



HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Adelia Suprayogi

Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung Jl. Prof. Dr. Ir. Soemantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng,
Rajabasa, Bandar Lampung, Lampung 35145, Indonesia
adeliasuprayogi@gmail.com

ABSTRAK

Hygiene pada saat menstruasi merupakan komponen personal hygiene (kebersihan perorangan) yang berperan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang. Termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui hasil study literatur review, antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi remaja putri. Menggunakan metode literatur review, dengan mengumpulkan beberapa jurnal artikel penelitian, menggunakan identifikasi kata kunci dengan format PEOS dan menentukan kriteria jurnal yang akan dipilih dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Pencarian artikel dilakukan pada dua database dari tahun 2017 sampai 2023 (Google Scholar dan Pubmed), serta menggunakan JBI untuk kesesuaian penilaian pemilihan jurnal. Hasil penelitian: beberapa artikel diantaranya menyatakan remaja dengan pengetahuan remaja dengan perilaku personal hygiene menstruasi adalah baik, dan ada artikel menyatakan pengetahuan remaja dengan perilaku personal hygiene menstruasi adalah kurang. Kesimpulan dari artikel ini adalah ada hubungan antara pengetahuan dengan personal hygiene menstruasi, adanya hubungan antara perilaku dengan personal hygiene menstruasi. Peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai tema ini dan mengembangkan penelitian dengan menambah variabel dan selanjutnya dapat menggunakan database yang lebih banyak.

Kata kunci: pengetahuan; perilaku; personal hygiene menstruasi; remaja putri

THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND PERSONAL HYGIENE BEHAVIOR DURING MENSTRUATION IN ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Hygiene during menstruation is a component of personal hygiene which plays an important role in a person's health behavior status. Including avoiding interference with the function of the reproductive organs. The purpose of writing this article is to find out the results of a literature review study, between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation in teenage girls. Using the literature review method, by collecting several journal research articles, using keyword identification using the PEOS format and determining the criteria for journals to be selected using inclusion and exclusion criteria. Article searches were carried out on two databases (Google Scholar and Pubmed), and used JBI to assess suitability for journal selection. Research results: several articles stated that teenagers' knowledge of menstrual personal hygiene behavior was good, and some articles stated that teenagers' knowledge of menstrual personal hygiene behavior was poor. The conclusion of this article is that there is a relationship between knowledge and personal menstrual hygiene, there is a relationship between behavior and personal menstrual hygiene. Future researchers can research this theme and develop research by adding variables and then using more databases

Keywords: behavior; knowledge; menstrual personal hygiene; young women

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah bagian alami dari siklus reproduksi wanita dimana terjadinya pengeluaran darah dari rahim secara berkala melalui vagina yang merupakan tanda alami dari pubertas. Dalam kehidupan wanita, menarche adalah salah satu momen remaja yang paling berkesan dan menentukan dimana masa ini menggambarkan transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Merawat diri sendiri pada saat menstruasi sangat di butuhkan guna memelihara, menjaga kesehatan organ reproduksi, alternatif tersebut seperti melakukan penggantian pembalut setelah 3-4 jam sekali, membersihkan diri setiap hari ketika dysmenorrhea, membersihkan area genital mulai dari depan (vagina) menuju ke belakang (anus) setelah buang air besar atau kecil, melakukan aktifitas fisik seperti olahraga pergi ke sekolah, mencukupi asupan makanan dengan sayur dan buah-buahan mengandung kaya zat besi dan kalsium (Santina, 2013).

Kesehatan reproduksi merupakan program kesehatan yang sangat penting dimana ini terdapat dalam tujuan SDG's (Sustainable Development Goals) yang terdapat dalam tujuan sdgs ketiga yaitu kehidupan sehat dan sejahtera. Kesehatan reproduksi merupakan suatu hal yang penting untuk dijaga dikarenakan, banyaknya penyakit yang ditimbulkan akibat tidak menjaga kesehatan reproduksi salah satunya yaitu infeksi saluran reproduksi (Putri, 2022). Pembinaan kesehatan reproduksi remaja dilakukan untuk memberikan informasi dan pengetahuan yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat bagi remaja, disamping mengatasi masalah yang ada. Dengan pengetahuan yang memadai dan adanya motivasi untuk menjalani masa remaja secara sehat, para remaja diharapkan mampu memelihara kesehatan dirinya agar dapat memasuki masa kehidupan keluarga dengan reproduksi yang sehat (Fajariyani, 2022). Menurut WHO Regional Office for South East Asia tahun 2018, hygiene individu atau personal dan sanitasi berada pada nomer 3 dan kesehatan reproduksi berada pada nomer 8 dalam sepuluh factor risiko utama penyebab kesakitan/kematian pada usia remaja (Pramesti, 2019). Pada tahun 2016 diperkirakan 335 juta anak perempuan pergi ke sekolah dasar dan menengah tanpa air dan sabun yang tersedia untuk mencuci tangan, tubuh, atau pakaian mereka ketika mengganti pembalut wanita (Gibson, 2019). Menurut Kemenkes RI, di Indonesia menunjukan bahwa sebanyak 5,2 juta remaja putri yang sering mengalami keluhan setelah menstruasi akibat tidak menjaga kebersihannya yaitu pruritus vulvae ditandai dengan adanya sensasi gatal pada alat kelamin wanita (Kemenkes, 2017; Sulaikha, 2018; Gultom, 2021).

Penyebab dari terjadinya infeksi saluran reproduksi disebabkan oleh perkembangbiakan mikroorganisme yang terdapat pada saluran reproduksi manusia. Faktor lain yang menyebabkan terjadinya infeksi saluran reproduksi pada wanita adalah kebersihan saat menstruasi yang kurang baik (30%) dan manajemen penggunaan pembalut yang kurang tepat (50 %). Pendidikan kesehatan tentang kebersihan diri saat menstruasi bagi remaja perlu dan penting untuk dilakukan mengingat masih banyak remaja yang belum mengerti sepenuhnya terkait dengan kebersihan diri saat menstruasi. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja terkait informasi mengenai cara membersihkan organ reproduksi selama menstruasi dan pemakaian pembalut yang benar dan sehat, sehingga remaja dapat berperilaku bersih dan sehat selama menstruasi (Widarini, 2023).

Pengetahuan setiap individu tentang personal hygiene memberikan pengaruh besar terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam menjaga, memelihara serta merawat kesehatan reproduksi. Sikap positif dan negatif tentang pengetahuan yang didapat tergantung dari pemahaman individu tersebut, bila individu memiliki sikap yang positif itu akan mendorong keinginan individu melakukan perilaku dalam kehidupannya sehari-hari (Phitagoras, 2017).

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui hasil study literatur review, antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi remaja putri.

METODE

Desain penelitian ini adalah Literature Review. Studi Literatur (literature review) merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan sejumlah buku, majalah yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. Teknik ini dilakukan dengan tujuan untuk mengungkapkan berbagai teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang sedang dihadapi/diteliti sebagai bahan rujukan dalam pembahasan hasil penelitian. Literature review dilakukan bisa berasal dari beberapa macam sumber seperti jurnal nasional maupun internasional yang dilakukan seperti dengan menggunakan tiga database dari tahun 2017 sampai 2023 (BASE, Science Direct, dan Neliti) dan textbook atau handbook yang bersangkutan mengenai hasil penelitian hygiene sanitasi makanan ditempat wisata maupun kebijakan-kebijakan terkait.

HASIL

Pengetahuan memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di Denpasar dengan nilai $p = 0,006$ ($p \leq 0,05$). Sebanyak 71,59% remaja putri yang memiliki pengetahuan baik juga memiliki perilaku yang baik dan 51,92% remaja putri yang berpengetahuan kurang memiliki sikap yang buruk terhadap kebersihan diri saat menstruasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dwi Susanti bahwa Pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi dalam kategori baik yaitu 62,9%. Perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi dalam kategori positif yaitu 61,3%. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi dengan nilai p value 0,02311.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Mukarramah (2020) yang berjudul hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi menunjukkan bahwa responden remaja putri memiliki pengetahuan kurang dengan perilaku personal hygiene yang kurang 27 (100,0%). Berdasarkan perhitungan kendall tau diperoleh P -value = $0,000 < \alpha = 0,05$ (nilai P -value lebih kecil dari $\alpha = 0,05$) dengan demikian menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan remaja putri terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi (Mukarramah, 2020). Hasil penelitian tentang hubungan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di Panti Asuhan Aisyiyah Bukittinggi yang telah dilakukan oleh Permata (2023) menunjukkan bahwa p value dari hasil penelitian ini adalah 0,009 maka dari itu berdasarkan statistik uji chi square didapatkan $p < 0,05$ sehingga secara statistik ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di Panti Asuhan Aisyiyah Bukittinggi (Permata, 2023). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmatika (2022), dapat dilihat bahwa responden yang memiliki pengetahuan dan berperilaku kurang sebanyak 15 orang (22 %). Hasil uji statistik chi square diperoleh nilai p sebesar $0,000 < p = 0,05$ yang berarti bahwa pengetahuan mempunyai hubungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ruspita (2022) bahwa diperoleh hasil secara statistik hasil penelitian menunjukan nilai (p value) = $0,009 < 0,05$, sehingga dapat dilihat ada hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene pada saat menstruasi pada remaja putri disalah satu SMPN Kabupaten Pelalawan.

PEMBAHASAN

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Pada umumnya, remaja yang mengalami menarche adalah pada usia 12 tahun sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (menarche) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-33 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Wawan, 2019). Personal hygiene adalah pengetahuan, sikap, dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit. Pengetahuan tentang personal hygiene kewanitaan sangatlah penting untuk diketahui oleh sebagian besar wanita, karena semua wanita perlu merawat alat kelamin dengan baik. Hal ini dikarenakan pengetahuan remaja putri tentang higiene menstruasi cenderung belum adekuat, terlebih berhubungan dengan genetalia. Penanganan kebersihan diri yang tidak benar dan tidak higienis dapat mengakibatkan tumbuhnya mikroorganisme secara berlebihan dan pada akhirnya mengganggu fungsi reproduksi (Gultom, 2019).

Kebersihan perorangan atau personal hygiene merupakan suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikis. Salah satu dampak kurang dari menjaga personal hygiene adalah terjadinya keputihan. Sebuah penelitian yang menunjukkan kecenderungan bahwa infeksi saluran kemih (ISK), Human Papiloma Virus (HPV) disebabkan karena kurangnya pengetahuan wanita dalam menjaga kebersihan terutama dan menjaga kebersihan kewanitaan pada saat menstruasi sehingga virus tersebut dapat berkembang biak dalam organ reproduksi wanita yang dalam kondisi lembab. Masalah fisik yang mungkin timbul dari kurangnya pengetahuan adalah kurangnya personal hygiene sehingga beresiko untuk terjadinya Infeksi Saluran Kemih (ISK).

Teori ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh mukarramah (2020) yang berjudul “hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi” menunjukkan bahwa responden remaja putri memiliki pengetahuan kurang dengan perilaku personal hygiene yang kurang 27 (100,0%). Berdasarkan perhitungan kendall tau diperoleh $P\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ (nilai $P\text{-value}$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$) dengan demikian menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan remaja putri terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi. Hasil penelitian ini pun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh rahmatika (2010) yang mengatakan bahwa Kurang nya pengetahuan mempengaruhi sikap tentang tindakan personal hygiene seperti tidak ada pengalaman yang didapatkan dari orang tua yang menyebabkan saat menstruasi pertama merupakan hal yang baru bagi remaja tersebut.

Informasi yang diperoleh tentang personal hygiene akan memberikan dampak positif untuk remaja putri dalam berpikir serta bersedia melakukan personal hygiene pada saat menstruasi dimana mereka telah mendapat informasi mengenai tujuan dan keuntungan dalam melakukan personal hygiene. Namun apabila seseorang belum mendapatkan informasi tentang pentingnya personal hygiene pada saat menstruasi akan cenderung tidak melakukan personal hygiene pada saat menstruasi sehingga dapat menimbulkan keputihan atau infeksi serta jamur.

Dengan menganalisa beberapa artikel diketahui bahwa pengetahuan sangat erat kaitannya dengan perilaku personal hygiene terutama saat menstruasi seperti menjaga kebersihan pada areaewanitaan selama menstruasi, mencuci dengan air bersih, sering mengganti celana dalam dan sering mengganti pembalut karena semakin baik pengetahuan tentang personal hygiene menstruasi maka semakin tinggi pula resiko terhindar dari penyakit yang akan membahayakan alat reproduksi disaat menstruasi, dan semakin kurang pengetahuan tentang personal hygiene menstruasi maka dampaknya yang akan terjadi adalah diabaikannya perilaku personal hygiene menstruasi dan meningkatnya resiko terkena penyakit atau infeksi pada alat reproduksi. Semakin rendah pengetahuan remaja putri terhadap personal hygiene pada saat menstruasi maka semakin rendah pula untuk berperilaku baik terhadap hygienenya dan sebaliknya. Karena ketika mendapatkan informasi terkait personal hygiene saat menstruasi maka akan terjadi peningkatan pengetahuannya. Apabila remaja sudah mempunyai pengetahuan terkait hal tersebut maka akan mendorong remaja untuk melakukan hygiene yang baik dan benar saat menstruasi.

SIMPULAN

Kesimpulan dari artikel ini adalah ada hubungan antara pengetahuan dengan personal hygiene menstruasi, adanya hubungan antara perilaku dengan personal hygiene menstruasi. Peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai tema ini dan mengembangkan penelitian dengan menambah variabel dan selanjutnya dapat menggunakan database yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajariyani A. (2022). Literatur review: hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene menstruasi remaja putri. Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo ;1(2)
- Gibson L, Yamakoshi B, Burgers L, Alleman P. (2019). Menstrual Health and. Hygiene. Real Reli Website [Internet].
- Gultom RU. (2021). Tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi di smp swasta bahagia jalan mangaan i no. 60 mabar kecamatan medan deli provinsi sumatera utara tahun 2021. Journal of Healthcare Technology and Medicine.
- Kemenkes RI. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja. Situasi Reproduksi Remaja.
- Mukarramah. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. J Kesehatan Luwu Raya ;7(1):88–95.
- Permata P. (2023). Hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remajaputri di panti asuhan aisyyiah bukittinggi tahun 2022. Jurnal Ners.;7 (1)
- Pramesti HD. (2019). Perbedaan peningkatan pengetahuan menstrual hygiene menggunakan media booklet dan leaflet pada remaja putri di pondok pesantren an-nur, sewon, bantul.
- Putri RD. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri terhadap perilaku menjaga personal hygiene saat menstruasi : literature review. indonesian midwifery and health sciences journal.;6(4)
- Pythagoras K. (2017). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. Jurnal Promkes.; 5.
- Santina T, Wehbe N, Ziade M & Nehme M. (2017). Assessment of beliefs and practices relating to menstrual hygiene of international journal of health sciences and research

- assessment of beliefs and practices relating to menstrual hygiene of adolescent girls in lebanon. *International Journal of Health Sciences and Research.*;3(12), 75–88
- Sulaikha I. (2018). Hubungan personal hygiene saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulva pada remaja. Skripsi. STIKES Insan Cendekia Jombang.
- Susanti D, Lutfiyati A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *J Kesehat Samodra Ilmu.*;11(2):166–72
- Wawan DM. (2019). Pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia (B. Jhon (ed.); III). Nuha Medika.
- Widarini NP. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di denpasar tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Reproduksi* ;14(1)