

---

## GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Oleh

Ulfa Diya Atiqa<sup>1</sup>, Syamsuriah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Universitas Negeri Makassar

Email: [ulfa.diya.atiqa@unm.ac.id](mailto:ulfa.diya.atiqa@unm.ac.id), [syamsuriah@unm.ac.id](mailto:syamsuriah@unm.ac.id)

---

### **Article History:**

Received: 07-11-2024

Revised: 13-11-2024

Accepted: 10-12-2024

### **Keywords:**

Adolescence, Menarche,  
Menstrual Hygiene  
Management

**Abstract:** Adolescence is the period of development between childhood and maturity. Menstruation is just one of the many changes that occur throughout this period. Menstrual hygiene management is necessary to avoid infections that can harm the reproductive organs. The purpose of this study is to determine the knowledge, attitudes, and management of menstruation hygiene among adolescent females in Tinambung District. This quantitative study, which used a cross-sectional design, was carried out in May 2020. The participants in this study were adolescent girls from Tinambung District, Polewali Mandar. The study's sampling population was 250 adolescent girls. The proportionate random sampling method was used. According to the results of this survey, 39.2% of female students had good menstrual hygiene, 40.9% had a positive attitude toward menstrual hygiene, and 39.2% knew how to manage their menstrual hygiene. Efforts need to be made to improve reproductive health counseling to assist adolescent females in maintaining great menstrual hygiene.

---

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization*, masa remaja berawal saat usia 12 sampai dengan 24 tahun.<sup>1</sup> Menstruasi merupakan siklus alami yang dialami semua perempuan. Namun, banyak remaja putri masih kurang pengetahuan, sikap terkait manajemen kebersihan menstruasi sehingga hal ini masih menjadi isu krusial dalam bidang kesehatan reproduksi. Menjaga kebersihan saat menstruasi sangat penting untuk mencegah gangguan pada saat menstruasi, mencegah penyakit, meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memelihara kebersihan diri seseorang, menumbuhkan rasa percaya diri pada remaja putri.<sup>2</sup>

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) merupakan salah satu program yang telah dikembangkan oleh UNICEF dan beberapa organisasi dunia untuk menilai sejauh mana remaja putri menerapkan kebersihan saat menstruasi. Program MKM mencakup hal-hal seperti penggunaan material menstruasi (pembalut), akses air bersih, sabun, mendapatkan akses fasilitas untuk membuang material menstruasi dan tempat *privacy* untuk menggantinya.<sup>3</sup> Program MKM bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri yang kurang memahami tentang menstruasi.<sup>4</sup> Selain itu masih banyak masyarakat yang memiliki pandangan negatif dan mitos tentang menstruasi.<sup>5</sup> Akibatnya, banyak remaja putri merasa malu untuk membicarakan menstruasi dengan orang lain, termasuk orang tua dan guru. Sikap negatif terhadap menstruasi membuat banyak remaja putri merasa tidak nyaman, membatasi aktivitas mereka selama menstruasi.<sup>6</sup>

Kurangnya kebersihan saat menstruasi dapat menyebabkan berbagai masalah Kesehatan seperti infeksi dan anemia.<sup>4</sup> Selain itu, banyak remaja putri terutama di daerah pedesaan atau daerah yang kurang berkembang kesulitan mengakses fasilitas sanitasi dan produk kebersihan menstruasi yang layak.<sup>5</sup>

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan survei yang dilakukan pada remaja putri di Kecamatan Tinambung Polewali Mandar pada bulan Mei tahun 2020 menggunakan desain cross sectional. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang berasal dari pengisian kuesioner secara mandiri (*self-repored questioner*) secara *online*. Kuesioner penelitian ini menggunakan kuesioner KAP (*Knowledge, Attitude and Practice*) yang dikembangkan oleh SHND dan UNICEF.<sup>7</sup> Populasi adalah remaja usia 12 – 16 tahun yang telah menstruasi. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Untuk memenuhi jumlah sampel yang dibutuhkan maka digunakan rumus besar sampel dua proporsi. Sehingga jumlah sampel yang didapatkan pada penelitian ini adalah 250 remaja. Variabel dalam penelitian ini adalah manajemen kebersihan menstruasi, pengetahuan tentang menstruasi serta sikap terhadap kebersihan saat menstruasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Usia Remaja Putri Kecamatan Tinambung, tahun 2020**

Variabel	Frekuensi	%
<b>Usia</b>		
12	8	3.2
13	112	44.8
14	105	42.0
15	23	9.2
16	2	0.8

Penelitian ini dilakukan pada remaja putri di Kecamatan Tinambung, pada tabel 1. terlihat usia responden berkisar antara 12-16 tahun. Usia paling banyak adalah 13 tahun yaitu 44,8% dan usia paling sedikit adalah 16 tahun yaitu hanya 0,8%.

## 2. Gambaran Manajemen Kebersihan menstruasi

**Tabel 2. Distribusi Remaja Putri Kecamatan Tinambung Berdasarkan Manajemen Kebersihan Menstruasi, Tahun 2020**

Item Praktik Kebersihan menstruasi	N	%
Jenis pembalut yang digunakan		
• Pembalut sekali pakai	247	98.8
• Pembalut yang dapat digunakan kembali	3	1.2
Cara membersihkan pembalut dari kain yang tepat	1	0.4
Cara mengeringkan pembalut dari kain yang tepat	1	0.4
Cara membersihkan pembalut sekali pakai yang tepat	100	40
Frekuensi pemakaian pembalut dalam sehari	19	7.6
Tempat membuang pembalut	117	46.8
Alat yang digunakan membuang pembalut	135	54.0
Frekuensi pemakaian celana dalam	167	66.8
Frekuensi mengganti pembalut selama di sekolah	13	5.2
Mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum mengganti pembalut di sekolah	3	1.2
Mencuci tangan dengan air dan sabun setelah mengganti pembalut di sekolah	0	0.0
Jumlah ketidakhadiran saat menstruasi		
• 1 hari	48	19.2
• 2 hari	14	5.6
Alasan ketidakhadiran		
• Nyeri punggung	25	10.0
• Kram/sakit perut	26	10.4
• Sakit kepala	9	3.6
• Merasa lelah dan tidak nyaman	12	4.8
Frekuensi mandi saat menstruasi	193	77.2
Adanya tindakan membersihkan organewanitaan selama menstruasi	250	100
Membersihkan organewanitaan dengan air	125	50
Praktik yang tepat membersihkan organewanitaan	155	62

Tabel 2 diperoleh informasi bahwa hampir seluruh responden (98,8%) memilih menggunakan pembalut sekali pakai selama menstruasi. Sebagian besar (75,2%) pergi ke sekolah saat menstruasi namun sebanyak 94.8% memilih tidak mengganti pembalut saat di sekolah. Responden yang memilih tidak hadir di sekolah saat menstruasi sebanyak 24.8% dengan alasan terbanyak karena kram/sakit perut dan nyeri punggung, yaitu masing-masing

sebanyak 10,4% dan 10,0%. Jumlah ketidakhadiran di sekolah saat menstruasi yaitu rentang 1 sampai 2 hari, sebanyak 19,2% tidak hadir selama 1 hari saat menstruasi dan 5,6% tidak hadir selama 2 hari.

Praktik kebersihan menstruasi yang sudah dilakukan seluruh responden adalah membersihkan organ kewanitaan selama menstruasi, sedangkan praktik kebersihan menstruasi yang belum dilakukan seluruh responden adalah mencuci tangan dengan sabun setelah mengganti pembalut.

**Tabel 3. Distribusi Remaja Kecamatan Tinambung Berdasarkan Kategori Praktik Kebersihan menstruasi, tahun 2020**

Kategori Mnstruasi	Manajemen Kebersihan	N	%
Kurang baik		152	60.8
Baik		98	39.2

Manajemen kebersihan menstruasi dikategorikan menjadi baik dan kurang baik, dengan hasil sebanyak 60.8% remaja memiliki praktik kebersihan menstruasi kurang baik

### 3. Gambaran Usia Menarche, Pengetahuan dan Sikap Responden

**Tabel 4. Distribusi Remaja Kecamatan Tinambung Berdasarkan Kategori Usia Menarche, Pengetahuan dan Sikap terhadap Manajemen Kebersihan Menstruasi**

Variabel	N	%
1. Usia Menarche		
• <12 tahun	47	18.8
• ≥12 tahun	203	81.2
2. Pengetahuan		
• Rendah	152	60.8
• Tinggi	98	39.2
3. Sikap		
• Negatif	127	50.8
• Positif	123	49.2

Hasil penelitian ini didapatkan usia *menarche* yang paling cepat yaitu usia 10 tahun dan usia *menarche* yang paling lambat yaitu usia 14 tahun. Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa usia *menarche* paling banyak adalah usia ≥12 tahun yaitu 81,2% remaja,

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan rendah tentang menstruasi dan praktik kebersihan menstruasi (60,8%). Masih banyak responden yang tidak tahu mengenai: fase yang meningkatkan risiko kehamilan (12,8%), penyebab terjadi menstruasi (46,8%), pengetahuan tentang kebersihan menstruasi (49,2%), cara membersihkan organ kewanitaan (50,4%) dan dampak tidak menjaga kebersihan menstruasi (58%). Sedangkan hal yang sudah diketahui responden adalah tentang siklus menstruasi (92,8%), pengertian menstruasi (76,4%), dan umur pertama kali menstruasi (74,2%).

Sekitar separuh (50,8%) responden menunjukkan sikap negatif terhadap kebersihan menstruasi, dengan item sikap negatif terbanyak adalah responden setuju terhadap pernyataan menstruasi adalah sesuatu yang kotor dan mengganggu (50,0 %), 45,6% responden setuju bahwa mereka takut pergi ke sekolah karena takut orang lain akan mengejek, 34,8% responden tidak setuju membicarakan tentang menstruasi di sekolah, dan 31,6% tidak setuju memberitahukan menstruasi kepada laki-laki. Pada item sikap positif, sebanyak 43,2% setuju terhadap pernyataan menstruasi tidak mengganggu aktivitas, 40,3% setuju bahwa menstruasi yang teratur tiap bulannya salah satu pertanda bahwa perempuan sehat, 37,2% responden setuju saat menstruasi perempuan harus lebih memperhatikan kebersihan tubuh, 30,4% pernyataan menstruasi adalah hal yang tidak perlu di khawatirkan.

### **Pembahasan**

Kebersihan menstruasi adalah hal yang penting bagi perempuan, karena selama menstruasi rahim menjadi rentan terhadap terinfeksi. Tanpa pengelolaan kebersihan yang baik, perempuan memiliki risiko terkena penyakit terutama yang berkaitan dengan organ reproduksi akan meningkat.<sup>8</sup> Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri yang belum menerapkan manajemen kebersihan menstruasi dengan benar. Praktik dianjurkan meliputi mengganti pembalut setiap 3-4 jam sehari, membersihkan areaewanitaan dari arah vagina ke anus, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta membungkus pembalut bekas dan membuang ke tempat sampah.<sup>9</sup>

Berdasarkan hasil penelitian ini, banyak remaja putri yang masih belum memahami tentang kebersihan menstruasi. Temuan ini sejalan dengan Survei Demografi Kesehatan Indonesia, yang menunjukkan bahwa 66,6% perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan menstruasi masih kurang baik. Penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai kebersihan pribadi selama menstruasi.<sup>10</sup> Tidak menjaga kebersihan selama menstruasi dapat menimbulkan dampak negatif termasuk risiko infeksi pada organ reproduksi. Praktik kebersihan organewanitaan yang baik meliputi membersihkan dari arah vagina ke anus untuk mencegah penyebaran bakteri, serta menggunakan air bersih atau produk yang aman untuk kesehatan. Kurangnya praktik kebersihan menstruasi yang ideal sering kali disebabkan oleh minimnya pengetahuan remaja dan terbatasnya fasilitas pendukung. Penelitian oleh Akanksha juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang kebersihan menstruasi di pedesaan masih sangat rendah.<sup>11</sup> Informasi melalui guru, keluarga dan petugas kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya kebersihan menstruasi.

Hasil penelitian menunjukkan 50,8% remaja putri memiliki sikap kurang baik terhadap manajemen kebersihan menstruasi. Sikap ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengalaman pribadi, kebudayaan, pengaruh orang yang dianggap penting, dan media massa. Hal ini sejalan dengan penelitian Kenni Lubis yang menemukan bahwa di MAN 1 Padangsidempuan sebanyak 74% responden (60 orang) memiliki sikap baik terhadap perawatan diri selama menstruasi, sementara 26% lainnya (24 orang) menunjukkan sikap yang kurang baik.<sup>12</sup>

Diperlukan upaya untuk mendorong remaja putri agar menerapkan manajemen kebersihan menstruasi yang baik dan benar. Kebersihan menstruasi sangat penting karena berhubungan langsung dengan Kesehatan. Oleh karena itu, pemberian informasi tentang menstruasi dan kebersihannya menjadi langkah yang penting untuk meningkatkan

pengetahuan. Dengan pengetahuan yang lebih baik, diharapkan seluruh remaja putri dapat mengelola kebersihan menstruasi secara optimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hanya 32,9% remaja putri melakukan manajemen kebersihan menstruasi dengan baik. Sebagian besar (81,2%) remaja putri mengalami menarche pada usia  $\geq 12$  tahun, memiliki pengetahuan rendah tentang menstruasi dan kebersihan menstruasi (60,8%), bersikap negatif terhadap praktik kebersihan menstruasi (50,8%). Pendidikan dan penyuluhan terkait manajemen kesehatan menstruasi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menerapkan praktik kebersihan yang baik saat menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. 2012. Child Health Mortality and Neonatal Infant. Available at: [http://www.ot.int/gho/child-health/mortality/neonatal\\_infant/cn/](http://www.ot.int/gho/child-health/mortality/neonatal_infant/cn/)
- [2] Haver, J., Long, J. L. (2015). Save The Children Menstrual Hygiene Management: Operational Guidelines.
- [3] UNICEF. 2012. Joint Monitoring Programme (JMP) for Water Supply and Sanitation. Report of the JMP Post-2012 Global Monitoring Working Group on Hygiene. Available at <http://www.wssinfo.org/>
- [4] Pertiwi TI, Megatsari H. 2018. THE DESCRIPTION OF THE KNOWLEDGE AND PRACTICE LEVEL OF MENSTRUAL HYGIENE ON FEMALE STUDENT AT SDN 4 PACARKEMBANG SURABAYA. *J Promkes*. 6(2):142–54.
- [5] Sitohang, N.A., Adella, C.A. 2019. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Dharma Pancasila Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*. 4(2):126-130
- [6] Wulandari, W. et., all. 2021. EDUKASI MENSTRUASI MELALUI WHATSAPP DAN SELF CARE DISMENOPE PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*. 7(1). DOI:<https://doi.org/10.33088/jptk.v7i1.123>.
- [7] Yadaf, RN., Jos him S., Paudel, R., Randeya, P. 2017. Knowledge, Attitude, and Practice on Hygiene Management among School Adolescents. *J Nepal Health Res Counc*. 15(33); 212-6
- [8] Sommer, Marni., et al. 2015. Comfortably, Safely, and Without Shame: Defining Menstrual Hygiene Management as Public Health Issue. *American Journal of Public Health*. 105(7): 1302-1311. Doi:10.2105/AJPH.2014.302525
- [9] Omdivar, S., Begum K., 2010. Factors Influencing Hygiene Practice During Menses Among Girls From South India. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine and Public Health*. 2(2): 411-23
- [10] Fransisca, D. et al. 2021. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri,” *Prosiding Seminar Nasional STIKES Syedza Saintika*, hal. 1(1):323–334.
- [11] Akanksha, J., et al. 2014. Menstrual Hygiene Awareness Among Rural Unmarried Girls. *Journal of Evolution of Medical Dental Sciences*, 3(6).
- [12] Lubis, K. J. N. 2021. Gambaran Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Di Man-1 Padangsidimpuan. Medan.