PubHealth
Jurnal Kesehatan Masyarakat
https://jurnal.ilmubersama.com/index.php/PubHealth

Artikel Penelitian

Determinan Perilaku *Personal Hygiene* Remaja Putri saat Menstruasi di SMPN 12 Kota Jambi Tahun 2025

Tesalonika Graciella Marbun [*], *Ismi Nurwaqiah Ibnu, Marta Butar Butar, Helmi Suryani Nasution, Puspita Sari, Sri Astuti Siregar*

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 07 September 2025
Revisi Akhir: 23 Oktober 2025
Diterbitkan *Online*: 25 Oktober 2025

KATA KUNCI

Menstruasi
Perilaku
Personal hygiene

KORESPONDENSI (*)

Phone: +62 877-9170-8647
E-mail: tesagraciella@gmail.com

A B S T R A K

Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia, perilaku remaja putri menjaga *hygiene* saat menstruasi masih dikategorikan kurang yaitu sebesar 66,6%. Observasi awal di SMPN 12 Kota Jambi menunjukkan 8 siswi yang diwawancarai tidak mengetahui *personal hygiene* saat menstruasi dan penerapannya di kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan perilaku *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi di SMPN 12 Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan rancangan analisis deskriptif dan pendekatan *cross-sectional* dengan populasi sebanyak 402 siswi serta sampel sebanyak 80 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan analisis *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan pengetahuan berada dalam kategori baik (53,8%), sikap positif (53,8%), peran guru baik (56,3%), dan peran orang tua baik (57,5%). Terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi (*p value* = 0,002 < 0,05), sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi (*p value* = 0,000 < 0,05), dan peran orang tua dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi (*p value* = 0,001 < 0,05). Namun tidak terdapat hubungan antara peran guru dengan perilaku *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi (*p value* = 0,474 > 0,05). Kesimpulannya, perilaku *personal hygiene* siswi SMPN 12 Kota Jambi saat menstruasi tergolong baik, sebanyak 58,8% siswi melaksanakan perilaku *personal hygiene* yang baik saat menstruasi. SMPN 12 Kota Jambi dapat memberdayakan siswi sebagai *peer educator* dan memanfaatkan media sosial sebagai wadah edukasi *personal hygiene* saat menstruasi.

PENDAHULUAN

Pada saat menstruasi, remaja putri harus menerapkan praktik kebersihan diri atau *personal hygiene*. *Personal hygiene* saat menstruasi adalah perilaku yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi. *Personal hygiene* saat menstruasi bertujuan untuk mencegah penyakit pada saluran reproduksi, memelihara kesehatan diri, meningkatkan kepercayaan diri, serta meningkatkan derajat kesehatan (Pandelaki dkk., 2020). *Personal hygiene* yang buruk saat menstruasi tentunya akan berdampak pada kesehatan reproduksi wanita, dimulai dari dampak jangka pendek hingga dampak jangka panjang yang lebih serius. Dampak jangka pendeknya adalah timbulnya gatal, ruam, lecet, dan bau tidak sedap pada daerah kewanitaan. Sedangkan salah satu dampak jangka panjangnya adalah penyakit *pruritus vulvae*, yaitu gangguan yang ditandai dengan sensasi gatal yang luar biasa dari alat kelamin eksternal wanita (Mukarramah, 2020).

Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), perilaku remaja putri dalam menjaga *hygiene* saat menstruasi masih dikategorikan kurang yaitu sebesar 66,6% yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan informasi tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi (Fransisca dkk., 2020). Kurangnya pengetahuan mengenai *personal hygiene* merupakan salah satu faktor risiko terjadinya permasalahan yang berhubungan dengan reproduksi (Laili & Crusitasari, 2019). Pengetahuan remaja putri mengenai *personal hygiene* selama menstruasi sangatlah penting dikarenakan sangat

https://doi.org/10.56211/pubhealth.v4i2.1232 Attribution-ShareAlike 4.0 International Some rights reserved

berpengaruh dengan perilakunya dalam menjaga kebersihan organ reproduksi. Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melalukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini (Nurmala dkk., 2018). Yang artinya, tanpa adanya pengetahuan yang baik maka perilaku pun tidak akan diterapkan dengan baik.

Selain faktor dari dalam diri sendiri, terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku remaja dalam menjaga kebersihan organ reproduksi, salah satunya adalah peran orang tua dan guru. Sebagai tempat pendidikan pertama bagi anak, orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan dan perilaku anak sejak dini (Wiratmo dkk., 2022). Khususnya bagi anak perempuan yang memasuki masa pubertas, mereka lebih nyaman berbicara dengan ibu mengenai pengalaman menstruasi. Peran guru juga dibutuhkan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan kepada siswi mengenai kesiapan dalam menstruasi (Istikomayanti & Trianawati, 2020). Guru dapat memberikan informasi mengenai praktik *personal hygiene* saat menstruasi kepada siswinya, sehingga akan berdampak positif bagi perilaku siswi yang sudah terpapar informasi tersebut.

Peneliti memilih Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebagai lokasi penelitian karena pada rentang usia ini remaja putri umumnya mengalami menstruasi pertama kali dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi mulai terbentuk. Menurut hasil survei awal 3 yang dilakukan pada 8 orang siswi SMPN 12 Kota Jambi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi didapatkan bahwa semua siswi tidak mengetahui apa itu *personal hygiene*, begitu juga dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Semua siswi yang diwawancarai menggunakan pembalut sekali pakai dan terdapat 6 dari 8 siswi yang hanya mengganti pembalut 2 kali sehari, di mana seharusnya frekuensi mengganti pembalut yang baik yaitu 4-5 kali sehari agar terhindar dari bau tidak sedap serta mencegah terjadinya infeksi pada organ reproduksi. Peneliti juga mendapat informasi bahwa di SMPN 12 Kota Jambi belum terdapat Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) serta belum ada penelitian terkait yang pernah dilakukan di SMPN 12 Kota Jambi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi di SMPN 12 Kota Jambi Tahun 2025.

TINJAUAN PUSTAKA

Menstruasi

Menstruasi atau haid adalah pendarahan yang terjadi teratur setiap bulan dari uterus. Kondisi ini terjadi akibat tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal untuk persipaan kehamilan menjadi luruh. Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada semua wanita. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 21-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari (Sinaga dkk., 2017). Siklus menstruasi dibagi menjadi empat tahap yaitu fase menstruasi, fase folikuler, fase ovulasi, dan fase luteal (Hastuty & Nasution, 2023). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi menstruasi, antara lain faktor hormon, faktor enzim, faktor vaskuler, dan faktor prostaglandin (Cahya, 2019).

Personal Hygiene saat Menstruasi

Personal hygiene merupakan tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. *Personal hygiene* diartikan sebagai kebersihan perseorangan yang mencakup semua aktivitas yang bertujuan untuk mencapai kebersihan tubuh, meliputi membasuh, mandi, merawat rambut, mata, hidung, telinga, kaki, tangan, kuku, gigi, mulut, dan membersihkan daerah genital (Pandowo dkk., 2019). Tujuan dari *personal hygiene* yaitu untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kesehatan diri, mencegah timbulnya penyakit, meningkatkan kepercayaan diri, dan menciptakan keindahan (Ambarwati & Sunarsih, 2009). *Personal hygiene* sangat penting dilakukan saat menstruasi karena ketika sedang menstruasi, pembuluh darah yang ada di rahim sangat sensitif sehingga akan mudah sekali untuk terinfeksi ketika kuman masuk ke dalam saluran rahim dan akan menimbulkan penyakit pada alat reproduksi (Simanjuntak & Siagian, 2020). Pelaksanaan *personal hygiene* saat menstruasi mencakup menjaga genetalia dengan cara mencucinya dengan air bersih, menggunakan celana dalam yang menyerap keringat, memilih pembalut yang nyaman, mengganti pembalut sebanyak 4-5 kali sehari, membasuh vagina dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), menjaga kebersihan wajah serta rambut, dan mengganti celana dalam minimal dua kali sehari.

Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif memiliki enam tingkatan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian (Notoatmodjo, 2014b).

Sikap

Sikap merupakan predisposisi untuk memberikan tanggapan terhadap rangsang lingkungan yang dapat memulai atau membimbing tingkah laku orang tersebut. Secara definitif, sikap adalah suatu keadaan berpikir yang disiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang diorganisasikan melalui pengalaman serta mempengaruhi secara langsung atau tidak langsung pada praktik atau tindakan. Sikap memiliki empat tingkatan, yaitu menerima, merespon, menghargai, dan bertanggung jawab (Notoatmodjo, 2014b).

Peran Guru

Guru merupakan orang yang memberikan suatu ilmu atau kepandaian tertentu kepada seseorang atau kelompok orang. Guru juga merupakan pendidik professional karena guru turut memikul sebagian tanggung jawab pendidikan yang terpikul di pundak orang tua, selain itu guru harus bertindak sebagai orang tua dalam melaksanakan tugasnya. Pendidik merupakan orang dewasa yang bertanggung jawab membimbing anak untuk mencapai tujuan, yang berupa kedewasaan. Dalam hal ini, orang tua merupakan pendidik yang pada hakikatnya tidak bisa digantikan oleh orang lain. Ketika orang tua menyekolahkan anaknya ke sekolah untuk dididik oleh guru, bukan berarti guru akan menggantikan semua peran orang tua selama mendidik anak di sekolah (Sadulloh dkk., 2021).

Peran Orang Tua

Dalam lingkungan keluarga, orang tua memiliki peran utama sebagai pendidik pertama bagi anak-anak mereka. Tanggung jawab ini mencakup pemenuhan kebutuhan anak, baik dalam aspek fisik dan biologis seperti kesehatan dan nutrisi, maupun dalam aspek sosial dan psikologis seperti kasih sayang, bimbingan, dan pembentukan karakter. Ibu sebagai sosok yang memiliki kedekatan emosional lebih kuat dengan anak, sering kali menjadi tempat pertama bagi anak untuk mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan permasalahan yang mereka hadapi. Ketika anak mengalami perubahan penting dalam kehidupannya, seperti memasuki masa pubertas dan mengalami menstruasi pertama, ibu menjadi orang yang paling mereka percayai untuk bertanya dan berbagi cerita (Friedman dkk., 2010).

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan analisis deskriptif dan menggunakan jenis pendekatan *cross-sectional*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan proprosi setiap variabel. Sedangkan analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat menggunakan analisis *chi-square* dan diinterpretasikan menggunakan ukuran asosiasi *prevalence ratio*. Dalam penelitian ini, variabel bebas terdiri dari pengetahuan, sikap, peran guru, dan peran orang tua. Sedangkan variabel terikatnya adalah perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMPN 12 Kota Jambi yang berjumlah 402 siswi, sedangkan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling* yang mendapatkan sampel sebanyak 80 siswi yang terbagi dalam kelas VII dan VIII.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner hasil modifikasi dari penelitian sebelumnya. Pada pertanyaan mengenai pengetahuan dan sikap, kuesioner rujukan yang digunakan adalah kuesioner oleh Fitrianti (2023). Sementara untuk variabel peran guru dan orang tua dikembangkan sendiri oleh peneliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sudah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa kuesioner sesuai dan layak digunakan di lokasi penelitian. Uji validitas kuesioner dilakukan di SMPN 15 Kota Jambi, semua item pertanyaan dalam kuesioner dinyatakan valid dan reliabel. Etika penelitian ini meliputi persetujuan, tanpa nama, kerahasiaan, dan perlakuan adil.

 https://doi.org/10.56211/pubhealth.v4i2.1232

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendiskripsikan karakteristik responden dan setiap variabel penelitian. Pada analisis univariat hanya menjelaskan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia		
12-13 Tahun	54	67,5
14-15 Tahun	26	32,5
Usia Pertama Menstruasi		
9-10 Tahun	8	10
>10 Tahun	72	90
Lamanya Menstruasi		
3-7 Hari	66	82,5
>7 Hari	14	17,5
Jenis Produk Kewanitaan		
Pembalut sekali pakai	80	100
Sumber Informasi *Personal Hygiene* saat Menstruasi		
Pelajaran IPA	15	18,8
Pelajaran BK	21	26,3
Guru yang bertugas di UKS	20	25,0
Penyuluhan/sosialisasi khusus di sekolah	20	25,0
Belum pernah menerima informasi tersebut	4	5,0
Skala Mengalami Gangguan di Area Kewanitaan		
Sering	9	11,3
Kadang-kadang	31	38,8
Jarang	26	32,5
Tidak pernah	14	17,5

Total siswi yang menjadi responden pada penelitian ini yaitu sebanyak 80 siswi. Berdasarkan tabel di atas, diketahui usia siswi yang paling banyak menjadi responden berada pada rentang usia 12-13 tahun sebanyak 67,5% (54 siswi), usia pertama menstruasi paling banyak terjadi di usia lebih dari 10 tahun (90%), lamanya menstruasi yang paling banyak dialami responden adalah 3-7 hari (82,5%), jenis produk kewanitaan yang digunakan oleh seluruh responden adalah pembalut sekali pakai, responden paling banyak menerima informasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi dari mata pelajaran Bimbingan Konseling (26,3%), dan terdapat 38,8% responden (31 orang) yang kadang-kadang mengalami gangguan di area kewanitaannya.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel penelitian

Variabel	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Perilaku *Personal Hygiene*		
Kurang	33	41,3
Baik	47	58,8
Pengetahuan		
Kurang	37	46,3
Baik	43	53,8
Sikap		
Negatif	37	46,3
Positif	43	53,8
Peran Guru		
Kurang	35	43,8
Baik	45	56,3
Peran Orang Tua		

Kurang	34	42,5
Baik	46	57,5

Menurut tabel distribusi frekuensi berdasarkan variabel di atas, terdapat 58,8% responden berada dalam kategori *personal hygiene* yang baik, sedangkan untuk kategori *personal hygiene* yang kurang yaitu sebanyak 41,3% responden. Proporsi responden yang mempunyai pengetahuan dalam kategori baik lebih banyak daripada pengetahuan dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 53,8% responden. Begitu juga dengan proporsi responden dengan sikap positif dalam menerapkan *personal hygiene* saat menstruasi lebih banyak jika dibandingkan dengan sikap negatif, yaitu sebanyak 53,8% responden. Terdapat sebanyak 56,3% responden menyatakan bahwa guru berperan baik dalam membantu membentuk perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di sekolah, sedangkan 57,5% responden menyatakan bahwa orang tua memiliki peran baik dalam membentuk perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di rumah.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen (*personal hygiene* saat menstruasi) dengan variabel independen (pengetahuan, sikap, peran guru, dan peran orang tua) pada siswi SMPN 12 Kota Jambi Tahun 2025. Pengujian dilakukan dengan menggunakan tingkat kemaknaan 0,05.

Tabel 3. Hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMPN 12 Kota Jambi

	Perilaku *personal hygiene*								
	Kurang		**Baik**		**Total**		***P Value***	**Nilai PR**	**CI 95%**
Pengetahuan	N	%	N	%	N	%			
Kurang	22	59,5	15	40,5	37	100	0,002	2,32	1,308 – 4,131
Baik	11	25,6	32	74,4	43	100			
Total	33	41,3	47	58,8	80	100			

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel di atas, persentase responden yang memiliki perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang kurang lebih banyak pada responden dengan pengetahuan kurang, yakni sebesar 59,5% dibandingkan responden yang memiliki pengetahuan baik (25,6%). Pada hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* sebesar 0,002 yang menunjukkan ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMPN 12 Kota Jambi. Dari hasil perhitungan ukuran asosiasi diperoleh nilai PR sebesar 2,32 (CI 95% = 1,308 – 4,131). Dengan demikian, remaja putri dengan pengetahuan yang kurang beresiko 2,32 kali lebih besar mempunyai *personal hygiene* yang kurang dibandingkan responden yang pengetahuannya baik.

Tabel 4. Hubungan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMPN 12 Kota Jambi

	Perilaku *personal hygiene*								
	Kurang		**Baik**		**Total**		***P Value***	**Nilai PR**	**CI 95%**
Sikap	N	%	N	%	N	%			
Negatif	24	64,9	13	35,1	37	100	0,000	3,09	1,655 – 5,804
Positif	9	20,9	34	79,1	43	100			
Total	33	41,3	47	58,8	80	100			

Dari analisis bivariat yang telah dilakukan, persentase responden dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang kurang lebih banyak pada responden dengan sikap negatif, yakni sebesar 64,9% dibandingkan responden dengan sikap positif (20,9%). Pada hasil uji statistik diperoleh *p value* sebesar 0,000 yang artinya ada hubungan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMPN 12 Kota Jambi. Dari hasil perhitungan ukuran asosiasi diperoleh nilai PR sebesar 3,09 (CI 95% = 1,655 – 5,804). Dengan demikian, siswi dengan sikap negatif beresiko 3,09 kali lebih besar mempunyai *personal hygiene* yang kurang dibandingkan siswi yang memiliki sikap positif.

 https://doi.org/10.56211/pubhealth.v4i2.1232

Tabel 5. Hubungan peran guru dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMPN 12 Kota Jambi

Peran Guru	Perilaku *personal hygiene*						*P Value*	Nilai PR	CI 95%
	Kurang		Baik		Total				
	N	%	N	%	N	%			
Kurang	16	45,7	19	54,3	35	100	0,474	1,21	0,719 – 2,036
Baik	17	37,8	28	62,2	45	100			
Total	33	41,3	47	58,8	80	100			

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel di atas, didapatkan hasil bahwa persentase responden yang memiliki perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang kurang lebih banyak pada peran guru dengan kategori kurang, yakni sebesar 45,7% dibandingkan peran guru dengan kategori baik (37,8%). Pada hasil uji statistik diperoleh *p value* sebesar 0,474 > 0,05 yang artinya tidak ada hubungan antara peran guru dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi di SMPN 12 Kota Jambi, dengan perolehan nilai PR sebesar 1,21 (CI 95% = 0,719 – 2,036).

Tabel 6. Hubungan peran orang tua dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMPN 12 Kota Jambi

Peran Orang Tua	Perilaku *personal hygiene*						*P Value*	Nilai PR	CI 95%
	Kurang		Baik		Total				
	N	%	N	%	N	%	0,001	2,36	1,361 – 4,119
Kurang	21	61,8	13	38,2	34	100			
Baik	12	26,1	34	73,9	46	100			
Total	33	41,3	47	58,8	80	100			

Proporsi responden dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang kurang lebih banyak pada peran orang tua dengan kategori kurang, yakni sebesar 61,8% dibandingkan peran orang tua dengan kategori baik (26,1%). Diperoleh nilai *p value* sebesar 0,001 yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara peran orang tua dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMPN 12 Kota Jambi. Dari hasil perhitungan ukuran asosiasi diperoleh nilai PR sebesar 2,36 (CI 95% = 1,361 – 4,119). Dengan demikian, responden dengan peran orang tua yang kurang beresiko 2,36 kali lebih besar mempunyai *personal hygiene* yang kurang dibandingkan dengan responden dengan peran orang tua yang baik.

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswi SMPN 12 Kota Jambi

Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dapat mempengaruhi perilakunya sendiri, mengingat pengetahuan merupakan salah satu faktor kuat yang mendorong terbentuknya perilaku. Peneliti berasumsi bahwa semakin baik pemahaman yang dimiliki remaja putri, maka semakin besar kemungkinan remaja putri menerapkan kebiasaan *personal hygiene* yang baik selama menstruasi dan pada akhirnya akan berdampak guna mencegah gangguan atau keluhan pada saluran reproduksi (Notoatmodjo, 2014b).

Berdasarkan hasil jawaban responden pada kuesioner pengetahuan, ditemukan sebanyak 93,8% responden tidak mengetahui siklus menstruasi yang tepat dan 51,2% responden yang tidak mengetahui frekuensi penggunaan pembalut yang benar, di mana temuan ini mengindikasikan rendahnya pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi dan aspek dasar *personal hygiene* saat menstruasi. Menurut teori Notoatmodjo, pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi terbentuknya perilaku (Notoatmodjo, 2014a). Dengan demikian, tingginya proporsi siswi yang tidak memahami siklus menstruasi dan frekuensi penggunaan pembalut menyimpulkan bahwa ditemukan adanya hambatan pada faktor predisposisi. Kondisi ini menegaskan asumsi peneliti bahwa pengetahuan yang rendah cenderung menghasilkan perilaku *personal hygiene* yang kurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ding, dkk. yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri SMPN 1 Long Bagun (Ding dkk., 2024). Begitu juga dengan penelitian Puspita, dkk. yang hasilnya juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di salah satu SMPN Kabupaten

Pelalawan(Ruspita dkk., 2022). Teori pada kedua penelitian di atas sejalan dengan teori pada penelitian ini, yang mengemukakan bahwa pengetahuan berperan penting dalam membentuk perilaku kesehatan. Hal ini disebabkan karena pemahaman yang baik membuat remaja putri lebih sadar akan pentingnya menjaga *personal hygiene* menstruasi, serta mampu memilih tindakan yang tepat dalam menjaga kebersihan area kewanitaan.

Hubungan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswi SMPN 12 Kota Jambi

Memiliki pengetahuan yang baik saja belum cukup untuk mendorong seseorang untuk bersikap positif, karena niat dan dorongan dari dalam diri sendiri juga diperlukan untuk bertindak terhadap suatu hal. Sikap remaja putri dan pemahaman yang baik mengenai kebersihan diri saat menstruasi dapat meningkat jika diiringi dengan penyampaian informasi yang tepat, sehingga dapat meminimalisir munculnya keluhan-keluhan dan kekurangan informasi di kemudian hari (Simanjuntak & Siagian, 2020).

Dari hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden, terdapat 63,8% responden yang sering menggunakan sabun pewangi pada area kewanitaannya. Begitu juga ditemukan pada kuesioner perilaku *personal hygiene* siswi yaitu sebanyak 61,3%. Penggunaan sabun pembersih kewanitaan tidak disarankan karena dapat mengganggu keseimbangan pH vagina dan dapat menyebabkan keputihan (Aprillia & Nurlatifah, 2024). Secara medis, membersihkan area kewanitaan yang dianjurkan cukup hanya menggunakan air mengalir atau air hangat tanpa tambahan sabun atau bahan kimia lain untuk menjaga keseimbangan pH vagina (Putri & Fitriahadi, 2021). Meskipun begitu, sebagian responden masih mempunyai persepsi bahwa penggunaan sabun pewangi pada area kewanitaan tidak menimbulkan masalah jangka pendek maupun jangka panjang. Pemahaman yang keliru ini disebabkan oleh minimnya sumber informasi mengenai dampak negatif penggunaan produk pewangi pada kewanitaan. Kondisi ini juga menegaskan bahwa sikap responden yang negatif cenderung memiliki perilaku *personal hygiene* yang kurang.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Halimah yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara sikap remaja putri dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 18 Tanjung Jabung Timur (Halimah, 2024). Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Widarini yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara sikap remaja putri di Denpasar dengan perilaku *personal hygiene* (Widarini dkk., 2023). Kedua penelitian tersebut memperkuat penelitian ini di mana ditemukan kesamaan teori yang digunakan serta sikap yang dimiliki remaja putri berkaitan erat dengan perilaku personal hygiene selama menstruasi.

Hubungan Peran Guru dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswi SMPN 12 Kota Jambi

Pengetahuan yang didapat lebih awal dari berbagai sumber yang valid dapat mempengaruhi perilaku remaja putri dalam menerapkan *personal hygiene* yang lebih baik saat menstruasi. Dalam hal ini guru memiliki peranan penting sebagai sumber informasi sehingga harus memberikan informasi yang jelas mengenai suatu pengetahuan, begitu juga mengenai kesehatan reproduksi. Optimalisasi peran guru dalam hal ini adalah memberikan informasi yang baik dan benar tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi, yang mana akan meningkatkan kualitas perilaku *personal hygiene* siswi di SMPN 12 Kota Jambi saat menstruasi (Maharani & Andriyani, 2018).

Dari hasil pengisian kuesioner oleh responden, terdapat sebanyak 80% responden menyatakan guru kurang berperan dalam menggunakan media pendukung saat memberi edukasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Hasil penelusuran peneliti terkait buku atau bahan ajar pembelajaran Bimbingan Konseling pada siswa/i tingkat SMP di mana pada buku tersebut terdapat materi materi ringan mengenai kesehatan reproduksi yang relevan untuk remaja usia SMP, walaupun tidak membahas secara spesifik mengenai *personal hygiene* saat menstruasi karena materinya terbatas dan hanya dilaksanakan dalam 1 jam pelajaran setiap minggunya. Materi-materi tersebut antara lain: alat reproduksi perempuan dan laki-laki, masa pubertas remaja (mencakup menstruasi dan mimpi basah), pergaulan bebas pada remaja, materi kehamilan, serta narkoba (Ratnawulan, 2017).

Aspek edukasi kesehatan reproduksi remaja, termasuk topik terkait menstruasi lebih banyak dialokasikan dan dibahas ke dalam mata pelajaran BK dibandingkan IPA. Namun dikarenakan waktu pelajaran BK yang terbatas membuat pengetahuan siswi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi belum maksimal, sehingga peran guru belum sepenuhnya mendorong terbentuknya perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang baik pada siswi. Dengan demikian, peran guru tidak berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* siswi saat menstruasi dikarenakan materi yang disampaikan belum menyentuh praktik *personal hygiene* secara spesifik dan hanya diberikan secara terbatas. Asumsi peneliti diperkuat dengan penelitian Rochmayani yang melakukan penelitian pada 30 guru SMP di Kecamatan Mijen, Kota Semarang

dengan hasil terdapat sebanyak 50% guru menyatakan bahwa mereka belum pernah belajar mengenai materi kesehatan reproduksi remaja meliputi: struktur dan fungsi organ reproduksi, siklus menstruasi, perawatan organ reproduksi saat menstruasi, dampak mengenai seks bebas, penyakit menular seksual, dan lain sebagainya (Rochmayani & Zulaekha, 2019). Selain itu, temuan peneliti di lapangan juga menunjukkan bahwa Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di sekolah belum dimanfaatkan secara optimal sebagai sarana edukasi. UKS hanya difungsikan sebagai tempat bagi siswa yang sedang sakit, tanpa adanya upaya menyediakan media informasi terkait kesehatan reproduksi, khususnya mengenai menstruasi dan *personal hygiene* saat menstruasi. Peneliti tidak menemukan adanya leaflet, poster, atau media edukasi lain yang dapat membantu siswi memahami cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bahtiar yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara peran guru dengan perilaku *personal hygiene* santriwati di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ujung Bone Sulawesi Selatan (Bahtiar, 2021). Pada penelitian ini, peran guru tidak berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* santriwati saat menstruasi karena hanya 11% santriwati yang menjadikan guru sebagai sumber informasi yang utama dalam menjaga kebersihan selama menstruasi. Santriwati merasa enggan dan sungkan untuk bertanya mengenai hal menstruasi kepada gurunya, meskipun gurunya sudah memberikan edukasi mengenai menjaga kebersihan saat menstruasi dengan baik.

Hubungan Peran Orang Tua dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswi SMPN 12 Kota Jambi

Orang tua, terutama ibu, memiliki peranan yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja terlebih pada kesehatan reproduksinya. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa remaja putri yang mendapatkan informasi dari orang tua mengenai cara merawat area kewanitaan saat menstruasi memiliki kemungkinan 1,2 kali lebih besar untuk menerapkan praktik yang baik dalam merawat area kewanitaannya saat menstruasi dibandingkan remaja putri yang tidak pernah mendapatkan informasi tersebut dari orang tuanya (Rochmayani & Zulaekha, 2019).

Berdasarkan hasil jawaban responden pada kuesioner peran orang tua, didapatkan sebanyak 98,8% responden menyatakan orang tuanya rutin memberikan penjelasan tentang pentingnya *personal hygiene* saat menstruasi dan sebanyak 96,3% responden mendapatkan penjelasan mengenai cara membuang pembalut yang tepat dari orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua berperan baik dalam memberikan edukasi *personal hygiene* saat menstruasi kepada anak perempuannya. Temuan ini sejalan dengan teori Notoatmodjo yang menyatakan bahwa perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh faktor predisposisi, tetapi juga oleh faktor penguat yang berasal dari lingkungan terdekat, termasuk peran orang tua (Notoatmodjo, 2014a).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara peran orang tua terhadap *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri (Khasanah, 2021). Penelitian Wiratmo juga menyatakan bahwa ada hubungan kuat antara peran ibu sebagai pendidik dengan perilaku kebersihan diri pada remaja awal selama menstruasi (Wiratmo dkk., 2022). Begitu juga dengan penelitian Fadhillah, dkk. dengan hasil bahwa ada hubungan peran ibu dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas VII di SMPN 2 Jakarta (Fadhillah dkk., 2024). Ketiga penelitian tersebut sejalan dengan penelitian ini di mana sama-sama menggunakan teori Green yang dimodifikasi oleh Notoatmodjo (2014) yang menyatakan bahwa peran orang tua memiliki hubungan terhadap perilaku *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 58,8% remaja putri di SMPN 12 Kota Jambi memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik saat menstruasi. Terdapat hubungan antara pengetahuan, sikap, dan peran orang tua dengan perilaku *personal hygiene* siswi saat menstruasi. Sedangkan tidak terdapat hubungan peran guru dengan perilaku *personal hygiene* siswi saat menstruasi. Dari hasil penelitian ini diharapkan SMPN 12 Kota Jambi dapat membentuk *peer educator* (pendidik sebaya) serta PIK-R untuk membantu menyebarkan informasi kesehatan reproduksi, khususnya terkait kebersihan diri saat menstruasi sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah diterima oleh siswi karena disampaikan melalui pendekatan teman sebaya. SMPN 12 Kota Jambi juga diharapkan dapat memanfaatkan *platform* media sosial sekolah untuk memudahkan penyebaran informasi kesehatan reproduksi remaja dan memastikan siswi mendapatkan pengetahuan yang merata, serta meningkatkan kesadaran siswi dalam menjaga perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, E. R., & Sunarsih, T. (2009). *KDPK Kebidanan Teori & Aplikasi*. Nuha Medika Press.

Aprillia, A. H., & Nurlatifah, T. (2024). *Pengaruh Penggunaan Sabun Pembersih Kewanitaan dengan Kejadian Keputihan pada Wanita Usia Subur di Klinik N Tahun 2024*.

Bahtiar, H. (2021). *Determinan Praktik Kebersihan Menstruasi Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ujung Bone Sulawesi Selatan Tahun 2020*.

Cahya, D. A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja*. Pustaka Baru.

Ding, N. K., Hendriani, D., Rahman, G., & Putri, R. A. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 9 di SMPN 1 Long Bagun Tahun 2023. *Bunda Edu-Midwifery Journal*, *7*, 177–182.

Fadhillah, F. N., Hamal, D. K., & Hidayati. (2024). Hubungan Pengetahuan , Sikap, dan Peran Ibu dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswi Kelas VII di SMPN 2 Jakarta. *Arkesmas*, *9*, 33–39.

Fransisca, D., Handayani, S., Rahmatiqa, C., Dasril, O., & Novia, D. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Syedza Saintika*, 323–334.

Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset, Teori, & Praktik*. EGC.

Halimah, B. (2024). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Motivasi Remaja Putri dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMPN 18 Tanjung Jabung Timur Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *24*(1), 335–340. https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i1.3658

Hastuty, Y. D., & Nasution, N. A. (2023). *Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi*. Sonpedia Publishing Indonesia.

Istikomayanti, Y., & Trianawati, A. (2020). Pembelajaran Embriogenesis Memperkuat Pendidikan Karakter Diri Siswa SMP/MTs Masa Pubertas. *Inteligensi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *3*(2), 22–31. https://doi.org/10.33366/ilg.v3i2.2031

Khasanah, N. (2021). Hubungan Aktifitas Fisik, Peran Orang Tua, Sumber Informasi terhadap Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, *01*, 23–35. https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.3

Laili, U., & Crusitasari, E. D. (2019). Pemakaian Pembalut saat Menstruasi dengan Kejadian Pruritus pada Vulva. *Jurnal Kebidanan*, *XI*(2), 64–71.

Maharani, R., & Andriyani, W. (2018). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Santriwati di MTS Pondok Pesantren DAR El Hikmah Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *1*(1), 69–77.

Mukarramah. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, *7*(1), 88–95.

Notoatmodjo, S. (2014a). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2014b). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* (2nd ed.). Rineka Cipta.

Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). *Promosi Kesehatan*. Airlangga University Press.

Pandelaki, L., Rompas, S., & Bidjuni, H. (2020). Hubungan Personal Hygiene saat Menstruasi dengan Kejadian Pruritus Vulvae pada Remaja di SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal Keperawatan*, *8*, 68–74.

Pandowo, H., Kurniasari, C., Akutansi, K., Negeri, P., & Hygiene, P. (2019). Pemahaman Personal Hygiene melalui Pendidikan Kesehatan pada Penghuni Lapas Perempuan Klas II B Yogyakarta. *Journal Of Community Empowerment*, *1*(1), 18–23.

Putri, R. E. P. E., & Fitriahadi, E. (2021). Perilaku Kebersihan Menstruasi pada Siswi SMP di Kota Yogyakarta. *Journal of Health Studies*, *5*(1), 62–68. https://doi.org/10.31101/jhes.2056

Ratnawulan, T. (2017). *Buku Bimbingan Konseling SMP Untuk Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah*. FKIP Uninus Bandung.

Rochmayani, D. S., & Zulaekha, C. (2019). Reproductive Health Education Study Materials for Junior High School Students. *Journal of Health Education*, *25*(1), 43–52. https://doi.org/10.1080/10556699.1994.10603001

Ruspita, R., Wati, Y. S., & Fitriani. (2022). Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, *12*(4), 310–318.

Sadulloh, U., Muharram, A., & Robandi, B. (2021). *Pedagogik (Ilmu Mendidik)*. Alfabeta.

Simanjuntak, J. M. L., & Siagian, N. (2020). Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene pada saat Menstruasi di SMPN 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Universitas Klabat*, *4*(288), 13–19.

Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., & Salamah, U. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.

Widarini, N. P., Maryanthi, N. T., Nyoman, N., & Witari, D. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri di Denpasar Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, *14*(1), 19–28.

Wiratmo, P. A., Utami, Y., & Aziematul, I. (2022). The Relationship between Mother's Role as an Educator with Personal Hygiene in Adolescence. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, *1*(2), 1–11.