

Studi Deskriptif: Praktik Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja

Risni Lestari¹, Nurullya Rachma²

^{1,2}Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

Korespondensi Email: nurullyarachma@fk.undip.ac.id

ABSTRAK

Perilaku kebersihan diri selama menstruasi pada remaja masih belum optimal, terutama dalam hal biasanya mandi, cara membersihkan area genital, penggunaan pembalut, dan penggunaan pakaian dalam. Risiko terjadinya infeksi atau masalah kesehatan reproduksi akan meningkat jika remaja tidak memperhatikan kebersihan dirinya selama periode menstruasi. Apalagi jika remaja sebagian besar waktunya berada di sekolah. Di Jawa Tengah, sebanyak 79,4% remaja pernah mengalami *pruritus vulvae* dan infeksi jamur pada genitalia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja di Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*, dengan jumlah 288 siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 di Kota Semarang sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner perawatan diri selama menstruasi pada remaja putri, dan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki perilaku kebersihan diri yang cukup selama menstruasi (75,7%), 17,4% menunjukkan perilaku baik, dan 6,9% responden berperilaku kurang. Peningkatan perilaku *personal hygiene* bisa difasilitasi dengan ketersediaan informasi, namun perlu diperhatikan efektifitas informasi tersebut disampaikan dan diterima oleh remaja dalam konteks sosial dan pendidikan mereka. Diperlukan upaya peningkatan melalui edukasi kesehatan, khususnya dalam hal membentuk kebiasaan *personal hygiene* yang berkelanjutan dan tepat selama periode menstruasi, melalui kerjasama antara pihak sekolah dan tenaga kesehatan.

Kata Kunci: *Personal Hygiene*, Menstruasi, Remaja

ABSTRACT

A Descriptive Study of Personal Hygiene Practices During Menstruation Among Adolescents in Senior Highschool

Personal Hygiene behavior during menstruation among adolescents is still not optimal, especially in terms of bathing habits, methods of cleaning genital area, the use of sanitary pads, and the use of underwear. The risk of infection or reproductive health problems may increase if adolescents do not pay attention to their personal hygiene during menstruation, especially when they spend most of the day at school. The purpose of this study was to identify the description of personal hygiene behavior during menstruation among adolescents in Senior High School. This study used a quantitative descriptive research design. The sampling technique applied was proportionate stratified random sampling, with a total of 288 students from Senior High School 4 in Semarang City as respondents. Data were collected using a questionnaire on self-care practice during menstruation among adolescent and

analyzed descriptively. The finding showed that the majority of respondents had moderate personal hygiene behavior during menstruation (75.7%), 17.4% demonstrated good behavior, and 6.9% showed poor behavior. Improvement in personal hygiene behavior can be supported by the availability of information; however, the effectiveness of delivering and receiving this information must be considered within the adolescents' social and educational are required, particularly in establishing sustainable and appropriate personal hygiene habits during menstruation through collaboration between schools and health providers.

Keywords: *Personal Hygiene, Menstruation, Adolescent*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis, salah satunya adalah menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis berupa peluruhan lapisan endometrium akibat perubahan hormon reproduksi yang terjadi secara siklik (Hako, Kadir, & Ahmad, 2022). Pada masa ini, remaja perlu memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik untuk menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah infeksi (Rosyida, 2019). *Personal hygiene* selama menstruasi mencakup kebiasaan mengganti pembalut secara teratur, mencuci tangan, menjaga kebersihan area genital, dan kebersihan tubuh secara keseluruhan.

Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa jumlah penduduk Kota Semarang mencapai 1.694.743 jiwa, dengan 8,89% atau sekitar 150.662 jiwa merupakan remaja putri berusia 15–19 tahun (Badan Pusat, 2023). Kelompok ini berisiko tinggi mengalami masalah kebersihan diri saat menstruasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan 58,6% remaja memiliki kebiasaan kurang baik dalam menjaga kebersihan saat menstruasi, 54,5% jarang mengganti pembalut, dan 63,2% tidak mengganti pembalut secara rutin (Amanda & Ariyanti, 2020; Hako et al., 2022; Laili, 2019). Akibat perilaku tersebut, banyak remaja mengalami gangguan seperti *pruritus vulvae* dan infeksi jamur dengan prevalensi mencapai 79,4% di Jawa Tengah (Hanifah, 2022).

Perilaku *personal hygiene* remaja dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, lingkungan, dan dukungan sosial (Hako et al., 2022). Sehingga bisa dinyatakan, adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku kebersihan saat menstruasi. Hasil penelitian lain menekankan pentingnya fasilitas sanitasi yang memadai saat remaja menstruasi (Amanda & Ariyanti, 2020). Penelitian Bansu dan Rosdiah pada tahun 2023 menyoroti pengaruh budaya dan lingkungan, sementara penelitian Rosdiana dan Musaidah menegaskan pentingnya dukungan orang tua dan tenaga kesehatan (Bansu & Rusdiyah, 2022; Rosdiana & Musaidah, 2019). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan perilaku higienis membutuhkan edukasi, sarana pendukung, serta dukungan sosial di lingkungan sekolah dan keluarga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku *personal hygiene* remaja saat menstruasi di Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja. Variabel utama dalam penelitian ini adalah perilaku *personal hygiene*, yang mencakup empat indikator utama, yaitu kebiasaan mandi dan membersihkan wajah saat menstruasi, cara membersihkan alat genital, penggunaan pembalut, serta penggunaan pakaian dalam.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Negeri 4 Semarang kelas X, XI, dan XII dengan jumlah populasi sebanyak 675 siswi. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 288 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Kriteria inklusi meliputi siswi berusia 15–17 tahun yang sudah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi mencakup siswi yang tidak hadir atau tidak mengembalikan lembar *informed consent*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 28–30 April 2025.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang diadaptasi dari Yustin (2019) berjudul “Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi pada Siswi SMPN 13 Bandung.” Instrumen ini terdiri dari dua bagian, yaitu karakteristik responden dan kuesioner perilaku *personal hygiene* selama menstruasi. Pengukuran menggunakan skala *Likert* dengan empat kategori jawaban dari “tidak pernah” hingga “selalu.” Instrumen tersebut telah dinyatakan valid melalui uji *content* dengan hasil uji Cronbach’s Alpha sebesar 0,716.

Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan lolos uji etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro dengan nomor No. 72/EC/FKUNDIP/III/2025. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner *Google Form* oleh responden. Analisis dilakukan secara deskriptif univariat untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden dan perilaku *personal hygiene*.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 288 siswi dari kelas X, XI, dan XII yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan hasil analisis, mayoritas responden berusia 17 tahun (56,3%), bersuku Jawa (97,2%), dan beragama Islam (87,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki latar belakang budaya dan kebiasaan yang relatif serupa. Data lengkap mengenai karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=288)

Karakteristik	Frekuensi	
	f	%
Usia		
15 Tahun	26	9
16 Tahun	100	34,7
17 Tahun	162	56,3
Suku		
Jawa	279	97,2

Karakteristik	Frekuensi	
	f	%
Sunda	2	0,7
Minang	1	0,3
Batak	4	1,4
Ambon	1	0,3
Agama		
Islam	253	87,8
Kristen	18	6,3
Khatolik	17	5,9

Hasil analisis menunjukkan sebagian besar remaja memiliki perilaku *personal hygiene* yang cukup baik saat menstruasi, yaitu sebesar 75,7%, sedangkan 17,4% memiliki perilaku baik dan 6,9% tergolong kurang. Hal ini menunjukkan sebagian besar siswi sudah memiliki kebiasaan menjaga kebersihan diri, seperti mengganti pembalut dan membersihkan area kewanitaan, namun belum dilakukan secara konsisten dan benar pada semua aspek. Gambaran hasil ini dapat dilihat pada Tabel 2, yang menampilkan distribusi frekuensi perilaku *personal hygiene* selama menstruasi.

Tabel 2. Gambaran Personal Hygiene Remaja Putri saat Menstruasi (n=288)

Karakteristik	Frekuensi		
	f	%	
Gambaran Personal Hygiene saat menstruasi pada remaja putri:			
- Kebiasaan mandi dan membersihkan wajah	Baik	50	17,4
- Cara membersihkan genetalia	Cukup	218	75,7
- Penggunaan pembalut	Kurang	20	6,9
- Penggunaan pakaian dalam			
		288	100

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menggambarkan bahwa sebagian besar remaja sudah memahami pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi, namun belum mampu menerapkannya secara konsisten di semua aspek, terutama dalam hal kebiasaan mengganti pembalut, membersihkan area genital, dan menjaga kebersihan tubuh secara menyeluruh. Penelitian terkait penggantian pembalut pada siswa SMP Negeri di Kupang melaporkan responden belum konsisten dalam penggantian pembalut, yang menunjukkan perilaku *Personal Hygiene* yang masih belum maksimal (Ramly, Ndoen, & Ndoen, 2020). Penelitian lain menyebutkan terdapat hubungan antara frekuensi mengganti pembalut dan faktor risiko terjadinya gejala infeksi genetalia (Achmad, Bambang, & Wittiarika, 2024). Pemakaian pembalut untuk jangka waktu lama akan berdampak pada kesehatan reproduksi wanita seperti keputihan, iritasi, gatal-gatal dan infeksi (Achmad et al., 2024; Hendriyeni, 2024).

Perilaku membersihkan area genital dengan benar pada responden masih kurang konsisten, karena masih terdapat responden keliru dalam memahami cara membersihkan alat kelamin saat menstruasi. Hasil penelitian di Sekolah Menengah Pertama di Medan juga menyebutkan sebanyak 24,4% responden memiliki perilaku *perineal hygiene* yang kurang saat menstruasi (Wahyuna & Siregar, 2024). Penelitian pada remaja putri di Pekanbaru juga melaporkan sebanyak 81,7% remaja berperilaku cukup dalam menerapkan kebersihan alat kelamin saat menstruasi (Alkarima, Adila, Utami, Roslita, & Tobing, 2024). Hal ini disebabkan masih kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai *perineal hygiene*. Membersihkan area genital yang benar akan menghindarkan remaja dari Infeksi Saluran Kemih. Cara melakukan *perineal hygiene* saat menstruasi mencakup cara menjaga dan merawat kebersihan organewanitaan bagian luar (Gaharpung, Kuwa, Aga, Toko, & Supiana, 2024).

Hampir seluruh responden penelitian mempunyai kebiasaan mengganti pakaian dalam dua kali sehari, mandi dua kali sehari, dan mencuci tangan sebelum serta setelah mengganti pembalut. Penelitian pada remaja putri di Jogjakarta dan Denpasar menyebutkan sebagian besar responden selalu mengganti celana dalam 2 kali sekali dan langsung menggantinya apabila terkena darah (Darniaty & Sulaeman, 2023; Putri & Fitriahadi, 2021). Penelitian lain melaporkan adanya hubungan antara frekuensi penggantian pakaian dalam dengan kejadian keputihan, dimana responden yang mengganti celana dalam kurang dari 2 kali sehari memiliki peluang 3 kali lebih besar mengalami keputihan patologis daripada yang mengganti pakaian dalam lebih dari 2 kali sehari (Ahmad, Junias, & Setyobudi, 2023). Dengan demikian, frekuensi penggantian pakaian dalam yang baik selama menstruasi akan berperan signifikan dalam menjaga *personal hygiene* dan mencegah gangguan kesehatan reproduksi.

Hasil penelitian menyebutkan 90% memiliki perilaku yang baik karena selalu mandi 2 kali sehari selama menstruasi. Menjaga kebersihan tubuh selama menstruasi merupakan aspek yang penting, dan sangat dianjurkan untuk mandi 2 kali sehari menggunakan sabun mandi (Ahmad et al., 2023). Perilaku mandi berperan penting dalam menciptakan kondisi tubuh yang bersih dan nyaman selama menstruasi.

Mayoritas responden, yaitu 98%, selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Hasil ini sesuai dengan penelitian di Negeria dan Arab Saudi, dimana sebagian besar responden juga tidak lupa mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut saat menstruasi (Al Mutairi & Jahan, 2021; Ene et al., 2024). Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut perlu diterapkan untuk menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

Saat menstruasi, karena pengaruh hormon estrogen, progesteron, dan hormon seks lainnya, membuat produksi sebum meningkat dan terjadi perubahan fungsi barrier kulit, sehingga kulit menjadi lebih berminyak, sensitif, dan berjerawat (Nguyen et al., 2024). Oleh karena itu, kebiasaan membersihkan wajah secara rutin saat sebelum maupun selama menstruasi menjadi sangat penting. Kebiasaan ini akan membantu mengendalikan kelebihan minyak, mengurangi akumulasi sebum atau kotoran, menurunkan risiko pori tersumbat, dan peradangan kulit.

Perilaku kebersihan saat menstruasi yang baik berkorelasi positif dengan tingkat pengetahuan, dukungan orang tua, dan ketersediaan sarana kebersihan di sekolah (Harsath & Ayyappan, 2023). Faktor lingkungan seperti sarana dan prasarana memainkan peran penting dalam membentuk perilaku higienis remaja putri (Rosdiana & Musaidah, 2019). Selain itu, dukungan orang tua dan teman sebaya serta peran tenaga kesehatan dalam mendukung remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan dan perilakunya dalam meningkatkan perilaku personal hygiene saat menstruasi.

SIMPULAN

Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri berada pada kategori cukup, dengan proporsi sebesar 75,7%. Mayoritas responden telah memiliki kesadaran dasar mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi, namun penerapannya masih belum dilakukan secara konsisten. Dari keseluruhan responden, hanya 17,4% yang menunjukkan perilaku *personal hygiene* yang baik, sementara 6,9% lainnya tergolong memiliki perilaku yang kurang. Hal tersebut menegaskan bahwa peningkatan perilaku personal hygiene tidak hanya bergantung pada ketersediaan informasi, tetapi juga pada seberapa efektif informasi tersebut disampaikan dan diterima oleh remaja dalam konteks sosial dan pendidikan mereka. Diperlukan upaya peningkatan melalui edukasi kesehatan, khususnya dalam hal membentuk kebiasaan higienis yang berkelanjutan dan tepat selama periode menstruasi, melalui kerjasama antara pihak sekolah dan tenaga kesehatan, dalam hal ini wilayah kerja Puskesmas dimana sekolah berada.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SMA Negeri 4 Semarang yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan penuh selama proses penelitian ini berlangsung. Selain itu, penghargaan dan apresiasi yang tulus peneliti sampaikan kepada dosen pembimbing di Program Studi Ilmun Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan bimbingan, saran, dan motivasi selama penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, A. D., Bambang, P., & Wittiarika, D. I. (2024). Jarang Ganti Pembalut Meningkatkan Risiko Infeksi Gentialia Selama Menstruasi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(8), 3570-3580.
- Ahmad, E. F., Junias, M. S., & Setyobudi, A. (2023). Menstrual Personal Hygiene Behavior in Female Adolescents of SMA/SMK Negeri in the Ende City. *Pancasakti Journal Of Public Health Science And Research*, 3(2), 143-150.
- Al Mutairi, H., & Jahan, S. (2021). Knowledge and practice of self-hygiene during menstruation among female adolescent students in Buraidah city. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(4), 1569-1575.
- Alkarima, N., Adila, D. R., Utami, A., Roslita, R., & Tobing, V. Y. (2024). HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PERINEAL HYGIENE DENGAN PERILAKU PERINEAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(2), 210-217.

- Amanda, D., & Ariyanti, F. (2020). Perilaku menstrual hygiene remaja: Studi pada santriwati di pondok pesantren modern Kota Depok. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 7(2).
- Badan Pusat, S. (2023). Kota Semarang Dalam Angka 2023. Retrieved from <https://semarangkota.bps.go.id/id/publication/2023/02/28/d8a4f259d9dc202f513c5908/kota-semarang-dalam-angka-2023.html>
- Bansu, I. A., & Rusdiyah, R. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap siswi tentang perawatan reproduksi pada saat menstruasi. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 6(2), 82-89.
- Darniaty, N. S. P., & Sulaeman, U. (2023). Hubungan Personal Hygiene Menstruasi Dengan Kejadian Keputihan Pada Remaja Di MAN 2 Barru. *Window of Public Health Journal*, 428-438.
- Ene, N., Bolarinwa, O. A., Adedigba, C., Oyeleye, J., Boboye, I., Nwosu, U., . . . Okeke, S. R. (2024). "If I use pad, I feel comfortable and safe": a mixed-method analysis of knowledge, attitude, and practice of menstrual hygiene management among in-school adolescent girls in a Nigerian city. *BMC Public Health*, 24(1), 1721.
- Gaharpung, M. S., Kuwa, M. K. R., Aga, M. S., Toko, M. N., & Supiana, N. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dengan Tindakan Cara Membersihkan Vulva pada Saat Menstruasi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(3), 749-758.
- 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.
- Hanifah, N. N. (2022). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang vulva hygiene di pondok pesantren budi utomo surakarta. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 679-686.
- Harsath, M., & Ayyappan, K. (2023). Sanitary Towels, Their Menace, and the Ministration of Herbalism: An Overview of the Feminine Pad Patron Mad Mady.
- Hendriyeni, P. (2024). Perilaku penggunaan pembalut dan dampak bahaya penggunaan jangka waktu yang lama bagi kesehatan reproduksi. *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika*, 5(2), 3-3.
- Laili, U. (2019). Pemakaian pembalut saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulva. *Embrio: Jurnal Kebidanan*, 11(2), 64-71.
- Nguyen, M.-L., Nguyen, S., Sood, N., Marivada, S., Magaldino, A., & Mayrovitz, H. N. (2024). Physiological Changes in Women's Skin During the Menstrual Cycle: A Scoping Review. *Cureus*, 16(12).
- Putri, R., & Fitriahadi, E. (2021). Perilaku Kebersihan Menstruasi pada Siswi SMP di Kota Yogyakarta. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 5(1), 62-68.
- Ramly, I. Q., Ndoen, H. I., & Ndoen, E. M. (2020). Gambaran perilaku kebersihan diri saat menstruasi pada siswi kelas VIII SMP negeri 13 kupang tahun 2019. *Timorese Journal of Public Health*, 2(1), 40-50.
- Rosdiana, R., & Musaidah, M. (2019). Gambaran perilaku personal hygiene remaja putri kelas VII dan VIII yang mengalami menarche. *Jurnal Berita Kesehatan*, 11.

- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wahyuna, R., & Siregar, F. L. S. (2024). Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Kebersihan Alat Kelamin pada Saat Menstruasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(10), 4199-4206.