



HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3 PEKANBARU

¹⁾ Devi Hartati, ²⁾ Citra Dewi Anitasari, ³⁾ Desi Ratnasari, ⁴⁾ Silviatul Amalia

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah, Jl. Riau Ujung No. 73 Kota Pekanbaru

³ Akademi Kebidanan Rangka Husada Prabumulih

⁴⁾ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida Banyuwangi

E-mail: ¹⁾ devi.hartati@univrab.ac.id, ²⁾ citra.dewianitasari@univrab.ac.id,
³⁾ desiirratnasari7@gmail.com, ⁴⁾ viaamalia0910@gmail.com

Kata Kunci:

Menstruasi, Pengetahuan,
Personal Hygiene, Sikap

ABSTRAK

Pemeliharaan kebersihan organ reproduksi, khususnya pada masa menstruasi, merupakan salah satu bentuk perilaku kesehatan yang penting untuk diterapkan oleh remaja putri. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan praktik personal hygiene selama menstruasi pada siswi SMAN 3 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei analitik dan rancangan penelitian *cross-sectional*. Populasi sebanyak 296 siswi, dengan sampel penelitian sebanyak 104 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Data diperoleh dari sumber primer dan sekunder, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan dengan personal hygiene saat menstruasi ($p=0,006$; $p < 0,05$) dengan kekuatan hubungan sedang, serta terdapat hubungan yang bermakna antara sikap dengan personal hygiene saat menstruasi ($p=0,001$; $p < 0,05$) dengan kekuatan hubungan sedang. Oleh karena itu, pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi sejak dini, terutama terkait pemeliharaan kebersihan organ reproduksi, guna mencegah berbagai gangguan kesehatan reproduksi.

Keywords:

Menstruation, Knowledge,
Personal Hygiene, Attitudes

Info Artikel

Tanggal dikirim: 24 Juni 2026

Tanggal direvisi: 8 Juli 2026

Tanggal diterima: 9 Juli 2026

DOI

Artikel:10.58794/jubidav5i2.2355

ABSTRACT

Maintaining reproductive hygiene, particularly during menstruation, is an essential health behaviour that should be adopted by adolescent girls. This study aimed to examine the relationship between the level of knowledge and attitudes towards personal hygiene practices during menstruation among female students at SMAN 3 Pekanbaru. A quantitative analytical survey with a cross-sectional design was employed. The study population comprised 296 female students, of whom 104 were selected using a proportionate stratified random sampling technique. Data were collected from both primary and secondary sources and analysed using descriptive (univariate) and inferential (bivariate) statistics. The association between variables was examined using the Chi-square test. The findings demonstrated a statistically significant association between knowledge and menstrual personal hygiene practices ($p=0.006$; $p < 0.05$), with a moderate strength of association. Likewise, a statistically significant relationship was identified between attitudes and menstrual personal hygiene practices ($p=0.001$; $p < 0.05$), also indicating a moderate strength of association. These findings suggest that improving adolescents' knowledge and fostering positive attitudes are important strategies for promoting appropriate menstrual hygiene practices. Therefore, schools are encouraged to strengthen reproductive health education from an early stage, particularly regarding menstrual and reproductive hygiene, in order to prevent reproductive health problems and promote healthy behavioural practices among adolescent girls.



PENDAHULUAN

Masalah kesehatan reproduksi pada perempuan masih menjadi perhatian penting. Data survey yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) di beberapa negara bahwa remaja putri mempunyai permasalahan reproduksi seperti infeksi saluran kencing (ISK) dan keputihan. Data menunjukkan bahwa sekitar 75% perempuan di Indonesia pernah mengalami keputihan sedikitnya satu kali selama hidupnya, dan sekitar 45% mengalami kondisi tersebut lebih dari dua kali [1]. Sebagian besar kasus keputihan disebabkan oleh infeksi jamur maupun parasit, seperti *Trichomonas vaginalis* dan cacing kremi. Persentase kejadian keputihan di Indonesia mencapai lebih dari 70%, jauh lebih tinggi dibandingkan negara-negara Eropa yang hanya sekitar 25%. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh kondisi iklim Indonesia yang cenderung panas dan lembap sehingga mendukung pertumbuhan jamur *Candida albicans*, salah satu penyebab utama keputihan[2][3].

Daerah genitalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan *pruritis vulvae* yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina. *Pruritis vulvae* disebabkan oleh jamur, bakteri, dan virus yang muncul karena buruknya personal hygiene dan hygiene menstruasi (44%), karena alergen dan produk kewanita (30%), serta karena kelainan patologik pada vulva (26%) [4]. Dampak lain yang bisa terjadi dapat terkena infeksi saluran kemih, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya. Perilaku higienis pada saat menstruasi dapat dilakukan dengan membersihkan vagina menggunakan air bersih dan membersihkannya dari depan ke belakang (dari arah vagina ke anus) untuk mencegah kotoran/bakteri dari anus masuk ke vagina serta mengganti pembalut sesering mungkin setelah penuh atau tidak lebih dari 6 jam, lalu tidak dianjurkan menggunakan sabun kimiawi. Pengelolaan menstruasi yang tidak optimal juga dapat menimbulkan berbagai konsekuensi, seperti ketidakhadiran di sekolah, putus sekolah, serta meningkatnya risiko masalah kesehatan seksual dan reproduksi yang berdampak pada aspek sosial maupun ekonomi dalam jangka panjang bagi remaja putri [5].

Perilaku seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, pengetahuan, dan sikapnya. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu dapat menyebabkan perubahan perilaku. Tingkat pengetahuan yang kurang dikarenakan beberapa hal, yaitu penyampaian informasi yang kurang tepat atau kurang lengkap dan sumber informasi yang salah. Kurangnya pengetahuan para siswi membuat mereka melakukan vulva hygiene dengan cara yang kurang tepat. Kebersihan selama menstruasi ini sangat penting, karena bila penanganan selama haid tidak benar maka dapat mengakibatkan infeksi alat reproduksi. Infeksi pada alat reproduksi ini mempunyai dampak yang buruk ke masa depan, seperti kemandulan yang mengakibatkan menurunnya kualitas hidup individu yang bersangkutan. sehingga dibutuhkan informasi yang sangat baik mengenai kesehatan reproduksi agar remaja memiliki pemahaman yang baik dan dapat mencegah ancaman penyakit reproduksi [6].

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap berperan dalam membentuk perilaku personal hygiene saat menstruasi, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih



berfokus pada pengukuran tingkat pengetahuan atau perilaku secara terpisah serta dilakukan pada populasi dan wilayah yang berbeda. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengaitkan kondisi empiris berupa tingginya kejadian keputihan pada remaja dengan perilaku personal hygiene selama menstruasi sebagai dasar penyusunan intervensi promosi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah.

Menurut survey yang telah dilakukan terhadap 15 remaja putri SMAN 3 Pekanbaru, didapat bahwa 11 dari 15 remaja putri tersebut pernah mengalami keputihan dan kebanyakan dari mereka juga menganggap hal biasa dan tidak perlu memerlukan penanganan atau pengobatan yang khusus, sehingga hal tersebut mengakibatkan tindakan dan kepedulian terhadap vulva hygiene yang kurang. Dan selebihnya mengatakan tidak mengetahui keputihan yang terjadi pada dirinya atau lebih bersikap kurang peduli. Pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri tentang tindakan pencegahan dan mengatasi keputihan sangatlah berpengaruh pada sikap bagaimana mereka mengatasi keputihan. Berdasarkan berbagai fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan praktik personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMAN 3 Pekanbaru.

Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis terpadu mengenai hubungan antara pengetahuan, sikap, dan praktik personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri dengan menggunakan data empiris dari SMAN 3 Pekanbaru, yang sebelumnya belum pernah dilaporkan. Penelitian ini juga mengintegrasikan fenomena tingginya kejadian keputihan yang ditemukan melalui survei pendahuluan sebagai konteks dalam mengevaluasi perilaku personal hygiene menstruasi. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan tidak hanya memberikan gambaran hubungan antarvariabel, tetapi juga menghasilkan bukti ilmiah yang dapat menjadi dasar penyusunan program edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah yang lebih tepat sasaran. Berdasarkan berbagai fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan praktik *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMAN 3 Pekanbaru.

TINJAUAN PUSTAKA

Personal hygiene merupakan tindakan yang dilakukan individu untuk menjaga kebersihan dan kesehatan dirinya sehingga mampu mempertahankan kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang optimal. Dalam kesehatan reproduksi, personal hygiene selama menstruasi merupakan aspek penting yang harus diperhatikan oleh remaja putri karena berkaitan langsung dengan pencegahan infeksi dan pemeliharaan kesehatan organ reproduksi [7]. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara periodik pada perempuan sebagai akibat peluruhan lapisan endometrium yang keluar melalui vagina dalam bentuk darah. Selama menstruasi, area genital menjadi lebih lembap sehingga berpotensi menjadi media pertumbuhan mikroorganisme apabila kebersihannya tidak dijaga dengan baik. Oleh karena itu, penerapan personal hygiene yang benar selama menstruasi sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan reproduksi [3].



Praktik personal hygiene saat menstruasi meliputi mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, membersihkan alat kelamin menggunakan air bersih dari arah depan ke belakang, mengganti pembalut setiap 3–4 jam atau ketika sudah penuh, menggunakan pakaian dalam yang bersih dan menyerap keringat, serta membuang pembalut bekas dengan cara yang benar. Penerapan praktik tersebut dapat membantu mengurangi risiko infeksi, menghindari bau tidak sedap, dan meningkatkan kenyamanan selama menstruasi [8]. Kurangnya perhatian terhadap personal hygiene saat menstruasi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti keputihan patologis, infeksi saluran reproduksi, iritasi pada area genital, infeksi jamur, hingga gangguan kesehatan reproduksi yang lebih serius. Oleh karena itu, menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi merupakan salah satu upaya penting dalam menjaga kesehatan reproduksi perempuan sejak usia remaja [3].

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan reproduksi dan menstruasi cenderung lebih memahami manfaat menjaga kebersihan organ reproduksi serta risiko yang dapat terjadi apabila kebersihan tidak dipelihara dengan baik. Pengetahuan yang memadai akan mendorong terbentuknya perilaku personal hygiene yang benar selama menstruasi sehingga dapat membantu mencegah terjadinya infeksi dan gangguan kesehatan reproduksi [9]. Pengetahuan yang kurang memadai mengenai menstruasi dan personal hygiene dapat menyebabkan kesalahan dalam penggunaan pembalut, kebiasaan membersihkan organ reproduksi yang tidak tepat, serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya menjaga kebersihan area genital selama menstruasi. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat meningkatkan kerentanan terhadap infeksi saluran reproduksi, keputihan patologis, iritasi, hingga gangguan kesehatan reproduksi jangka panjang [10].

Selain pengetahuan, sikap juga berperan penting dalam menentukan perilaku kesehatan seseorang. Sikap yang positif terhadap pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi dapat meningkatkan motivasi individu untuk menerapkan praktik personal hygiene yang sesuai dengan standar kesehatan. Sebaliknya, sikap yang kurang mendukung dapat menghambat penerapan perilaku kebersihan yang baik meskipun individu telah memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan reproduksi [11]. Sikap yang mendukung terhadap personal hygiene menstruasi dapat diwujudkan melalui kesadaran untuk mengganti pembalut secara teratur, membersihkan organ reproduksi dengan benar, serta menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Remaja putri yang memiliki sikap positif lebih cenderung menerapkan perilaku kebersihan menstruasi yang baik dibandingkan mereka yang memiliki sikap negatif. Oleh karena itu, pembentukan sikap positif melalui pendidikan kesehatan dan dukungan keluarga menjadi faktor penting dalam meningkatkan perilaku personal hygiene pada remaja putri [12].

METODE



Penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain survei analitik. Pendekatan yang digunakan adalah *cross-sectional*. Desain ini dipilih karena dapat menggambarkan hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan personal hygiene saat menstruasi pada remaja tanpa memberikan intervensi kepada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMAN 3 Pekanbaru yang telah mengalami menstruasi, dengan jumlah populasi sebanyak 296 siswi. Sampel penelitian sebanyak 104 responden. Besaran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin.

Teknik pengambilan sampel menggunakan proportionate stratified random sampling, apabila setiap tingkat kelas memiliki jumlah siswi yang berbeda. Teknik ini digunakan agar seluruh anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk menjadi responden dan sampel yang diperoleh dapat mewakili masing-masing tingkat kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja di SMAN 3 Pekanbaru

No	Personal Hygiene Saat Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Baik	40	38,5
2	Baik	64	61,5
Jumlah		104	100,0

Berdasarkan Tabel 1 diatas diketahui bahwa dari 104 responden remaja di SMAN 3 Pekanbaru terdapat 40 responden (38,5%) mempunyai *personal hygiene* saat menstruasi tidak baik dan 64 responden (61,5%) yang mempunyai *personal hygiene* saat menstruasi baik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja di SMAN 3 Pekanbaru

No	N	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1		Kurang	13	12,5
2		Cukup	39	37,5
3		Baik	52	50,0
		Jumlah	104	100,0

Berdasarkan Tabel 2 diatas diketahui bahwa dari 104 responden remaja di SMAN 3 Pekanbaru terdapat 13 responden (12,5%) yang berpengetahuan kurang, 39 responden (37,5%) yang berpengetahuan cukup dan 52 responden (50,0%) yang berpengetahuan baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sikap Saat Menstruasi Pada Remaja di SMAN 3 Pekanbaru

No	Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
1	Negatif	36	34,6
2	Positif	68	65,4
Jumlah		104	100,0



Berdasarkan Tabel 3 diatas diketahui bahwa dari 104 responden remaja di SMAN 3 Pekanbaru terdapat 36 responden (34,6%) yang mempunyai sikap tidak mendukung dan 68 responden (65,4%) yang mempunyai sikap mendukung.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan pengetahuan dengan personal hygiene saat menstruasi pada remaja di SMAN 3 Pekanbaru

Pengetahuan	Personal Hygiene Saat Menstruasi				Total	χ^2	ρ	C
	Tidak Baik		Baik					
	N	%	N	%				
Kurang	7	5,0	6	8,0	13,0	10,400	0,006	0,284
Cukup	21	15,0	18	24,4	39,0			
Baik	12	20,0	40	32,0	52,0			
Jumlah	40	40,0	64	64,0	100,0			

Berdasarkan Tabel 4 diatas tampak tabulasi silang antara pengetahuan dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di SMAN 3 Pekanbaru, bahwa dari 13 responden yang berpengetahuan kurang terdapat 7 responden (5,0%) mempunyai *personal hygiene* saat menstruasi yang tidak baik dan 6 responden (8,0%) mempunyai *personal hygiene* saat menstruasi yang baik, dari 39 responden yang berpengetahuan cukup terdapat 21 responden (15,0%) mempunyai *personal hygiene* saat menstruasi yang tidak baik dan 18 responden (24,4%) mempunyai *personal hygiene* saat menstruasi yang baik, dan dari 52 responden yang berpengetahuan baik terdapat 12 responden (20,0%) mempunyai *personal hygiene* saat menstruasi yang tidak baik dan 40 responden (32,0%) mempunyai *personal hygiene* saat menstruasi yang baik.

Hasil uji statistik *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai χ^2 10,400 dengan $p0,006 < \alpha = 0,05$, berarti signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di SMAN 3 Pekanbaru. Didapatkan hubungan dalam kategori sedang/cukup dengan hasil uji *Contingency Coefficient* dengan nilai $C = 0,284$ dengan $p = 0,006 < \alpha = 0,05$ berarti signifikan terhadap nilai C tersebut dibandingkan dengan nilai $C_{max} = 0,707$. Karena nilai $\frac{C}{C_{max}} = \frac{0,284}{0,707} = 0,401$ berada antara 0,40-0,60.

Tabel 5. Hubungan sikap dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di SMAN 3 Pekanbaru

Sikap	<i>Personal Hygiene Saat Menstruasi</i>				Total	χ^2	p	C
	Tidak Baik		Baik					
	N	%	N	%				



Tidak Mendukung	22	13,0	14	22,0	36,0	11,934	0,001	0,339
Mendukung	18	26,2	50	41,8	68,0			
Jumlah	40	40,0	64	64,0	100,0			

Berdasarkan Tabel 5 di atas tampak tabulasi silang antara sikap dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di SMP Negeri 8, ternyata dari 36 responden yang sikapnya tidak mendukung terdapat 22 responden (13,0%) mempunyai *personal hygiene* saat menstruasi yang tidak baik dan 18 responden (26,2%) mempunyai *personal hygiene* saat menstruasi yang baik, dari 41 responden yang sikapnya mendukung terdapat 18 responden (26,2%) mempunyai *personal hygiene* saat menstruasi yang tidak baik dan 50 responden (50,0%) mempunyai *personal hygiene* saat menstruasi yang baik.

Hasil uji statistik *Continuity Correction* diperoleh nilai $\chi^2 = 11,934$ dengan $p = 0,001 < \alpha = 0,05$, berarti signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di SMAN 3 Pekanbaru. Didapatkan hubungan dalam kategori sedang/cukup dengan hasil uji *Contingency Coefficient* dengan nilai $C = 0,339$ dengan $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ berarti signifikan terhadap nilai C tersebut dibandingkan dengan nilai $C_{\max} = 0,707$. Karena nilai $\frac{C}{C_{\max}} = \frac{0,339}{0,707} = 0,479$ berada antara 0,40-0,60.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir sebagian besar (61,5%) remaja di SMAN 3 Pekanbaru mempunyai *personal hygiene* yang baik, dan (38,5%) responden dengan *personal hygiene* yang tidak baik. *Personal hygiene* yang tidak baik tersebut dapat mengakibatkan berbagai penyakit pada alat kelamin dan dapat berakibat lebih lanjut untuk terjadinya kemandulan. *Personal hygiene* saat menstruasi yang tidak baik ini dapat ditunjukkan dari sebagian besar responden menjawab tidak pada pertanyaan nomor 4 bahwa mereka tidak mengganti pembalut > 3 kali dalam satu hari pada saat menstruasi. Hal ini dikarenakan pembalut juga menyimpan bakteri jika lama tidak diganti. Menggunakan pembalut (*sanitary pad*) yang siap pakai, bukan pembalut kain, karena dikhawatirkan pembalut kain tersebut kurang *hygiene* akibat perawatannya yang kurang baik, seperti mengeringkan di tempat tersembunyi dan tidak terkena sinar matahari yang berisiko tumbuhnya mikroba atau larva yang menyebabkan vagina berbau tidak sedap. Selain itu, membuang pembalut bekas dengan dibungkus kertas kemudian dibuang ke tempat sampah.

Hasil penelitian ditemukan responden dengan *personal hygiene* yang baik saat menstruasi sebanyak (24%) responden yang berpengetahuan cukup dan (32,0%) responden yang berpengetahuan baik. Sedangkan responden dengan *personal hygiene* yang tidak baik saat menstruasi sebanyak (15%) responden yang berpengetahuan cukup, dan (20%) responden yang berpengetahuan baik akan tetapi kurang mengetahui mengenai tata cara melakukan *personal hygiene* yang baik dan benar pada saat menstruasi. Hasil uji statistik *Pearson Chi-Square* diperoleh



nilai χ^2 10,400 dengan p $0,006 < \alpha = 0,05$, berarti signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di SMAN 3 Pekanbaru. Didapatkan hubungan dalam kategori sedang/cukup dengan hasil uji *Contingency Coefficient* dengan nilai $C = 0,284$ dengan $p = 0,006 < \alpha = 0,05$ berarti signifikan terhadap nilai C tersebut dibandingkan dengan nilai $C_{\max} = 0,707$. Karena nilai $\frac{C}{C_{\max}} = \frac{0,284}{0,707} = 0,401$ berada antara 0,40-0,60.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan [13] (65,5%) remaja putri memiliki pengetahuan yang buruk tentang *personal hygiene* saat menstruasi dan 34,5% remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi, di diperoleh nilai p (0,000) dapat di simpulkan bahwa ada hubungan antara Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene saat menstruasi dengan Kejadian Infeksi Saluran Reproduksi di Dusun Manipa Desa Piru Kecamatan Seram Barat. Sejalan dengan hasil penelitian [14], bahwa mayoritas responden sebanyak 65 responden (57,5%) memiliki pengetahuan *personal hygiene* yang tidak baik, sedangkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 59 responden (52,2%) memiliki perilaku *personal hygiene* yang tidak baik. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan *personal hygiene* dengan perilaku *hygiene* remaja putri saat menstruasi (Nilai p value = 0,002) pengetahuan *personal hygiene* pada remaja putri berpengaruh terhadap baik tidaknya perilaku *hygiene* pada saat menstruasi. Penelitian yang dilakukan [4], bahwa pengetahuan tentang *personal hygiene* sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Individu yang mempunyai pengetahuan tentang *personal hygiene* maka akan selalu menjaga kesehatan dirinya untuk mencegah adanya penyakit.

Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan mengakibatkan wanita tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi, dan *personal hygiene* yang kurang pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan reproduksi [4]. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian [3], yang menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku higienis pada saat menstruasi dan *personal hygiene* yang kurang pada remaja akan menimbulkan masalah kesehatan reproduksi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian [14], yang menyatakan bahwa terdapat adanya hubungan antara pengetahuan dengan *personal hygiene* pada remaja putri saat menstruasi dengan nilai $p = 0,002$. Semakin rendah tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi maka semakin rendah pula remaja putri tersebut berperilaku baik terhadap *personal hygiene* nya pada saat menstruasi dan sebaliknya.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian [10] bahwa sebagian besar siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Mlati memiliki tingkat pengetahuan yang berada pada kategori baik (46,2%), diikuti kategori cukup (41,5%), dan kategori kurang (12,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki pemahaman yang relatif memadai mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja putri telah mengenal konsep dasar menstruasi,



pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi, serta memahami beberapa tindakan preventif yang diperlukan untuk menjaga kesehatan reproduksi. Penelitian ini tidak sejalan dengan yang dilakukan [15] bahwa tidak terdapatnya hubungan antara pengetahuan dengan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di MTS Pondok Pesantren Al-Inayah dengan nilai $p=1,000$. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan seseorang mengenai perilaku personal hygiene saat menstruasi maka akan semakin baik penerapan perilaku personal hygiene saat menstruasinya, begitupun sebaliknya.

Kategori hubungan sedang menunjukkan bahwa masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhi remaja untuk melaksanakan *personal hygiene* dengan baik, diantaranya adalah sikap. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara sikap dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di SMAN 3 Pekanbaru. Hal ini berarti bahwa remaja putri yang mempunyai sikap tidak mendukung lebih cenderung melakukan *personal hygiene* saat menstruasi dengan tidak baik terlihat dari 36 responden yang sikapnya tidak mendukung terdapat 22 responden yang *personal hygienenya* tidak baik dan sebaliknya remaja putri yang mempunyai sikap mendukung lebih cenderung melakukan *personal hygiene* saat menstruasi dengan baik terlihat dari 68 responden yang sikapnya mendukung terdapat 50 responden yang *personal hygienenya* baik. Hasil penelitian juga ditemukan terdapat 14 responden yang sikapnya tidak mendukung tetapi melakukan *personal hygiene* saat menstruasi dengan baik. Hal ini dikarenakan responden telah mempunyai pengetahuan yang baik mengenai langkah-langkah dalam *personal hygiene* saat menstruasi dan mendapatkan dukungan dari orang tua khususnya ibunya untuk selalu melakukan *personal hygiene* saat dirinya mengalami menstruasi. Hasil penelitian juga masih ditemukan 18 responden yang sikapnya mendukung dalam pelaksanaan *personal hygiene* saat menstruasi tetapi tidak melakukannya dengan baik. Hal ini dikarenakan responden mempunyai pengetahuan yang kurang, tanpa didasari pengetahuan yang baik maka pelaksanaan *personal hygiene* akan menjadi salah dan tidak sesuai dengan standar kesehatan.

Hasil uji statistik *Continuity Correction* diperoleh nilai χ^2 11,934 dengan p $0,001 < \alpha = 0,05$, berarti signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di SMAN 3 Pekanbaru. Didapatkan hubungan dalam kategori sedang/cukup dengan hasil uji *Contingency Coefficient* dengan nilai C 0,339 dengan $p0,001 < \alpha = 0,05$ berarti signifikan terhadap nilai C tersebut dibandingkan dengan nilai $C_{\max}$ 0,707. Karena nilai $\frac{C}{C_{\max}} = \frac{0,339}{0,707} = 0,479$ berada antara 0,40-0,60.

Selain itu menurut [16], bahwa dari 38 responden yang bersikap negatif, terdapat 11 responden (28%) dengan perilaku personal hygiene baik, sedangkan dari 30 responden bersikap positif, terdapat 14 responden (48%) dengan perilaku personal hygiene kurang. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai p value = 0,004 ($p < 0,05$), dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku personal hygiene pada remaja di Desa Batu



Belah Kecamatan Kampar. Hasil penelitian [2], yang menyatakan bahwa sikap individu yang positif dapat memunculkan perilaku yang positif juga, begitu pula sebaliknya, sehingga remaja putri yang bersikap positif dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi akan menghasilkan perilaku yang positif pula. Hal ini akan mendukung remaja putri tersebut terhindar dari penyakit infeksi pada alat genitalia.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan [17], didapatkan hasil dari uji statistik nilai p value adalah $0,013 < 0,05$. Disimpulkan ada hubungan secara statistik antara sikap terhadap perilaku menjaga kebersihan reproduksi di MTS N 5 Kerinci. Hasil penelitian mengatakan bahwa masih banyak siswi yang memiliki sikap kurang baik dalam menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi, hal ini diakibatkan kurang kesedaraan untuk bertindak yang masih kurang, sehingga membuat mereka tidak begitu peduli dengan kesahatan organ reproduksi mereka. Berdasarkan penelitian [15], bahwa ada hubungan antara sikap dengan perilaku personal hygiene pada saat menstruasi menunjukan bahwa $p=0,001$ berdasarkan uji statistik chi square didapatkan hasil $P < 0,05$ sehingga secara statistik ditemukan adanya hubungan antara sikap remaja putri dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi di MTS Ponpes Al Inayah Kota Bogor. Hasil penelitian mengatakan bahwa sikap adalah faktor yang sangat penting dalam menentukan perilaku yang baik, dengan mempunyai sikap positif maka remaja putri akan mempunyai kesadaran sendiri untuk berperilaku yang baik dalam hal personal hygiene.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian [18], mayoritas responden yang memiliki perilaku buruk dan mengalami pruritus vulvae sebanyak 25 orang (85%), sedangkan yang memiliki perilaku baik dan tidak mengalami pruritus vulvae sebanyak 5 orang (15%). Hal ini dikarenakan kebiasaan kebersihan pribadi responden yang kurang baik saat menstruasi, antara lain tidak mengganti celana dalam ketika basah, tidak mengeringkan vagina setelah dicuci, membersihkan vagina dari belakang ke depan, tidak mencukur bulu kemaluan setelah menstruasi, jarang mengganti pembalut saat menstruasi, memakai celana dalam non-katun, dan memakai pakaian ketat (jeans).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap memiliki hubungan yang signifikan dengan praktik personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan kualitas pengetahuan dan pembentukan sikap positif merupakan komponen penting dalam upaya memperbaiki perilaku personal hygiene selama menstruasi. Oleh karena itu, sekolah perlu mengintegrasikan pendidikan kesehatan reproduksi dan kesehatan menstruasi secara terstruktur melalui kegiatan pembelajaran, layanan bimbingan konseling, maupun program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Selain itu, tenaga kesehatan, khususnya bidan dan petugas puskesmas, dapat berkolaborasi dengan pihak sekolah untuk menyelenggarakan edukasi berkala mengenai praktik personal hygiene yang benar selama



menstruasi. Edukasi tersebut diharapkan mampu meningkatkan kesadaran remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi sehingga dapat menurunkan risiko infeksi saluran reproduksi, keputihan patologis, serta berbagai komplikasi kesehatan reproduksi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. U. Widyaningsih, A. Zulkifli, and H. Hidyanti, "The Effect of Health Education on Menstrual Hygiene Behavior in Adolescent Women in Modern Al-Izzah As'adiyah and SMAN 1 Tolai Regency in Parigi Moutong," *J. Med. Heal. Stud.*, pp. 35–40, 2022, doi: 10.32996/jmhs.
- [2] N. P. Widarini, N. T. Maryanthi, and N. N. D. Witari, "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di Denpasar Tahun 2022," *J. Kesehat. Reproduksi*, vol. 14, no. 1, pp. 19–28, 2023.
- [3] Prasetyo, A., et al. (2023). Promosi kesehatan menstruasi melalui media edukasi pada remaja putri. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*.
- [4] D. Susanti and A. Lutfiyati, "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi," *J. Kesehat. "Samodra Ilmu"*, vol. 11, no. 02, pp. 166–172, 2020.
- [5] Dessi, D., et al. (2024). Peningkatan fasilitas menstrual hygiene dalam mendukung management kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*.
- [6] Adyani, N., et al. (2023). Hubungan pengetahuan dan sumber informasi dengan praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- [7] Jayanti, H. Simanjuntak, L. Yulawati, L. Setiawati, Marlina, and Marlinda, "Pentingnya Personal Hygiene Saat Menstruasi Untuk Remaja Putri Di Sdn Pasir Gombang 06 Cikarang Utara," *PROFICIO J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 6, no. 2, pp. 665–669, 2025.
- [8] Kemenkes RI, *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024.
- [9] S. A. Sari, "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Pondok Pesantren Ar-Rumani Pekanbaru," *JKEMS (Jurnal Kesehat. Masyarakat)*, vol. 3, no. 2, pp. 71–75, 2025.
- [10] Widarini, N. P., et al. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- [11] D. Ratnaningsih, D. N. Wongo, A. T. Susilani, and T. R. Yuliasri, "Evaluasi Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Kebersihan Diri Saat Menstruasi dalam Mendukung Kesehatan Reproduksi Remaja," *J. PERMATA Indones.*, vol. 17, no. 1, pp. 43–55, 2026.
- [12] H. Sinay, E. Dusra, and D. V. Manuputty, "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Personal Higiene Remaja Putri Saat Menstruasi dengan Kejadian Infeksi Saluran Reproduksi Kecamatan Seram Barat," *J. Anestesi J. Ilmu Kesehat. dan Kedokt. Vol.*, vol. 3, no. 1, pp. 248–257, 2025, doi: <https://doi.org/10.59680/anestesi.v3i1.1799>.
- [13] R. A. Faj'ri, Sunirah, and F. H. Wada, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi," *J. Ilm. Keperawatan IMELDA*, vol. 8, no. 1, pp. 78–85, 2022.
- [14] I. W. Laswini and A. Nancy, "Pengetahuan , Sikap , dan Sumber Informasi Dengan Perilaku



- Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri,” *SIMFISIS J. Kebidanan Indones.*, vol. 02, no. 01, pp. 232–240, 2022, doi: 10.53801/sjki.v2i1.55.
- [15] Z. . Zurrahmi, S. Putri Eka, R. Rizki, Lestari, and Y. Devina, “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Di Desa Batu Belah Kecamatan Kampar,” *J. NERS Res.*, vol. 8, no. 2, pp. 1976–1980, 2024.
- [16] P. Sari, V. R. Ningsih, S. Hulaila, and S. Sayuti, “Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Organ Reproduksi pada Saat Menstruasi di MTS Negeri 05 Kerinci Factors Related to The Behavior of Adolescent Girls in Maintaining the Cleanliness of The Reproductive Organs Duri,” *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, vol. 6, no. 2, pp. 286–293, 2022.
- [17] Azizah Al Ashri Nainar, N. D., Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2024). Hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dan kesiapan menghadapi menarche pada siswi sekolah dasar di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 64–77.
- [18] Betsu, B. D., Medhanyie, A. A., Gebrehiwet, T. G., & Wall, L. L. (2024). Menstrual hygiene management interventions and their effects on schoolgirls’ experiences: A systematic review. *PLOS ONE*, 19(8), e0302523.