



TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TERHADAP PRAKTIK *MENSTRUAL HYGIENE MANAGEMENT*

Yulinda laska¹⁾, Erika Fariningsih²⁾, Siti Nurlela³⁾

¹²³⁾ Universitas Awal Bros Batam
email : yulindalaska@gmail.com

Abstrak

Menstruasi adalah suatu peristiwa fisiologis dengan keunikannya yang dialami hanya pada seorang wanita. Secara normal terjadi di usia 12-13 tahun atau termasuk masa remaja. Remaja putri sangat rentan mengalami infeksi pada alat reproduksinya. Penyebabnya yaitu kurangnya menjaga kebersihan diri terutama ketika menstruasi (*menstrual hygiene*). *Menstrual hygiene* yang kurang baik dapat memicu timbulnya banyak penyakit Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Kebersihan ketika menstruasi dipengaruhi tingkat pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi. Kurangnya pemahaman terkait kesehatan reproduksi membuat remaja putri tidak dapat menerapkan kebiasaan higiene menstruasi dengan benar yang dapat menyebabkan bahaya bagi kesehatan reproduksinya. Rumusan masalah pada penelitian yaitu bagaimana tingkat pengetahuan remaja putri tentang *menstrual hygiene management* pada remaja. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan remaja terhadap praktik manajemen kebersihan menstruasi. Jenis penelitian menggunakan metode kolerasi dengan pendekatan *Cross sectional* dengan teknik sampling yang di gunakan adalah teknik *probability sampling*, analisa dengan teknik statistik *Kruskall-Wallis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang menstruasi mempengaruhi praktik manajemen kebersihan menstruasi dengan *P value* 0,003 ($p < 0,05$). Dari hasil penelitian ini diharapkan bahwa tenaga kesehatan dan para remaja dapat lebih peduli tentang kebersihan saat menstruasi dan lebih menggali informasi serta wawasan kepada diri sendiri mengenai pentingnya manajemen kebersihan menstruasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya dalam menjaga kebersihan selama menstruasi.

Kata Kunci: Pengetahuan, Remaja Putri, *Menstrual Hygiene Management*.

Abstract

Menstruation is a physiological case with its uniqueness that is experienced only in a woman. That is normally occurring at the age of 12-13 years or including adolescence. Adolescent girls are very susceptible to infection in their reproductive organs. The reason is the lack of personal hygiene, especially during menstruation (menstrual hygiene). Poor menstrual hygiene can trigger the emergence of many Reproductive Tract Infections (ISR). Hygiene when affecting the level of knowledge about reproductive health. Lack of understanding related to reproductive health makes adolescent girls unable to implement menstrual habits which can cause harm to their reproductive health. The formulation of the problem in this study is how the level of knowledge of adolescent girls. The purpose of this study was to determine the relationship of the level of knowledge on menstrual hygiene management practices. This research use correlation method with Cross sectional approach. Sampling technique that is used is technique probability sampling analysis used with statistical technique of Kruskall-Wallis. The results showed that the level of knowledge about menstruation affect the practice of menstrual hygiene management with P value 0.003 ($p < 0.05$). From the results of this study is expected that health workers and the teenagers can be more concerned about hygiene during menstrual and more digging information and self-insight on the importance of menstrual hygiene management so as to increase knowledge in maintaining hygiene during menstruation.

Keywords: Knowledge, Young Women, *Menstrual Hygiene Management*.

PENDAHULUAN

Peristiwa fisiologis yang dialami hanya pada wanita disebut menstruasi atau haid.

Menstruasi yang pertama kali terjadi disebut “menarche”. Adanya anggapan menarche ialah peristiwa penting sebab merupakan hasil perubahan pada wanita dan menandakan organ



reproduksi sudah mulai berfungsi. Proses menstruasi yang bersamaan masa ovulasinya paling banyak terjadi pada usia 17 hingga 18 tahun. Haid yang terjadi dikatakan normal, berkisar antara 26 hingga 32 hari (Pythagoras, 2017).

Penduduk usia 10 sampai 18 tahun disebut remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014. Menurut BKKBN, individu berusia 10-24 tahun dengan status belum menikah termasuk usia remaja. Usia tersebut masuk pada masa remaja. Masa remaja diartikan dengan masa beralihnya individu dari masa kekanakan menuju masa dewasa. Masa tersebut melibatkan perubahan psikologi, biologi, serta sosial budaya (Wulandari & Saporwati, 2020).

Menstruasi adalah gejala periodik pelepasan darah dan mukosa jaringan dari lapisan dalam rahim melalui vagina. Menstruasi diperkirakan terjadi setiap bulan selama masa reproduksi, dimulai saat pubertas (menarche) dan berakhir saat menopause, kecuali selama masa kehamilan. Berdasarkan pengertian klinik, menstruasi dinilai berdasarkan 3 hal : Siklus menstruasi, lamamenstruasi, dan jumlah darah yang keluar. (Sarwono, 2011). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2010) rata-rata menarche atau menstruasi pertama pada perempuan usia 10-15 tahun di Indonesia adalah (20,0%).

Remaja putri rentan terhadap infeksi alat reproduksi. Penyebabnya adalah kebersihan diri yang kurang saat haid. Remaja putri kurang memperhatikan kesehatan reproduksi. Masalah tersebut disebabkan tingkat pendidikan yang relatif rendah serta usianya yang masih muda, maka diasumsikan ketidakadaan faktor patogen infeksi dapat menyerang organ reproduksi (Pythagoras, 2017). Higiene perorangan yang buruk saat menstruasi dapat memicu timbulnya penyakit yakni Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Demikian mempunyai dampak besar untuk

remaja putri serta berperilaku sehat ketika haid. Adanya informasi terkait higiene sangat penting dikarenakan apabila tidak diimplementasikan menimbulkan dampak negatif yakni infeksi organ reproduksi, keputihan, kanker leher rahim serta apabila tidak diberikan penanganan segera bisa mengakibatkan kemandulan, akibatnya kualitas kehidupan seseorang akan menurun.

Berdasarkan data WHO (2017), persentase ISR paling tinggi didunia yaitu diderita

oleh dewasa muda (27%-33%), remaja (35% - 42%), bacterial vaginosis (20%-40%), prevalensi kandidiasis (25%-50%), serta trichomoniasis (5%-15%). Keputihan patologis karena infeksi jamur, parasit, kuman ataupun virus. Serta dapat dikarenakan perawatan yang kurang pada remaja putri terhadap alat genetaliaanya misalnya membersihkan vagina menggunakan air yang tergenang dalam ember, memakai pembilas dengan berlebih, mengenakan celana berbahan yang tidak mampu melakukan penyerapan keringat, tidak sering mengganti celana dalamnya, serta jarang mengganti pembalutnya ketika haid (Jubaedah et al., 2020).

Ketidakcukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi dan MKM berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi pertama, miskonsepsi tentang pembuangan sampah pembalut, dan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana mengelola menstruasi dengan aman di sekolah. Sementara itu, ibu, teman, dan guru merupakan sumber informasi utama tentang menstruasi tetapi mereka tidak dapat memberikan informasi yang akurat dan menyeluruh tentang menstruasi (WHO, 2015).

Kebersihan ketika haid dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan mengenai kesehatan reproduksinya. Kurangnya pemahaman kesehatan reproduksi membuat wanita tidak dapat menerapkan higiene menstruasi dengan



benar ketika haid yang bisa menyebabkan bahaya bagi kesehatan reproduksinya (Lajuna et al., 2019). Masa remaja, tingkat pendidikan ibu dan akses informasi juga menjadi penyebab kurangnya pengetahuan tentang menstruasi. Sumber informasi pertama terkait haid ialah ibu, dengan demikian kesalahpahaman tentang kebersihan menstruasi dan kesehatan reproduksi dapat dihindari.

Hal ini diperlukan untuk memberikan informasi positif untuk remaja dari orangtua, teman sebaya, serta guru. Akan tetapi masyarakat beranggapan kesehatan reproduksi masih tabu sehingga mengakibatkan remaja menjadi tidak paham, tidak tahu, serta terkadang salah memutuskan terkait kesehatan reproduksinya. Praktik yang berkaitan terhadap kebersihan ketika haid, misalnya menggunakan pembalut serta membasuh area genital ketika haid. Maka penting untuk mengetahui terkait kebiasaan menstruasi yang sehat (Gustina & Djannah, 2015).

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah salah satu hal yang penting bagi wanita, oleh karena itu program yang berkaitan dengan MKM diajarkan sejak dini. MKM berfokus pada bagaimana wanita harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, memiliki akses untuk pembuangannya, dan dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga (WHO, 2015).

METODE

Sifat dari penelitian ini yaitu kuantitatif yang didesain menggunakan metode korelasi. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode korelasi, hal tersebut sesuai dengan penelitian ini, yaitu digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat remaja terhadap praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). Jenis

penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan *Cross sectional*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian tingkat pengetahuan remaja putri terhadap praktik *menstrual hygiene management* ditampilkan berbentuk analisis data karakteristik responden, analisis univariat, serta analisis bivariat. Berikut penjelasannya.

a. Tingkat Pengetahuan Kebersihan Menstruasi.

Berdasarkan hasil dari kuesioner yang diberikan kepada responden yang diklasifikasikan benar atau salah. Tabulasi data seputar pengetahuan kebersihan menstruasi remaja diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi tingkat pengetahuan kebersihan menstruasi

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	22	35,5
Cukup	34	54,8
Kurang	6	9,7
Total	62	100

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh data bahwa mayoritas siswi yang mempunyai tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 34 responden (54,8%), sedangkan yang paling sedikit adalah remaja yang mempunyai pengetahuan kurang yaitu 6 responden (9,7%).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan responden termasuk dalam kategori cukup yaitu 54.8% (34 responden) dari 62 reponden. Hal ini didukung oleh responden yang sudah pernah mendapat informasi dari orangtua dan saudara yang telah menstruasi. Selain itu mereka juga mendapat informasi dari membaca buku dan majalah. Selain itu responden memiliki pengetahuan cukup dikarenakan secara umum remaja sudah



mendapat menstruasi dan pendidikan seksual didalam pembelajaran di sekolah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pythagoras, tahun 2016, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi dalam komponen kognitif berkriteria baik adalah 47 persen, komponen afektif berkriteria cukup sebanyak 26 persen, dan komponen konatif berkategori kurang sejumlah 27 persen.

Pengetahuan yang baik tentang kebersihan menstruasi yaitu mengetahui jika menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus, menstruasi dikontrol oleh hormon, sering mengganti pembalut setidaknya 4-6 jam sekali dan sebelum dibuang di tempat sampah bungkus pembalut kotor dengan kertas lalu masukan kedalam kantong plastik dan diikat dengan kencang.

Responden yang masih kurang tepat dalam berperilaku saat menstruasi seperti masih mempercayai adanya mitos yang menjadi penyebab pengetahuan kurang disebabkan karena salahnya informasi yang didapatkan oleh responden, selain itu mengikuti budaya atau mitos yang berlaku di masyarakat. Budaya mempengaruhi pengetahuan dimana sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi pengetahuan remaja. Menurut Notoatmojo (2010), budaya yang ada dalam masyarakat dapat mempengaruhi terhadap tingkat pengetahuan seseorang.

b. Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi.

Berdasarkan hasil dari kuesioner yang diberikan kepada responden. Tabulasi data seputar praktik kebersihan menstruasi diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi praktik kebersihan menstruasi remaja

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	29	46,8
Cukup	27	43,5
Kurang	6	9,7
Total	62	100

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh data bahwa mayoritas remaja yang mempraktikkan kebersihan menstruasi dengan kriteria baik yaitu sebanyak 29 responden (46,8%), sedangkan yang paling sedikit adalah remaja yang mempraktikkan kebersihan menstruasi dengan kriteria kurang yaitu 6 responden (9,7%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 responden sebagian besar responden melakukan praktik manajemen kebersihan menstruasi dengan baik yaitu 29 responden (46.8 %). Hal ini didukung oleh pernyataan responden yang semua menjawab benar 100% yaitu harus mencuci tangan sebelum dan sesudah membersihkan daerah kewanitaan, dan 95,16% responden membasuh daerah kewanitaan dari arah depan ke belakang dan mengganti pembalut lebih dari 3x sehari.

Hasil ini juga sepadan dengan penelitian yang dilakukan Yusiana, dkk tahun 2016 yang mendapat hasil penelitian sebanyak (58,3%) siswi memiliki perilaku *personal hygiene* cukup. Penelitian yang dilakukan oleh Luthfiana, tahun 2014 mendapatkan hasil sebagian besar responden mempunyai pengetahuan baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi sebanyak 41 responden (68,3%). Sebagian besar responden mempunyai perilaku yang baik saat menstruasi yaitu sebanyak 32 responden (53,3%). Ada hubungan antara pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi dengan perilaku remaja saat menstruasi nilai *p value* 0,002.



Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryati, tahun 2012 menunjukkan hasil penelitian perilaku kebersihan pada saat menstruasi pada siswi remaja putri dengan hasil yang baik 76,9%. Hal tersebut ditunjang oleh frekuensi mengganti pembalut pada saat menstruasi banyak sebesar 47,8%, frekuensi mengganti pembalut pada saat menstruasi sedikit sebesar 64%, kebiasaan membersihkan alat kelamin sehari-hari dan pada saat menstruasi sebesar 68,3%, hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menstruasi sebesar 96,8% serta tahu akibat yang ditimbulkan jika tidak menjaga kebersihan pada saat menstruasi sebesar 79%.

c. Tingkat Pengetahuan Remaja terhadap Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi

Berdasarkan hasil tabulasi silang tingkat pengetahuan remaja terhadap praktik manajemen kebersihan menstruasi yang dilakukan terhadap 62 responden diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3 Tabulasi silang tingkat pengetahuan remaja terhadap praktik manajemen kebersihan menstruasi

Tingkat kebersihan	Praktik		Total f	Total %	p- value			
	menstruasi							
	Kurang	Cukup						
Kurang	3	50.5	2	33.3	16.7	6	100	0.001
Cukup	3	8.8	18	52.9	13	38.2	34	100
Baik	0	0.7	31	81.5	68.2	22	100	

Pada tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa remaja yang melakukan praktik manajemen kebersihan menstruasi secara kurang dan berpengetahuan kurang paling besar daripada yang berpengetahuan cukup dan baik, remaja yang melakukan praktik manajemen kebersihan menstruasi secara cukup dan berpengetahuan cukup juga paling besar daripada yang berpengetahuan kurang dan baik, serta remaja yang melakukan praktik

manajemen kebersihan menstruasi secara baik dan berpengetahuan baik paling besar daripada yang berpengetahuan kurang dan cukup, sehingga ada kecenderungan remaja yang berpengetahuan baik akan melakukan praktik manajemen kebersihan menstruasi dengan baik.

Berdasarkan data dapat disimpulkan ada kecenderungan remaja yang berpengetahuan baik akan melakukan praktik manajemen kebersihan menstruasi dengan baik dengan hasil analisa dengan uji statistik *Kruskal-Wallis* diperoleh nilai signifikan p -value 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara tingkat pengetahuan kebersihan menstruasi terhadap praktik manajemen kebersihan menstruasi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah, dkk pada tahun 2015 dengan hasil adanya hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang didapatkan p value = 0,003 < α (0,05). Saran bagi petugas kesehatan, penyuluhan tentang pentingnya menjaga dan mengubah perilaku *personal hygiene* menstruasi.

Pengetahuan seseorang berhubungan dengan perilaku atau praktiknya disebabkan oleh pengetahuan yang baik akan kebersihan selama menstruasi maka akan merubah sikap responden dan mempengaruhi praktik kebersihan menstruasi. Pengetahuan baik mendorong perilaku yang baik sedangkan pengetahuan yang kurang akan mengakibatkan perilaku atau praktik yang tidak tepat.

Adanya hubungan dapat dilihat dari hasil penelitian dimana responden dengan pengetahuan kurang perilakunya pun juga kurang. Responden dengan tingkat pengetahuan cukup sebagian besar perilakunya juga cukup dan responden dengan tingkat



pengetahuan baik dalam melakukan praktik kebersihan menstruasi juga baik.

Sebelum seseorang berperilaku baik, ia harus tahu terlebih dahulu apa arti atau manfaat perilaku tersebut bagi dirinya. Pada penelitian ini didapatkan pengetahuan tentang kebersihan menstruasi yang baik mendorong responden untuk berperilaku baik saat menstruasi karena responden mengetahui pentingnya menjaga kebersihan saat sedang menstruasi.

PENUTUP

Kesimpulan

- a. Tingkat pengetahuan tentang menstruasi pada remaja mayoritas mempunyai tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 34 responden (54,8%).
- b. Praktik manajemen kebersihan menstruasi pada remaja mayoritas mempraktikkan kebersihan menstruasi dengan kriteria baik yaitu sebanyak 29 responden (46,8%)
- c. Hasil tingkat pengetahuan remaja terhadap praktik manajemen kebersihan menstruasi diperoleh nilai p-value 0,001 ($\alpha:0.05$), karena nilai p-value $< 0,05$, jadi ha diterima sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap praktik manajemen kebersihan menstruasi.

Saran

Untuk penelitian lebih lanjut, peneliti memiliki beberapa saran, antara lain sebagai berikut:

- a. Bagi responden

Diharapkan bagi responden yang sudah melakukan praktik manajemen kebersihan menstruasi dengan baik dapat mempertahankan dan bagi responden yang melakukan praktik manajemen kebersihan menstruasi masih dalam katagori cukup dan kurang diharapkan lebih peduli tentang

kebersihan saat menstruasi dan lebih menggali informasi serta wawasan kepada diri sendiri mengenai pentingnya manajemen kebersihan menstruasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya dalam menjaga kebersihan selama menstruasi dengan cara mengakses informasi dari berbagai sumber agar mencegah terjadinya masalah pada organ reproduksi.

- b. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar lebih mengembangkan lagi penelitian ini dengan meneliti tentang faktor-faktor lain yang berhubungan, misalnya sikap, dukungan keluarga, teman sebaya dan guru serta tenaga kesehatan dalam pelaksanaan manajemen kebersihan menstruasi agar hasil penelitian bisa lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

B, Suryati. 2012. *Perilaku Kebersihan Remaja saat Menstruasi*. Jakarta : *Jurnal Health Quality* Vol.3, No.1, Nop 2012

Gustina, E., & Djannah, S. N. (2015). Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 147. <https://doi.org/10.15294/kemas.v10i2.3375>

Jubaedah, E., Yuhandini, D. S., & -, S. (2020). Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri Kelas Vii Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 15(1), 30–35. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i1.645>

Khasanah, Khotimatul. Dkk. 2015. *Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat Menstruasi*. Pekalongan: PortalGaruda

Lajuna, L., Ramli, N., & Liana, N. (2019). Tingkat pengetahuan remaja putri terhadap



menstrual hygiene pada siswi SMP N 2 Jantho Aceh Besar. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 207–212.

<https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1390>

Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka

Pythagoras, K. C. (2017). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *Promkes*, 5.

Riset Kesehatan Dasar. 2010. Remaja di Indonesia.

WHO. 2015. *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua*. Jakarta: Aliansi Remaja Independen

Wulandari, P. S., & Saparwati, M. (2020). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Praktik Menstrual Hygiene pada Remaja. *Call for Paper Seminar ...*, 92–98.

http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnas_bidan/article/view/649

Yusiana Anita. Dkk. 2016. *Perilaku Personal Hygiene Remaja Puteri pada saat menstruasi*. Kediri : Jurnal STIKES vol.9 , no.1, Juli 2016