



Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi di SMPN 1 Boyolali

Anisa Praba Juaningsih

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Irma Mustika Sari

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Kapulogo No. 3 Pajang Laweyan Surakarta 57141

Korespondensi penulis: anisaapj@gmail.com

Abstract. *Background: Personal hygiene during menstruation is the act of maintaining the cleanliness of the feminine area. Many adolescents do not understand how to maintain personal hygiene during menstruation; if not taken care of properly it can cause reproductive health problems. Objective: This study aims to find out the knowledge of adolescent girls about personal hygiene during menstruation at SMPN 1 Boyolali. Methods: This study used quantitative research and descriptive research design. The sampling technique is proportional random sampling with a total of 84 female students. The research instrument used a questionnaire of adolescent girls' knowledge about personal hygiene during menstruation, which has been tested for validity and reliability, the data was then analyzed using univariate analysis. Results: The results showed that the majority of respondents had good knowledge about personal hygiene during menstruation, namely 70 respondents (83.3%), while respondents with sufficient knowledge were 14 respondents (16.7%). Conclusion: The knowledge of young women at SMPN 1 Boyolali about personal hygiene during menstruation is included in the good category, although there are still some respondents with sufficient and insufficient levels of knowledge.*

Keywords: *Menstruation, Personal hygiene, Adolescents*

Abstrak. Latar Belakang: *Personal hygiene* saat menstruasi merupakan tindakan memelihara kebersihan daerahewanitaan saat menstruasi. Banyak remaja belum memahami cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi, jika tidak dijaga dengan baik dapat menimbulkan masalah Kesehatan reproduksi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMPN 1 Boyolali. Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan desain penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan *proportional random* sampling dengan jumlah responden 84 orang siswi. Instrumen penelitian menggunakan kuersioner pengetahuan remaja putri mengenai *personal hygiene* saat menstruasi, yang telah teruji validitas dan reabilitasnya, data kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi

Received September 07, 2025; Revised September 08, 2023; Accepted September 11, 2025

*Anisa Praba Juaningsih, anisaapj@gmail.com

yaitu sebanyak 70 responden (83,3%), sedangkan responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 14 responden (16,7%).. Kesimpulan: Pengetahuan remaja putri di SMPN 1 Boyolali tentang personal hygiene saat menstruasi termasuk dalam kategori baik, meskipun masih ada sebagian responden dengan tingkat pengetahuan cukup dan kurang.

Kata kunci: Menstruasi, *Personal hygiene*, Remaja

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses fisiologis dan alamiah yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Syilvia et al., 2024). Kehamilan menyebabkan perubahan fisik, mental dan sosial pada ibu hamil. Faktor – faktor fisik, psikologi, lingkungan, sosial budaya dan ekonomi mempengaruhi kehamilan tersebut. Ibu hamil mengalami berbagai komplikasi atau masalah selama kehamilan, termasuk *emesis gravidarum* (mual muntah) sebagai salah satu gejala awal kehamilan (Siti et al., 2023).

Remaja adalah tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai oleh perubahan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikologis (Hesty & Nurfitriani, 2023). Selama masa remaja, individu mengalami berbagai perubahan besar, khususnya terkait dengan pematangan fungsi tubuh seperti organ seksual dan reproduksi, yang dikenal sebagai masa pubertas. Salah satu ciri pubertas yang menunjukkan peralihan seorang perempuan dari masa anak-anak ke dewasa adalah menstruasi, yang terjadi akibat peluruhan lapisan dinding rahim (endometrium) yang telah menebal sekitar 14 hari setelah ovulasi, karena tidak terjadi pembuahan antara sel telur dan sperma (As Sidiqiah et al., 2022).

Sebagian besar remaja perempuan mengalami menstruasi pertamanya yaitu pada usia 12 tahun sebanyak 26%, usia 13 tahun sebesar 28%, dan usia 14 tahun sebesar 23%, menariknya terdapat 9% perempuan yang mengalami haid pertamanya di usia 10-11 tahun. Hal tersebut seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami remaja, dikhawatirkan dapat menimbulkan resiko masalah Kesehatan reproduksinya, seperti Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), Infeksi Menular Seksual (IMS) dan HIV-AIDS (As Sidiqiah et al., 2022).

Banyak remaja belum memahami cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi, seperti waktu yang tepat untuk mengganti pembalut dan cara mencucinya, karena minimnya informasi yang mereka terima. Rendahnya praktik hygiene menstruasi pada remaja disebabkan oleh anggapan masyarakat bahwa menstruasi adalah topik pribadi

yang jarang dibicarakan secara terbuka. Padahal, informasi mengenai menstruasi dan cara menjaga kebersihan sangat penting bagi remaja putri. Oleh karena itu, kesadaran mereka perlu ditingkatkan agar dapat menerapkan *personal hygiene* yang benar selama menstruasi (Silvia & Sulistyoningtyas, 2023).

Personal hygiene saat menstruasi merupakan tindakan memelihara kebersihan, khususnya daerahewanitaan saat menstruasi. *Personal hygiene* saat menstruasi sangat penting dan harus diperhatikan dengan baik oleh setiap remaja putri seperti anak usia sekolah yang masih banyak sering mengabaikan kebersihan diri sendiri, terutama kebersihan area genital. Kebersihan area genital yang tidak terjaga dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti keputihan, iritasi pada kulit sekitar genital (pruritus), reaksi alergi, hingga infeksi saluran kemih (ISK). Perilaku kesehatan mengenai perilaku *Personal hygiene* sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan benar, maka akan menimbulkan infeksi saluran reproduksi, infeksi jamur dan bakteri (Aprita, L., & Susianawati, 2023).

Kebersihan daerah genetalia yang sering diabaikan oleh remaja putri saat menstruasi, salah satunya yaitu penggunaan pembalut. Penggunaan pembalut yang terlalu lama yaitu lebih dari 6 jam (Lusiani et al., 2023). Dalam kondisi yang sudah kotor dengan darah menstruasi dapat memicu perkembangan bakteri pada area genetalia dan kulit yang terpapar tersebut. Dampak yang ditimbulkan diantaranya kemerahan, rasa gatal, nyeri dan bahkan dapat timbul bisul. Darah dan keringat yang keluar selama menstruasi dan menempel pada vulva dapat menyebabkan area genital menjadi lembap dan mendorong pertumbuhan bakteri dan jamur, yang dapat menimbulkan gatal serta iritasi, dan berisiko berkembang menjadi infeksi jika tidak segera ditangani (Silvia & Sulistyoningtyas, 2023).

Berdasarkan laporan WHO, prevalensi infeksi saluran reproduksi (ISR) secara global paling tinggi ditemukan pada kelompok usia remaja, yakni sebesar 35% hingga 42%, disusul oleh kelompok dewasa muda dengan angka sebesar 27% hingga 33%. Prevalensi beberapa jenis infeksi genital, seperti kandidiasis, dilaporkan berada pada kisaran 25% hingga 50%, *bacterial vaginosis* sebesar 20% hingga 40%, dan *trichomoniasis* antara 5% hingga 15%. Sementara itu, hasil penelitian mengenai kesehatan reproduksi perempuan menunjukkan bahwa sekitar 75% wanita di dunia

pernah mengalami keputihan setidaknya satu kali dalam hidupnya, dan 45% di antaranya mengalami keputihan berulang lebih dari dua kali (Laswini & Nency, 2022).

Berdasarkan *WHO Regional Office for South East Asia*, hygiene individu dan sanitasi menempati urutan ketiga, sementara kesehatan reproduksi berada di posisi kedelapan dari sepuluh faktor risiko utama yang menyebabkan kesakitan dan kematian pada usia remaja (Yusriati et al., 2024). Tingkat kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) pada kelompok remaja secara global tercatat paling tinggi, yakni antara 35% hingga 42%, sedangkan pada usia dewasa muda prevalensinya berkisar antara 27% hingga 33%. Adapun jenis ISR yang umum ditemukan pada remaja di dunia meliputi kandidiasis sebesar 25% hingga 50%, *vaginosis bakterial* antara 20% sampai 40%, serta trikomoniasis dengan prevalensi 5% hingga 15% (Tareza et al., 2024).

Di Indonesia, prevalensi terjadinya infeksi saluran reproduksi akibat kurangnya hygiene pada organ genitalia masih cukup tinggi, jumlah penderita infeksi saluran reproduksi di Indonesia adalah 90-100 kasus per 100.000 penduduk pertahun (Tareza et al., 2024). Selain itu, sekitar 75% wanita pernah mengalami keputihan setidaknya satu kali dalam hidupnya, sementara 45% lainnya mengalami keputihan lebih dari dua kali. Selain itu, data menunjukkan bahwa sekitar 90% wanita di Indonesia mengalami keputihan, dengan 60% di antaranya adalah remaja putri (Regilta & Sofianawati, 2021)

Penduduk provinsi Jawa Tengah sebanyak 34.490.835 jiwa dengan 21,08% merupakan katagori remaja berusia 13-15 tahun. Peningkatan jumlah kasus infeksi genital di Jawa Tengah seperti candidiasis yang terjadi pada remaja putri sebanyak 79,4%. Penyebab jamur *candida albican* sebanyak 82% yang berkembangbiak dengan cepat ditempat yang lembab seperti pada saat menstruasi. Di Kabupaten Boyolali pada tahun 2023 jumlah remaja putri pada rentang usia 13 tahun sampai 15 tahun sebanyak 39.104 orang, yang tersebar di berbagai kecamatan (Badan Pusat Statistik, 2023). Didapatkan bahwa remaja putri di Kabupaten Boyolali yang mengalami keputihan rata-rata pada usia 15 tahun (41,2%), dan sudah mengalami menstruasi (97,1%) (Putri et al., 2024)

Berdasarkan data dari Badan Statistik Boyolali, pada tahun 2024 di Kabupaten Boyolali terdapat 22 Kecamatan, dari 22 kecamatan tersebut, di kecamatan Boyolali merupakan kecamatan dengan jumlah SMP terbanyak yaitu 10 SMP negeri maupun swasta dengan total siswa 4. 574 siswa.

Tabel 1. Total Jumlah SMP di Kecamatan Boyolali Tahun 2025

No	Nama Sekolah	Status	Jumlah Siswa	Jenis Kelamin	
				L	P
1	SMP Negeri 1 Boyolali	Negeri	870	347	521
2	SMP Negeri 2 Boyolali	Negeri	680	346	334
3	SMP Negeri 3 Boyolali	Negeri	760	384	376
4	SMP Negeri 4 Boyolali	Negeri	671	310	361
5	SMP Negeri 5 Boyolali	Negeri	755	392	363
6	SMP Negeri 6 Boyolali	Negeri	571	290	281
	SMP Bhinneka Karya				
7	Boyolali	Swasta	134	116	18
	SMP Islam Terpadu Al				
8	Furqon	Swasta	28	17	11
	SMP Katholik Slamet				
9	Riyadi	Swasta	28	21	7
	SMP Muhammadiyah 01				
10	Program Khusus Boyolali	Swasta	77	41	36
Total	Total	Total	4574	2264	2310

Sumber data: (Data Pokok Pendidikan, 2025)

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa jumlah siswi terbanyak berada di SMPN 1 Boyolali, dengan total 521 siswi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pangesti (2021), tentang gambaran tingkat pengetahuan remaja putri usia 10-19 tahun tentang *personal hygiene* saat menstruasi di RT 15 Sumberejo Kemiling Bandar Lampung, sebagian besar tingkat pengetahuan remaja usia 10-19 tahun tentang *personal hygiene* di RT 15 didapatkan hasil tingkat pengetahuan baik pada remaja sebanyak (40%) responden, tingkat pengetahuan cukup sebanyak (50%) responden, dan tingkat pengetahuan kurang sebanyak (10%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak (2020) di SMP N 3 Parongpong tentang pengetahuan sikap dan perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi dengan 92 responden. Dari hasil penelitian perilaku responden terhadap *Personal hygiene* ketika menstruasi sebagian besar dalam kategori

kurang baik yaitu sebanyak 63 responden (68.5%) dan selebihnya berperilaku baik dengan jumlah 29 responden (31.5%).

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 19 Juni 2025, di SMPN 1 Boyolali secara wawancara dengan 12 siswi, diambil dari 4 siswi kelas VII, 4 siswi kelas VIII, dan 4 siswi lainnya kelas IX, diperoleh hasil 7 dari 12 siswi tersebut belum mengetahui tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Hal ini dikarenakan banyak remaja masih menganggap bahwa topik menstruasi merupakan sesuatu yang jarang diperbincangkan di ruang publik atau tidak secara terbuka diajarkan.

Berdasarkan paparan diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi di SMPN 1 Boyolali"

METODE PENELITIAN

Jenis rancangan penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif dan desain penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswi kelas VII dengan jumlah 169 orang, VIII dengan jumlah 171 orang, dan IX jumlah 182 orang di SMPN 1 Boyolali, dengan total yaitu 521 siswi. Jumlah 84 sampel, jumlah anggota sampel bertingkat (berstrata) dilakukan dengan cara pengambilan sampel secara *proportional random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui pembagian kuesioner kepada responden, sedangkan data sekunder didapatkan dari informasi jumlah siswi kelas VII, VII, IX yang diberikan oleh kepala sekolah dan staf tata usaha di SMPN 1 Boyolali. Teknik analisa data dengan analisa univariat dan analisa bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini menggunakan desain deskriptif. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat, yang memaparkan data terkait usia responden, sumber informasi kesehatan, dan pengetahuan *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi. Data yang digunakan dari data primer yang dikumpulkan langsung dari responden melalui pengisian kuesioner yang telah disusun dan dibagikan oleh peneliti, data ditampilkan sebagai berikut:

Karakteristik Responden

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia

Hasil analisa univariat mengenai karakteristik responden berdasarkan usia adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
11tahun	2	2,4 %
12tahun	17	20,2 %
13tahun	27	32,2 %
14tahun	32	38,1 %
15tahun	6	7,1 %
Total:	84	100%

Tabel 1 menggambarkan data responden terbanyak pada usia 14 tahun mempunyai distribusi sebanyak 32 responden (38,1 %).

2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sumber Informasi Kesehatan

Hasil analisa univariat mengenai karakteristik responden berdasarkan sumber informasi kesehatan adalah sebagai berikut ;

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sumber Informasi Kesehatan

Sumber Informasi Kesehatan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Orang tua	39	46,4 %
Guru	5	6,0%
Internet	14	16,7 %
Teman	5	6,0 %
Tenaga Kesehatan	21	25,0 %
Total	84	100%

Berdasarkan pada tabel 3 menunjukkan responden yang mendapatkan informasi Kesehatan dari orang tua mempunyai distribusi terbanyak yaitu sebanyak 39 responden (46,4 %), dan yang mendapatkan informasi paling sedikit yaitu dari guru dan teman sebanyak 5 orang (6,0 %).

Distribusi Responden Pengetahuan Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Hasil analisa univariat mengenai karakteristik responden berdasarkan pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi adalah sebagai berikut ;

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	70	83,0 %
Cukup	14	16,7 %
Kurang	0	0,0 %
Total	84	100,0 %

Berdasarkan tabel 4. diatas diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan **baik** mengenai personal hygiene saat menstruasi, yaitu sebanyak **70 responden (83,3%)**, sedangkan responden dengan pengetahuan **cukup** berjumlah **14 responden (16,7%)**, dan tidak terdapat responden dengan pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMPN 1 Boyolali telah memiliki pengetahuan yang baik terkait kebersihan diri selama menstruasi.

1. Distribusi Responden Pengetahuan Kebersihan Tubuh dan Genetalia

Hasil analisa univariat mengenai karakteristik responden berdasarkan pengetahuan kebersihan tubuh dan genetalia adalah sebagai berikut ;

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Kebersihan Tubuh dan Genetalia Pada Siswi di SMPN 1 Boyolali

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	63	75,0 %
Cukup	21	25,0%
Kurang	0	0,0 %
Total	84	100,0 %

Berdasarkan pada tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas siswi mempunyai pengetahuan yang baik tentang kebersihan tubuh dan genetalia yaitu sebanyak 63 responden (75,0 %).

2. Distribusi Responden Pengetahuan Mengenai Penggunaan Pembalut

Hasil analisa univariat mengenai karakteristik responden berdasarkan pengetahuan mengenai penggunaan pembalut adalah sebagai berikut ;

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Mengenai Penggunaan Pembalut Pada Siswi di SMPN 1 Boyolali

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	64	76,0 %
Cukup	15	17,9%
Kurang	5	6,0 %
Total	84	100,0 %

Pada tabel 6 menggambarkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai penggunaan pembalut yaitu sebanyak 64 responden (76,0 %).

3. Distribusi Responden Pengetahuan Tentang Penggunaan Celana Dalam

Hasil analisa univariat mengenai karakteristik responden berdasarkan pengetahuan tentang penggunaan celana dalam adalah sebagai berikut ;

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Penggunaan Celana Dalam Pada Siswi di SMPN 1 Boyolali

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	70	83,3 %
Cukup	14	16,7 %
Kurang	0	0,0 %
Total	84	100,0 %

Berdasarkan Tabel 7 menggambarkan bahwa sebanyak 70 responden (83,3 %) mempunyai pengetahuan yang baik tentang penggunaan celana dalam.

Pembahasan

Usia Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 14 tahun (38,1 %). Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa usia menarche pada remaja di Indonesia umumnya berada dalam rentang **10 hingga 16 tahun**, dengan rata-rata usia menarche sekitar **12 tahun 5 bulan** (Nainar et al., 2023).

Menurut Asrullah et al., (2022) sangat mendekati usia menarche normatif di Indonesia. Berdasarkan data longitudinal seperti IFLS, usia menarche turun signifikan dari **14,4 tahun** (untuk generasi lahir tahun 1940-an) menjadi **13,4 tahun** (untuk generasi lahir tahun 1990an). Metaanalisis juga menunjukkan penurunan bertahap dari

14,43 menjadi **13,63 tahun** selama beberapa dekade. Literatur naratif terbaru juga mencatat adanya pergeseran menarche ke usia lebih muda, dipicu perubahan ekonomi, nutrisi, dan paparan media. Dengan demikian, mayoritas responden yang kini berusia 14 tahun kemungkinan besar sudah mengalami menarche dan memiliki pengalaman personal terkait menstruasi, sehingga pengetahuan personal hygiene yang ditunjukkan merupakan pengetahuan berbasis pengalaman nyata.

Menurut teori Piaget, remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (10-12 tahun), remaja pertengahan (13-15 tahun), masa remaja akhir (16-19 tahun). Pada tahap pertengahan, remaja sudah mampu berpikir logis dalam menentukan yang akan dilakukan, termasuk terkait personal hygiene saat menstruasi. Remaja dapat membayangkan konsekuensi dari tindakannya, misalnya menjaga kebersihan organ reproduksi untuk mencegah masalah kesehatan di kemudian hari. Mereka juga mampu memahami adanya dampak positif apabila menjaga kebersihan dengan benar, serta menyadari risiko negatif yang muncul apabila personal hygiene saat menstruasi tidak diperhatikan (Natasya & Oswati, 2022).

Remaja memiliki kemampuan untuk menyerap dan memanfaatkan pengetahuan secara lebih efektif seiring dengan perkembangan kematangan otak. Pada masa ini, sistem saraf yang berperan dalam pemrosesan informasi berkembang dengan cepat, disertai reorganisasi pada bagian otak depan dan tengah. Bagian otak tersebut berfungsi pada tingkat yang lebih kompleks, seperti kemampuan menyusun rencana strategis dan membuat keputusan yang tepat (Astari, 2023).

Sumber Informasi Kesehatan

Berdasarkan sumber informasi Kesehatan yang diperoleh oleh responden terutama tentang personal hygiene selama menstruasi Sebagian besar diperoleh dari orang tua sebanyak 39 responden (46,4 %), mendapatkan informasi kesehatan dari tenaga kesehatan sebanyak 21 responden (25,0 %), mendapat informasi Kesehatan dari internet 14 responden (16,7 %).

Hal ini konsisten dengan temuan Laswini & Nancy, (2022) yang menunjukkan bahwa sumber informasi baik orangtua, teman, maupun guru berperan penting dalam pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi.

Banyak akses untuk mempelajari tentang Kesehatan khususnya *personal hygiene* saat menstruasi, mulai dari orang tua, lingkungan di sekolah atau guru,petugas

Kesehatan, maupun dari media masa. Orang tua merupakan lingkungan pertama yang mendampingi perkembangan remaja sebelum mereka berinteraksi dengan dunia luar. Pada tahap ini, anak mulai berkembang, berkomunikasi, serta memperoleh berbagai pengetahuan, minat, kebiasaan, dan keterampilan hidup. Peran orang tua sangat penting karena sebagian besar waktu anak dihabiskan bersama keluarga. Oleh karena itu, orang tua sebaiknya menjadi teladan atau panutan yang dapat ditiru dalam kehidupan sehari-hari. Komunikasi yang terbuka dan efektif antara orang tua dan anak merupakan kunci utama dalam transfer pengetahuan, termasuk personal hygiene saat menstruasi. Remaja yang memiliki komunikasi yang baik dengan orang tuanya cenderung lebih memahami isu-isu kesehatan reproduksi, sehingga berkontribusi pada perilaku menjaga kebersihan yang lebih baik (Made et al., 2025).

Sekolah juga mempunyai peran penting dalam Pendidikan siswa. Guru merupakan pendidik, pengajar, pelatih, pembimbing, dan role model bagi siswanya. Ketika remaja memasuki tahap perkembangan sosial, mereka akan langsung mendapatkan pengaruh dari teman sebaya (Simanjuntak & Siagian, 2020).

Penelitian oleh Sari et al., (2023) menemukan bahwa Remaja cenderung mencari informasi dari luar pendidikan formal dan literasi kesehatan reproduksi secara signifikan berkorelasi dengan pengetahuan dan sikap mereka terhadap kesehatan reproduksi.

Pengetahuan Remaja Putri tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai *personal hygiene* saat menstruasi, yaitu sebanyak 70 responden (83,3%). Berdasarkan hal tersebut sebagian besar remaja putri sudah memahami pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi, seperti menjaga kebersihan tubuh dan genitalia, penggunaan pembalut yang tepat, serta pemilihan celana dalam yang bersih dan nyaman.

Temuan tersebut selaras dengan studi (Fadilasani et al., 2023) yang melaporkan **87,9% responden memiliki pengetahuan baik**, serta memiliki sikap positif terhadap personal hygiene menstruasi.

Sebanyak 63 responden berada pada kategori baik dalam kebersihan tubuh dan genitalia dan 21 responden kategori cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian (Natasya & Oswati, 2022) yang menyatakan bahwa remaja dengan akses informasi yang baik cenderung memiliki pengetahuan baik tentang personal hygiene menstruasi.

Aspek penting yang dikuasai responden mencakup tindakan menjaga kebersihan organ genital, seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah membersihkan vagina, tidak menggunakan sabun antiseptik, membersihkan vagina dari depan ke belakang, memotong kuku, serta mengeringkan vagina setelah dicuci. Namun, masih ditemukan kesalahan pada sebagian responden terkait cara cebok yang tepat, di mana hanya 44 dari 84 responden yang menjawab benar. Teknik membasuh dari depan ke belakang penting dipahami untuk mencegah perpindahan bakteri dari anus ke vagina yang dapat menimbulkan infeksi (Astari, 2023).

Pada aspek penggunaan pembalut, sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik. Hal ini didukung oleh karakteristik usia responden dalam kelompok usia remaja pertengahan yang dicirikan telah mampu menelaah runtutan kejadian yang akan terjadi misalnya hubungan sebab akibat mengenai tindakan yang dilakukannya dan berpikir logis terhadap keputusan yang diambil untuk apa yang diperbuat. Penelitian Natasya & Oswati, (2022) melaporkan bahwa sebagian besar remaja mengganti pembalut secara rutin, membersihkan vagina dengan air bersih mengalir, dan mengganti celana dalam minimal dua kali sehari. Pengetahuan ini penting karena pemilihan serta penggantian pembalut yang tepat dapat mencegah iritasi, keputihan, infeksi, hingga penyakit radang panggul.

Selain itu, mayoritas responden juga memiliki pengetahuan baik mengenai pemakaian celana dalam. Hasil penelitian menunjukkan 70 responden memiliki pengetahuan baik. Menjaga kebersihan pakaian dalam saat menstruasi sangat penting untuk mencegah kelembapan berlebih yang dapat memicu pertumbuhan bakteri dan infeksi (Hako et al., 2022). Pakaian dalam yang terkena darah sebaiknya segera dicuci bersih dan disetrika. Faktor yang memengaruhi kebiasaan siswi dalam mengganti pakaian dalam antara lain bahan yang kurang menyerap keringat, terlalu ketat, atau tidak sesuai ukuran sehingga menimbulkan rasa panas, lembap, gatal, serta ketidaknyamanan. Celana dalam berbahan katun dianjurkan karena memiliki daya serap baik dan sirkulasi udara yang lancar, menjaga area genital tetap kering. Celana dalam yang terlalu ketat memang membantu menjaga posisi pembalut agar tidak bergeser, tetapi dapat menghambat sirkulasi udara dan memicu iritasi maupun infeksi. Dengan pemilihan pakaian dalam yang sesuai, risiko gangguan kesehatan reproduksi dapat diminimalkan (Violita et al., 2025).

Meskipun pengetahuan responden secara umum berada pada kategori baik, masih terdapat mitos yang beredar di masyarakat, seperti larangan keramas atau menggunting kuku saat menstruasi, yang berpotensi menghambat pemahaman remaja dalam menjaga kebersihan genitalia (Laswini & Nency, 2022). Hal ini menunjukkan pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif agar remaja memiliki pengetahuan yang benar mengenai personal hygiene menstruasi dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Karakteristik responden sebagian besar berusia rata-rata 14 tahun dengan distribusi merata pada siswi kelas VII, VIII, dan IX. 2) Tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi secara umum berada pada kategori baik (70 responden) dan hanya sebagian kecil berada pada kategori cukup (14 responden). 3) Pada aspek personal hygiene, pengetahuan responden mencakup tiga dimensi utama, yaitu kebersihan tubuh dan genitalia, penggunaan pembalut, serta penggunaan celana dalam. Ketiganya menunjukkan kecenderungan yang baik, meskipun masih terdapat sebagian kecil siswi yang perlu ditingkatkan pemahamannya, khususnya dalam praktik penggunaan pembalut dan celana dalam yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprita, L., & Susianawati, D. E. (2023). *Gambaran Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Balaesang Kecamatan Balaesang Kabupaten Donggala*.
- As Sidiqiah, E. T., Nurrochmah, S., & Paramita, F. (2022). Hubungan Antara Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Siswi Sma Budi Utomo Jombang. *Sport Science And Health*, 4(1), 24–32. <https://doi.org/10.17977/Um062v4i12022p24-32>
- Asrullah, M., L'hoir, M., Feskens, E. J. M., & Melse-Boonstra, A. (2022). Trend In Age At Menarche And Its Association With Body Weight, Body Mass Index And Non-Communicable Disease Prevalence In Indonesia: Evidence From The Indonesian Family Life Survey (Ifs). *Bmc Public Health*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/S12889-022-12995-3>
- Astari, D. W. (2023). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswa Smp Negeri 4 Semarang. *Skripsi*, 73.
- Fadilasani, R., Hariadji, S., & Purnamasari, D. (2023). Pengetahuan Tentang Menstruasi

- Membentuk Sikap Positif Personal Hygiene Remaja Putri. *Womb Midwifery Journal*, 2(1), 16–22. <https://doi.org/10.54832/Wombmidj.V2i1.119>
- Hako, S., Kadir, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi Di Smkn 1 Bulango Selatan Kabupaten Bone Bolango Tahun 2022. *Madu : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 34. <https://doi.org/10.31314/Mjk.11.1.34-45.2022>
- Hesty, H., & Nurfitriani, N. (2023). Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Smp Negeri 25 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.36565/Jak.V5i1.398>
- Laswini, I. W., & Nancy, A. (2022). Pengetahuan, Sikap, Dan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Simfisis Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 228–236. <https://doi.org/10.53801/Sjki.V2i1.55>
- Lusiani, E., Sidok, M., Keperawatan Medikal Bedah, D., Katolik St Vincentius Paulo Surabaya, S., & Ilmu Keperawatan, P. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Kelompok Remaja Putri Di Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(2), 2023.
- Made, N., Maharatni, L., Ayu, I. G., Satya, P., & Ayu, N. (2025). Tentang Personal Hygiene Saat Mengalami Menstruasi Di Smp Pgri 2 Denpasar An Overview Of Adolescent Girls ' Knowledge Of Personal Hygiene During Menstruation At Smp Pgri 2 Denpasar. 16(01), 29–37.
- Nainar, A. Al Ashri, Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2023). The Relationship Between Knowledge About Menstruation And Readiness For Menarche In Primary School Students In South Tangerang City. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 64–77.
- Natasya, R. A., & Oswati, H. (2022). Gambaran Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi Di Masa New Normal Di Kota Pekabaru. In *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Scientific Health Journal* (Vol. 61, Issue 2).
- Putri, H. F., Sulistiani, A., & Wijayanti, T. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Masa Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smp N 3 Mojosoongo Boyolali. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 11624–11632. <https://doi.org/10.31004/Jkt.V5i4.35638>
- Regilta, W. W., & Sofianawati, A. (2021). Tingkat Kesadaran Para Mahasiswi Remaja Dari Berbagai Perguruan Tinggi Terhadap Gejala Keputihan. *Alauddin Scientific Journal Of Nursing*, 2(1), 9–23. <https://doi.org/10.24252/Asjn.V1i2.18206>
- Sari, A. K., Meinarisa, M., & Mekeama, L. (2023). Hubungan Literasi Informasi Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Kesehatan Reproduksi Remaja Smp Di Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1641–1651. <https://doi.org/10.31004/Jn.V7i2.16489>
- Silvia, I., & Sulistyoningtyas, S. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Samodra*

- Ilmu*, 1, 511–516. <https://doi.org/10.55426/Jksi.V1i2.119>
- Simanjuntak, J. M. L., & Siagian, N. (2020). Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *Nutrix Journal*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.37771/Nj.Vol4.Iss1.425>
- Siti, M., Meldawati, & Mardiatul, U. I. (2023). Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Salam Babaris. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia (Jikk)*, 3, 67–80. <https://doi.org/10.55606/Jikki.V3i3.2079>
- Sylvia, Mulia, P., & Khalida. (2024). Analisis Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Oleh Ibu Yang Bekerja Di Wilayah Puskesmas Aceh Jaya. *Journal Getsempena Health Science Journal*, 3. <https://doi.org/10.37771/Ejournal.Bbg.Ac.Id/Ghsj>
- Tareza, I., Nurhanifah, T., & Maharani, K. (2024). Pengaruh Vidio Edukasi Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Awal (Early Adolescence). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(4), 25–33. <https://doi.org/10.62383/Quwell.V1i4.915>
- Violita, F., Pamangin, L. O. M., & Laday, H. (2025). *Studi Kualitatif Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di*. 8(3), 347–357.
- Yusriati, M. A., Muzakkir, & Lizza, F. (2024). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Tindakan Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 12 Parepare. *Jimpk : Jurnal Ilmiah Mahasiswa& Penelitian Keperawatan*, 4, 1–6.