskriptif, peneliti berusaha mendeskripsikan peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut. Variabel yang diteliti bisa tunggal. Dalam penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene selama menstruasi di SMP Negeri 25 Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2021 sampai dengan Agustus 2022. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi kelas 7 di SMP Negeri 25 Kota Jambi berjumlah 90 siswi. Sampel diambil sesuai dengan kriteria inklusi yaitu : remaja putri kelas 7 di SMP Negeri 25 Kota Jambi yang berjumlah 47 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu bagaimana pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene selama menstruasi.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

No	Umur Responden	Jumlah	%
1	11	3	6.4 %
2	12	15	31.9 %
3	13	29	61.7 %
Total		47	100

Berdasarkan tabel 1 mayoritas responden berumur 13 tahun sebanyak 29 orang (61.7 %), umur 12 tahun sebanyak 15 orang (31.9%) dan umur 11 tahun sebanyak 3 orang (6.4%). Pertambahan umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis. Semakin bertambah umur seseorang maka akan semakin bijaksana sehingga menambah pengetahuannya. Dengan begitu remaja putri akan semakin tahu tentang pengetahuan vulva hygiene (Mubarak, 2011)

Tabel 2. Distribusi frekuensi gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene selama menstruasi di SMP Negeri 25 Kota Jambi

No	Pengetahuan	Jumlah	%
1	Baik	21	44.7 %
2	Cukup	24	51.1 %
3	Kurang	2	4.3 %
Total		47	100

Dalam penelitian ini mayoritas responden memiliki pengetahuan cukup dan baik tentang personal hygiene selama menstruasi karena mayoritas responden yang berusia 12 dan 13 tahun sebanyak 15 dan 29 responden telah berada pada tahap memahami (*comprehension*) yang dapat diartikan sebagai sebuah kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indera pengelihatannya, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian, didapatkan bahwa pengetahuan baik responden 44,7 % tentang personal hygiene saat menstruasi dapat dipengaruhi oleh usia dan juga pendidikan responden. Dengan sebagian besar responden berusia 13 tahun pendidikan responden adalah SMP dan hal ini dikarenakan semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya serta diperoleh dari pengalamannya dan ini tentu akan berpengaruh terhadap apa yang akan dilakukan oleh seseorang. Hal ini sesuai dengan teori Mubarak (2011) yang

menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang baik secara fisik akan hilang ciri-ciri lama dan akan muncul ciri-ciri baru, maka perkembangan psikologis semakin matang dalam taraf berfikir dan memperoleh informasi.

Menurut Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa pendidikan dapat membawa pengetahuan atau wawasan seseorang. Secara umum orang yang memiliki pengetahuan yang tinggi akan memiliki pengetahuan yang lebih luas

dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya lebih rendah.

Penelitian terkait lainnya dilakukan oleh Rahmawati (2016) tentang gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Sungguminasa Tahun 2016 sebanyak 67 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang personal hygiene organ reproduksi saat menstruasi sebanyak 52 responden (77,6%).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Karnita (2015) tentang gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene organ reproduksi di MTS GUPPI Samata Kabupaten Gowa terhadap 43 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik tentang personal hygiene organ reproduksi sebanyak 26 responden (60,5%).

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, bahwa remaja putri sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang bahayanya tidak menjaga organ reproduksi dan cara melakukan personal hygiene saat menstruasi.

Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan pengetahuan responden tentang personal hygiene pada remaja putri adalah dengan cara pemberian pendidikan kesehatan/ penyuluhan secara rutin yang dilaksanakan oleh guru maupun petugas UKS sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang personal hygiene dan terus mendorong dan memantau siswa/siswi agar mau melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari (Fatmawati, 2018).

SIMPULAN

Gambaran pengetahuan personal hygiene remaja putri selama menstruasi mayoritas memiliki pengetahuan baik

44,7%, pengetahuan cukup 51,1 % dan pengetahuan kurang sebesar 4,3 %.

SARAN

Fasilitas Kesehatan diharapkan agar memberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi khususnya personal hygiene saat menstruasi. Serta, bermanfaat untuk menjalin kerja sama dengan sekolah setempat untuk mengadakan pendidikan kesehatan. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah informasi dan mengembangkan referensi di bidang ilmu kesehatan sehingga dapat bermanfaat juga untuk peneliti selanjutnya dengan variabel yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada STIKes Baiturrahim Jambi atas dukungan dana dan motivasi sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik. Ucapan yang sama juga disampaikan kepada Kepala SMP Negeri 25 Kota Jambi, guru dan siswi, mahasiswa Program Studi D III Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini. semoga menjadi ladang amal bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Allaily & Amalia, R. (2016). Gambaran tingkat pengetahuan remaja tentang kebersihan organ genitalia eksterna di SMAN 90 Jakarta. *Skripsi. Jakarta Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Andarmoro. (2012). *Personal hygiene : konsep, proses dan aplikasi dalam praktik keperawatan*. Graha Ilmu.
- Andira, D. (2017). *Seluk beluk kesehatan reproduksi wanita*. A+Plus Books.
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna*, 116–133.

- Fatmawati, T. Y. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang personal hygiene pada anak usia sekolah di SDN 206/IV Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 7, 10–16. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36565/jab.v7i1.56>
- Hasdianah Hasan Rohan, S. S. (2013). *Kesehatan Reproduksi* (Cet. 1). Nuha Medika.
- Karnita. (2014). Gambaran Pengetahuan dan Sikap remaja Putri Tentang Personal Hygiene Organ Reproduksi di MTs. Guppi Samata Kabupaten Gowa. *Repository UIN Alauddin Makassar*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/4931>
- Kemkes. (n.d.). *Kemkes Tekankan Manajemen Kebersihan Menstruasi Melalui UKS*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20170526/2121021/kemkes-tekankan-manajemen-kebersihan-menstruasi-melalui-uks/>
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan*. Nuha Medika.
- Mubarak. (2011). *Ilmu Keperawatan Komunitas ; Konsep dan Aplikasi*. Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Proverawati, A & Atikah, M. S. (2017). *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Nuha Medika.
- Rahayu, A. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. Airlangga University Press.
- Rahmawati. (2016). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 1 Sungguminasa Tahun 2016. *Repository UIN Alauddin Makassar*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/5708>
- Suminar, C. A. (2011). Hubungan antara tingkat pengetahuan, sikap dan ketersediaan sumber atau fasilitas dengan perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan organ genitalia untuk mencegah keputihan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pati. *FIKkes Jurnal Keperawatan Unimus*, 4, 60–74. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/FIKkes/article/view/1845>
- Wartolah, T. &. (2011). *Kebutuhan dasar dalam personal hygiene*. Salemba Medika.