

PERILAKU *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI PADA SISWI SMP YANG MENERAPKAN SISTEM *FULL-DAY SCHOOL* DI RANTAU PRAPAT

PERSONAL HYGIENE BEHAVIOR DURING MENSTRUATION IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS APPLYING THE FULL-DAY SCHOOL SYSTEM IN RANTAUPRAPAT

Arifah Mutia Saroh^{1*} & Nurbaiti¹

¹Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

ABSTRAK

Personal hygiene saat menstruasi adalah perilaku menjaga kesehatan dan *personal hygiene* selama menstruasi. Kurangnya perilaku kebersihan diri selama menstruasi meningkatkan kerentanan infeksi saluran kemih, perineum, vagina, dan *pelvic*. Jika infeksi ini diabaikan dan tidak segera diobati akan menyebabkan beberapa dampak seperti infertilitas, kehamilan ektopik, infeksi prenatal, berat badan lahir bayi rendah (BBLR), dan sindrom syok toksik. *full-day school* menyebabkan siswi berada di sekolah selama satu hari penuh dan selama itu harus menjaga *personal hygiene* mereka terutama di saat menstruasi agar tubuh tetap bersih, aman, dan nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku siswi SMP yang menerapkan sistem *full-day school* di Rantauprapat mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan SMP IT Ar-Rozzaq dan SMP IT Robbani Rantauprapat yang berjumlah 206 orang. Teknik *purposive sampling* yang digunakan dalam penelitian ini merekrut sampel sebanyak 136 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berperilaku positif saat menstrulasi.

Kata kunci: *Full-day School, Hygiene, Menstruasi, Perilaku, Perempuan*

ABSTRACT

Personal hygiene during menstruation is the behavior of maintaining health and personal hygiene during menstruation. Lack of personal hygiene behaviors during menstruation increases the susceptibility of urinary tract, perineal, vaginal, and pelvic infections. If this infection is ignored and not treated immediately it will cause several impacts such as infertility, ectopic pregnancy, prenatal infection, low birth weight (BBLR), and toxic shock syndrome. Full-day school causes students to be in school for a full day and during that time must maintain their personal hygiene especially during menstruation so that the body remains clean, safe, and comfortable. This study aims to determine the behavior of junior high school students who implement a full-day school system in Rantauprapat regarding personal hygiene during menstruation. This study used quantitative design with descriptive method. The population of this study was all female students of Ar-Rozzaq IT Junior High School and Robbani Rantauprapat IT Junior High School totaling 206 people. The purposive sampling technique used in this study recruited a sample of 136 people. The results showed that most respondents behaved positively when structuring.

Keywords: *Full-day School, Hygiene, Menstruation, Behavior, Women*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi kehidupan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang diketahui dengan modifikasi pertumbuhan serta perkembangan biologis dan psikologis (Arini & Harsiwi, 2018). Remaja merupakan individu dalam rentang usia 10-19 tahun (Anjan & Susanti, 2021). Jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2020 berdasarkan hasil sensus penduduk tahun 2020 yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) adalah 46, 87 juta jiwa dan jumlah remaja perempuan mencapai 22,73 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2021).

Ciri-ciri wanita sudah memasuki pubertas yaitu terjadinya *menarche*. *Menarche* atau haid pertama terjadi pada fase akhir pubertas yaitu sekitar 12,5 tahun (Batubara (2016). Menurut Marieb & Keller (2016) menstruasi adalah proses ketika sel telur tidak dibuahi kemudian akan luruh atau mengelupas bersama dengan lapisan endometrium secara berkala, biasanya setiap 28 hari, sebagai respon terhadap perubahan kadar hormon ovarium dalam darah (BPS Provinsi Sumatera Utara, 2021).

Phythagoras (2017) menyatakan bahwa infeksi organ reproduksi rawan terjadi pada remaja perempuan karena kurangnya perilaku *personal hygiene* terutama saat mengalami menstruasi. Ini disebabkan rendahnya taraf perhatian terkait kesehatan reproduksi pada remaja perempuan (Hema dkk., 2017). Jumlah remaja yang menerima penyuluhan perihal kesehatan reproduksi (Kespro), HIV/ AIDS, dan KB di Kabupaten Labuhanbatu sebanyak 388 orang (Hidayani & Farid, 2016).

Di Rantauprapat hanya ada 2 sekolah yang menggunakan sistem *fullday school* atau sehari penuh yaitu SMP IT Robbani dan SMP IT Ar-Rozzaq. Kedua SMP tersebut

terletak di Kecamatan Rantau Selatan, Kabupaten Labuhanbatu. Sistem *fullday school* ini menyebabkan siswi berada di sekolah mulai dari pukul 07.30-17.00 WIB. *Fullday school* menyebabkan siswi berada disekolah selama satu hari penuh dan selama itu harus menjaga *personal hygiene* mereka terutama disaat menstruasi agar tubuh tetap bersih, aman, dan nyaman.

Berdasarkan hasil sensus badan pusat statistik Kabupaten Labuhanbatu penyakit vulva atau gangguan pada vulva termasuk dalam urutan ke-10 pada kasus penyakit terbanyak di Kecamatan Rantau Selatan yang berjumlah 85 kasus (Hermawan, 2013). Perilaku *personal hygiene* yang kurang baik saat menstruasi dapat meningkatkan kerentanan terhadap infeksi saluran kemih, perineum vagina, dan *pelvic*. Jika infeksi ini diabaikan dalam waktu dan tidak segera diobati akan menyebabkan beberapa dampak seperti infertilitas, kehamilan ektopik, infeksi prenatal, berat badan lahir bayi rendah (BBLR), dan sindrom syok toksik (Irwan, 2017).

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) mengungkapkan bahwa *personal hygiene* ketika menstruasi adalah perilaku menjaga kesehatan dan kebersihan diri saat menstruasi, yang mencakup penggunaan pembalut higienis untuk menyerap atau mengumpulkan darah menstruasi yang diganti sesering sesuai keperluan selama menstruasi, penggunaan sabun dan air buat mencuci tubuh, mempunyai akses yang *safety* serta nyaman untuk membuang pembalut (Kemendikbud, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi, yang mencakup pengetahuan, sikap, dan tindakan/praktik di SMP yang menerapkan sistem *fullday school* di Rantauprapat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif untuk menggambarkan perilaku siswi SMP yang menerapkan sistem *fullday school* mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian ini dilakukan di SMP IT Robbani Rantauprapat dan SMP IT Ar-Rozzaq Rantauprapat, yang dilakukan selama 1 bulan yaitu dari tanggal 25 Maret 2022 sampai dengan 24 April 2022.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswi SMP IT Robbani dan SMP IT Ar-Rozzaq Rantauprapat sebanyak 206 siswa dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 136 orang berdasarkan rumus slovin dengan derajat kesalahan 5% (0,05). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu sudah menstruasi dan kriteria enklusi yaitu belum menstruasi. Instrument yang digunakan pada penelitian ini dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan tinjauan Pustaka, dan instrument tersebut sudah dilakukan uji validitas oleh pakar dan uji reliabilitas.

Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menjelaskan atau menggambarkan data yang telah dikumpul pada setiap variabel yang akan diteliti. Hasil uji validitas instrument penelitian ini adalah 0,985 dan uji reliabilitasnya 0,878. Instrumen terdiri dari 4 komponen yaitu karakteristik responden, pengetahuan siswi, sikap siswi, tindakan siswi untuk mengetahui perilaku kebersihan diri selama menstruasi pada siswi SMP yang menerapkan sistem *fullday school* di Rantauprapat. Hasil ukur kuesioner pengetahuan sebagai berikut : Pada pembalut campuran : kategori baik : 9 – 13, kategori cukup : 4 – 8, kategori kurang : 0 – 3. Kemudian, pada pembalut sekali pakai : kategori baik : 8 – 10, kategori cukup : 4 – 7, kategori kurang : 0 – 3. Sedangkan pada pembalut tidak sekali pakai : kategori baik : 9 – 12, kategori

cukup : 4 – 8, kategori kurang : 0 – 4. Hasil ukur kuesioner sikap sebagai berikut: 19-36 = Positif dan 0-18 = Negatif. Hasil ukur kuesioner tindakan sebagai berikut: Pada pembalut campuran : kategori melakukan : 8 – 14, kategori tidak melakukan : 0 – 7. Kemudian pada pembalut sekali pakai : kategori melakukan : 5 – 9, kategori tidak melakukan : 0 – 4. Sedangkan pada pembalut tidak sekali pakai : kategori melakukan : 7 – 12, kategori tidak melakukan : 0 – 6.

Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Sumatera Utara pada 18 Maret 2022 melalui surat keputusan nomor 175. Penelitian ini juga telah mendapat *inform consent* dari setiap responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden sebanyak 136 orang (100%) dengan mayoritas berusia 13 tahun sebanyak 55 orang (40,4%). Sebagian responden pada penelitian ini berada dijenjang kelas VII atau 2 sebanyak 51 orang (37,5%) dan seluruh responden (100%) menganut agama islam.

Mayoritas usia menarche responden adalah usia 12 tahun sebanyak 52 orang (38,2%), dengan siklus menstruasi responden dalam rentang 4-8 hari sebanyak 125 orang (91,9%). Kebanyakan responden memakai jenis pembalut campur (menggunakan pembalut sekali pakai dan diselingi dengan menggunakan pembalut dari kain) sebanyak 112 orang (82,3%).

Pusat pelayanan kesehatan yang tersedia disekitar tempat tinggal responden sebagian besar adalah puskesmas sebanyak 59 orang (43,4%) dan pelayanan kesehatan yang tersedia disekitar sekolah seluruh responden (100%) adalah klinik. Berdasarkan penelitian terungkap bahwa mayoritas responden pernah mendapatkan

informasi mengenai menstruasi sebelum *menarche* dari ibu sebanyak 91 orang (67%) dan sebagian besar responden tidak pernah mendapat pendidikan kesehatan perihal

personal hygiene saat menstruasi dari tenaga kesehatan yaitu sebanyak 123 orang (90,4%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Karakteristik Siswi SMP Yang Menerapkan Sistem *Fullday School* Di Rantauprapat

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
12 tahun	17	12,5
13 tahun	55	40,4
14 tahun	45	33,1
15 tahun	19	14
Total	136	100
Pendidikan (Kelas)		
Kelas VII	51	37,5
Kelas VIII	50	36,8
Kelas IX	35	25,7
Total	136	100
Agama		
Islam	136	100
Usia Menarche		
10 tahun	15	11
11 tahun	40	29,4
12 tahun	52	38,2
13 tahun	27	19,9
14 tahun	2	1,5
Total	136	100
Siklus Menstruasi		
<4 hari	3	2,2
4-8 hari	125	91,9
>8 hari	8	5,9
Total	136	100
Jenis Pembalut		
Pembalut sekali pakai	19	14,0
Pembalut tidak sekali pakai	5	3,7
Campur	112	82,3
Total	136	100
Pelayanan kesehatan sekitar tempat tinggal		
Puskesmas	59	43,4
Rumah Sakit	25	18,4
Klinik	52	38,2
Total	136	100

Pelayanan Kesehatan sekitar sekolah		
Puskesmas	-	-
Rumah Sakit	-	-
Klinik	136	100
Informasi mengenai menstruasi sebelum terjadi <i>menarche</i>		
Ibu	91	67
Guru	17	12
Teman	30	22
Saudara Perempuan	24	18
Ustadzah/ Ustad	2	1
Tenaga kesehatan	3	2
Tidak pernah	7	5
Total	174	127
Penyuluhan kesehatan mengenai <i>personal hygiene</i> saat menstruasi dari tenaga kesehatan		
Pernah	13	9,6
Tidak pernah	123	90,4
Total	136	100

Perilaku *Personal hygiene* saat Menstruasi

Berdasarkan skor yang telah ditetapkan pada setiap pertanyaan dan jawaban kuesioner yang diberikan kepada siswi SMP yang menerapkan sistem *fullday school* di Rantauprapat didapatkan hasil bahwa dari 136 siswi 49 orang (36,0%) diantaranya berperilaku baik mengenai *personal hygiene* saat menstruasi, 87 orang (64,0%) berperilaku cukup, dan tidak ada yang berperilaku kurang.

Pengetahuan *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Berdasarkan skor yang telah ditetapkan pada setiap pertanyaan dan jawaban kuesioner yang diberikan kepada siswi SMP yang menerapkan sistem *fullday school* di Rantauprapat didapatkan hasil bahwa dari 136 siswi 118 orang (86,8%) diantaranya berpengetahuan baik, 18 orang (13,2%) berpengetahuan cukup, dan tidak ada yang berpengetahuan kurang perihal *personal hygiene* saat menstruasi.

Sikap *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Berdasarkan skor yang telah ditetapkan pada setiap pertanyaan dan jawaban kuesioner yang diberikan kepada siswi SMP yang menerapkan sistem *fullday school* di Rantauprapat didapatkan hasil bahwa dari 136 siswi 99 orang (73%) diantaranya bersikap positif dan 37 orang (27%) bersikap negative perihal *personal hygiene* saat menstruasi.

Tindakan *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Berdasarkan skor yang telah ditetapkan pada setiap pertanyaan dan jawaban kuesioner yang diberikan kepada siswi SMP yang menerapkan sistem *fullday school* di Rantauprapat didapatkan hasil bahwa dari 136 siswi 96 orang (70,6%) diantaranya melakukan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi dan 40 orang (29,4%) tidak melakukan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dan Presentase Kategori Perilaku Siswi SMP Yang Menerapkan Sistem *Fullday School* Di Rantauprapat

Perilaku	f	%
Baik	49	36,0
Cukup	87	64,0
Kurang	-	-
Total	136	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dan Presentase Kategori Pengetahuan Siswi SMP Yang Menerapkan Sistem *Fullday School* Di Rantauprapat

Pengetahuan	f	%
Baik	118	86,8
Cukup	18	13,2
Kurang	-	-
Total	136	100

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Dan Presentase Kategori Sikap Siswi SMP Yang Menerapkan Sistem *Fullday School* Di Rantauprapat

Sikap	f	%
Positif	99	73
Negatif	37	27
Total	136	100

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Dan Presentase Kategori Tindakan Siswi SMP Yang Menerapkan Sistem *Fullday School* Di Rantauprapat

Tindakan	f	%
Melakukan	96	70,6
Tidak melakukan	40	29,4
Total	136	100

PEMBAHASAN

a. Perilaku siswi SMP yang menerapkan sistem *fullday school* mengenai *personal hygiene* saat menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa perilaku mayoritas siswi SMP yang menerapkan sistem *fullday school* di Rantauprapat mengenai *personal hygiene* saat menstruasi dalam kategori cukup baik, dan hanya 36% berkategori perilaku baik. Dalam penelitian ini terlihat bahwa responden tidak tahu apa yang sebaiknya dilakukan sebelum mengganti pembalut dan

Perilaku merupakan sebuah reaksi untuk mengerjakan suatu tindakan eksklusif

berapa kali sebaiknya mengganti pembalut dalam sehari. Mayoritas responden merasa menstruasi itu merepotkan, merasa tidak nyaman saat memakai pembalut, merasa malu saat hari pertama menstruasi disekolah dan darah menstruasi menembus pada baju sekolahnya, dan mengganti pembalut saat sudah penuh saja. Disamping itu mayoritas responden tidak membersihkan alat kelamin menggunakan sabun, tidak membersihkan alat kelamin sebanyak 3 kali dalam sehari, dan tidak membawa pembalut cadangan saat pergi jauh dari rumah.

(Hema dkk., 2017). Menurut teori Lawrence yang diutip dari Kusmiran (2011), perilaku

dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor predisposisi (*predisposing factor*), faktor pendukung (*enabling factor*), dan faktor penguat (*reinforcing factor*).

Diantara faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku (berdasarkan teori Lawrence) adalah faktor pengetahuan. Pada penelitian ini didapatkan bahwa kebanyakan responden berpengetahuan baik terkait *personal hygiene* saat menstruasi, dengan jumlah sebanyak 118 orang (86,8%). Hal ini ditunjukkan dari 13 pertanyaan tentang *personal hygiene* saat menstruasi, responden paling banyak menjawab dengan benar pada pertanyaan mengenai tempat mengganti pembalut saat disekolah, cara merendam pembalut, cara mencuci pembalut kain 99,3%. Ini memperlihatkan bahwa umumnya responden mengetahui tentang *personal hygiene* saat menstruasi seperti dimana tempat untuk mengganti pembalut, cara membersihkan pembalut kain, mandi dan mencuci rambut seperti biasa, cara menjaga alat reproduksi pada wanita, cara membersihkan/ cebok area genitalia, cara merendam dan mencuci pembalut kain.

Faktor selanjutnya adalah faktor sikap, usia dan tingkat pendidikan. Pada penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden bersikap positif yaitu sebanyak 98 orang (72%). Hal ini memperlihatkan bahwa responden sudah memiliki sikap yang positif perihal *personal hygiene* saat menstruasi seperti responden menyadari bahwa kebersihan diri saat menstruasi perlu dijaga, tidak merasa jijik melihat darah menstruasi, mandi dan keramas seperti biasa, responden termotivasi untuk menjaga kebersihan diri saat menstruasi, dan tidak mengganti pembalut ketika sudah penuh saja. Berdasarkan penelitian ini usia seluruh responden berada dalam rentang 12 – 15 tahun yang termasuk dalam fase awal remaja (Mandriwati & Padmiyani, 2013). Mayoritas responden mengalami *menarche* pada usia 12 tahun sebanyak 52 orang (38,2%), dan hal ini termaksud dalam katagori *menarche* normal (Marlina, 2019; Mustofa dkk., 2019).

Pada penelitian ini, kebanyakan responden yang berperilaku baik berada diusia 13 tahun keatas dan kebanyakan dari responden yang berperilaku baik tersebut sudah mengalami menstruasi selama 3 tahun. Pada katagori level pendidikan, mayoritas responden yang berada pada jenjang kelas VIII (16,9%) memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik pada saat menstruasi, dan mayoritas responden yang berada di kelas VII (27,2%) memiliki perilaku *personal hygiene* yang cukup baik pada saat menstruasi. Data tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan responden yang mempunyai perilaku *personal hygiene* cukup baik saat menstruasi berada ditingkat pendidikan kelas VII.

Narsih dkk (2021) menyebutkan faktor potensial (*enabling factor*) yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah ketersediaan fasilitas kesehatan dan kelonggaran fasilitas kesehatan baik dari segi jarak tempuh, pembayaran maupun sosial. Pada penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas pelayanan kesehatan yang tersedia disekitar tempat tinggal responden yaitu puskesmas (43,4%). Permenkes Nomor 75 Tahun 2014 pasal 1 ayat 2 menyebutkan bahwa Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) adalah fasilitas pelayanan kesehatan yang melaksanakan upaya kesehatan masyarakat tingkat dasar, dengan memprioritaskan upaya promotif dan preventif, untuk memperoleh derajat kesehatan masyarakat yang terbaik di tempat kerjanya. Selain memberikan pelayanan yang bersifat kuratif, dalam kesehariannya petugas puskesmas hendaknya juga memberikan pelayanan yang bersifat promotif dan preventif kepada masyarakat disekitarnya. Guna pemeratakan pelayanannya kepada masyarakat, selain mendirikan puskesmas, pihak pemerintah juga menyediakan fasilitas pelayanan kesehatan dalam bentuk klinik.

Penelitian ini mendapati bahwa pelayanan kesehatan yang tersedia disekitar sekolah adalah klinik (100%).

Faktor penguat (*reinforcing factor*) yang mempengaruhi perilaku prositif yaitu faktor dukungan dari keluarga, tokoh masyarakat, tokoh agama, tenaga kesehatan, dan teman (Narsih dkk., 2021). Mayoritas responden mendapat informasi mengenai menstruasi dari ibu (67%), diikuti oleh teman (22%) dan saudara perempuan (18%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Radoš (2020) yaitu sebagian besar remaja putri membicarakan tentang menstruasi sebelum menarche dengan ibu mereka. Namun, mereka juga mendapatkan informasi tentang menstruasi dari teman, guru, sepupu, dan saudara perempuan. Hal itu serupa dengan penelitian dari negara lain, seperti Meksiko (Marván & Molina-Abolnik, 2012), Pakistan (Ali & Rizvi, 2010), dan Taiwan (Liu et al., 2012), yang juga menunjukkan ibu sebagai sumber utama pengetahuan menstruasi (Notoatmodjo, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak pernah mendapat penyuluhan kesehatan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi dari tenaga kesehatan (90,4%). Minimnya informasi dari petugas kesehatan merupakan faktor tantangan terbesar dalam mempengaruhi dan merubah konsep kebersihan diri masyarakat, khususnya para pelajar. Menurut Hermawan (2013) pendidikan kesehatan dan penyuluhan kesehatan memiliki dampak yang luar biasa terhadap kesadaran tentang *personal hygiene* dan pengetahuan perihal sikap selama menstruasi, dan hal yang serupa juga diungkapkan oleh Notoatmodjo (2014).

b. Pengetahuan siswi SMP yang menerapkan sistem *fullday school* mengenai *personal hygiene* saat menstruasi

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kebanyakan responden (118 orang) mempunyai pengetahuan yang baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi (86,8 %),

dan hal tersebut salah satunya dikarenakan adanya sumber informasi yang ade kuat sehingga meningkatkan pandangan siswi terkait *personal hygiene* saat menstruasi (Potter dkk., 2019). Dalam penelitian ini siswi memperoleh informasi mengenai menstruasi dari ibu, saudara perempuan dan lain-lain. Walaupun mayoritas responden berpengetahuan baik tetapi masih ada tersisa 13,2% siswi yang memiliki pengetahuan cukup. Sebagian besar responden tidak mengetahui kegiatan yang dilakukan sebelum mengganti pembalut yaitu sebanyak 97 orang (71,3%), kemudian kebanyakan responden yang tidak mengetahui mengenai hal ini sudah menstruasi selama 3 tahun.

Membersihkan dan mencuci tangan sebelum atau setelah mengganti pembalut dengan tujuan agar kuman, virus dan lain-lain tidak masuk ke dalam organ reproduksi (Phythagoras, 2017). Pembalut wajib diganti setiap 4-5 jam sekali dan bisa ekstra sering jika jumlah darah yang keluar berlebih dengan tujuan mencegah penyakit dan gangguan reproduksi, mencegah penyakit infeksi saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, peradangan kulit (Putri dkk., 2019). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa 70,6% responden tidak mengetahui frekuensi untuk mengganti pembalut dalam sehari dan 35,3% responden tidak mengetahui dampaknya negative dari perilakunya tersebut.

Kurangnya informasi mengakibatkan 31,6% responden tidak tahu cara yang benar untuk membersihkan/ cebok pada area genitalia yang baik dan benar. Beberapa tiori menjelaskan bahwa cara yang benar saat membersihkan/ cebok harus dengan gerakan dari depan ke belakang supaya kuman dari anus tidak terbawa ke vagina (Kemendikbud (2017); Kusmiran (2011); Phythagoras (2017); Radoš, 2020). Individu yang berpengetahuan baik akan mempengaruhi pembentukan sikap dan perilaku untuk berupaya memelihara kebersihan alat kelamin (Hema, 2017).

c. Sikap siswi SMP yang menerapkan sistem *full day school* mengenai *personal hygiene* saat menstruasi

Sikap merupakan perangai yang berhubungan dengan kemauan atau kerelaan untuk merespon atau menjawab objek sosial yang menyebabkan dan mengakibatkan perilaku seseorang yang sebenarnya. Tingkah laku atau perangai dapat diprediksi jika sikap tersebut dapat dipahami atau dimengerti seseorang. Meskipun wujud sikap tidak dapat terlihat secara langsung, namun sikap dapat diartikan sebagai perilaku yang masih tertutup (Senolinggi, 2014). Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian responden bersikap positif terhadap *personal hygiene* saat menstruasi (72%). Namun masih tersisa sebanyak 38 orang (28%) responden yang bersikap negative terhadap *personal hygiene* saat menstruasi.

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa 59,9% responden berpendapat bahwa menstruasi itu sangat merepotkan, dan 17,6% responden mengungkapkan pendapat sangat setuju terhadap pernyataan bahwa menstruasi itu sangat merepotkan. Menstruasi adalah proses alamiah atau wajar yang dialami wanita yaitu ketika sel telur tidak dibuahi maka lapisan endometrium mengelupas secara teratur biasanya setiap 28 hari sebagai tanda organ reproduksi berfungsi dengan baik (BPS Provinsi Sumatera Utara, 2021; Unicef, 2019). Persepsi negatif dikalangan para siswi yang menyatakan bahwa periode menstruasi merupakan hal yang merepotkan disebabkan karena para siswi tersebut kurang mendapatkan informasi terkait fisiologi dan kodratnya sebagai seorang wanita.

Diantara responden 58,8% setuju dan 16,2% sangat setuju bahwa mereka merasa tidak nyaman saat memakai pembalut. Mustofa dkk., (2019) menyatakan bahwa pembalut adalah kebutuhan primer bagi wanita yang telah mengalami menstruasi, dimana fungsi dari pembalut tersebut adalah untuk menampung darah saat menstruasi agar wanita tetap dapat menjalani aktivitas seperti biasa. Apabila seorang wanita tidak memakai pembalut maka akan menimbulkan rasa tidak nyaman karena

darah menstruasi akan berserakan pada pakaiannya akibat tidak ada alat atau wadah untuk menampung darah menstruasi (Unicef, 2019).

Sebanyak 33,8% responden menyatakan mengganti pembalut beberapa kali sehari sebelum pembalut penuh, dan 11% responden mengganti pembalut ketika pembalut sudah penuh saja. Kurangnya edukasi pada siswi menyebabkan minimnya informasi akan dampak dari buruknya *personal hygiene* saat menstruasi. Arini & Harsiwi (2018) tanpa disadari cairan atau darah yang telah terserap oleh pembalut akan bercampur dengan zat kimia dan zat tidak steril yang ada pada pembalut. Ketika pembalut sudah sedikit terisi penuh tetapi belum sampai penuh dan tidak diganti, maka saat wanita tersebut duduk, cairan tersebut akan keluar dari pembalut dibawah tekanan, naik ke atas dan balik masuk ke alat kelamin (Unicef, 2017).

Sebanyak 46,3% responden mengungkapkan rasa malu (sangat setuju) saat hari pertama menstruasi di sekolah dan darah menstruasi menembus pada baju sekolahnya, dan 34,6% responden mengungkapkan merasa malu (setuju) saat hari pertama menstruasi di sekolah dan darah menstruasi menembus pada baju sekolahnya. Remaja saat menstruasi harus mendapat dukungan dari lingkungan sekitarnya, baik itu dari orangtua, guru, ataupun teman lawan jenisnya. Laki-laki perlu memperlihatkan dukungan kepada wanita dalam mengusahakan kebersihan diri saat menstruasi. Lingkungan yang kondusif sangat penting dalam menstabilkan psikologi siswi, khususnya pada saat menstruasi. Upaya prefentif dan promotif dari pihak sekolah sangat diperlukan dan sangat penting guna menanamkan nilai positif khususnya dalam menghargai wanita yang sedang menstruasi dengan cara tidak mengusili, mengejek, merundung dan *bullying* (Putri dkk., 2018).

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden bersikap positif karena dipengaruhi oleh 89% responden berpengetahuan baik perihal *personal hygiene* saat menstruasi.

d. Tindakan siswi SMP yang menerapkan sistem *fullday school* mengenai *personal hygiene* saat menstruasi

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa 96 responden (70,6%) melakukan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi, diantaranya dengan melakukan tindakan selalu mencuci tangan sebelum dan sehabis mengganti pembalut, membungkus bekas pembalut dengan dan membuangnya ke tempat sampah, membersihkan alat kelamin sebanyak 3 kali dalam sehari, merendam bekas pembalut kain di ember yang lain, menggunakan sabun dan detergen lain saat mencuci pembalut kain, mengeringkan pembalut kain langsung terkena sinar matahari dan menggunakan pembalut kain saat sudah benar-benar kering. Akan tetapi sebanyak 29,4% responden juga terdata tidak melakukan tindakan *personal hygiene* yang baik saat menstruasi. UNICEF (2017) menyebutkan semestinya pembalut diganti setiap 4 – 5 jam sekali dan bisa ekstra sering jika darah yang keluar banyak. Waktu yang disarankan untuk mengganti pembalut untuk anak perempuan usia sekolah yang menerapkan sistem *fullday school* yaitu pada pagi hari, di sekolah pada istirahat pertama, disekolah saat isoma (istirahat, sholat makan), sepulang sekolah (mandi sore), dan sebelum tidur (Putri dkk., 2018).

Selain melakukan penggantian pembalut secara rutin kebersihan alat kelamin juga merupakan tindakan *personal hygiene* yang baik. Tujuan membersihkan alat kelamin atau vagina bukan hanya untuk menghindari infeksi atau penyakit tetapi juga mengurangi bau tidak sedap pada vagina (WHO, 2018). Akan tetapi alangkah baiknya jika pembersihan alat kelamin ini hanya dilakukan dengan menggunakan air yang bersih, tanpa menggunakan sabun dan atau bahan sejenisnya. Mandriwati & Padmiyani (2013) dan Putri dkk., (2018) mengatakan bahwa vagina memiliki flora mikroba yang mengandung bakteri yang berfungsi untuk membasmi kuman atau bakteri yang masuk ke dalam vagina. Flora mikroba ini dapat terbunuh jika menggunakan sabun atau

cairan pembersih, apalagi yang mengandung antiseptik secara rutin (WHO, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berperilaku cukup baik dalam melakukan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi, dan sebagian besar responden mempunyai pengetahuan baik dan berperilaku positif terhadap tindakan *personal hygiene* saat menstruasi.

SARAN

Perlu dilakukan upaya kolaborasi dengan pusat pelayanan kesehatan atau dinas kesehatan setempat dalam upaya memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan kesekolah sekolah terkait *personal hygiene* saat menstruasi sebagai wahana pencegahan dini terhadap berbagai penyakit terkait sistim reproduksi dan perkemihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat terlaksana dengan baik atas bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah SMP IT Ar-Rozzaq dan SMP IT Robbani, seluruh siswi SMP IT Ar-Rozzaq dan SMP IT Robbani, serta pihak-pihak lain yang juga membantu selama penelitian yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu

DAFTAR PUSTAKA

- Arini LDD, Harsiwi UB. Bahaya Pembalut Wanita Melalui Personal Hygiene Remaja. *Biomedika* 2018;11(01):27–34
- Anjan A, Susanti D. Hubungan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Putri Saat

- Menstruasi. *CARING* 2019;3(1):38–44
- Badan Pusat Statistik (BPS). *Berita Resmi Statistik*. Badan Pusat Statistik; 2021
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Labuhanbatu. *Kecamatan Rantau Selatan dalam Angka 2021*. Badan Pusat Statistik Kabupaten Labuhanbatu; 2021
- Batubara JR. *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. *Sari Pediatr* 2016;12(1):21
- BPS Provinsi Sumatera Utara. *Provinsi Sumatera Utara Dalam Angka 2021*. BPS Provinsi Sumatera Utara; 2021
- Hema Priya S, Nandi P, Seetharaman N, Ramya MR, Nishanthini N, Lokeshmaran A. A study of menstrual hygiene and related personal hygiene practices among adolescent girls in rural Puducherry. *Int J Community Med Public Heal* 2017;4(7):2348–55
- Hidayati KB, Farid M. *Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. *Pers Psikol Indones* 2016;5(02):137–44
- Hermawan Y. *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Lingkungan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Pelaksanaan Kesehatan Lingkungan Smp Negeri Tambaksari Kecamatan Tambaksari Kabupaten Ciamis*. *Bumi Lestari* 2013;13(1):166–73.
- Irwan. *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Absolut Media; 2017
- Kemendikbud, Kemenkes, Kemenag. *Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja*. *Bkkbn*2017;I(15):206.
- Kusmiran E. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika; 2011
- Mandriwati GA, Padmiyani NK. *Kebiasaan Memelihara Kebersihan Alat Kelamin pada Pasien Abortus di RSUP Sanglah Denpasar Tahun 2013*. *J Kesehat Reproduksi* 2013;4, No 3(2):141–51
- Marlia T. *Hubungan Antara Usia Menarche dan Riwayat Penggunaan Alat Kontrasepsi dengan Menopause Dini pada Lansia di Desa Dukuh Indramayu*. *Afiasi J Kesehat Masy* 2019;6(2):94–102
- Mustofa AN, Farahdina A, Arimbi AP, Mar A, Sholikat A, Khoirunnisa D, et al. *Pengaruh Kecerdasan Sosial & Kompetensi Fasilitator pada Workshop Pembalut Kain terhadap Motivasi Belajar Perempuan*. *Pros Konf Pengabdian Masy* [Internet] 2019;1:233–7. Available from: <http://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/abdimas/article/view/199/197>
- Narsih U, Rohmatin H, Widayati A. *Keyakinan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi*. *Wind Heal J ...* [Internet] 2021;04(02):125–32. Available from: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/413>
- Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta; 2014
- Phonna R, Diba F, Yuswardi, Maulina. *Upaya Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi Pada Remaja Putri*. *Idea Nurs J* 2018;9(2):14–20
- Potter PA, Perry AG, Stockert PA, Hall AM. *Canadian Fundamentals of Nursing. Sixth*. Canada: Elsevier Inc.; 2019.
- Phythagoras KC. *Personal Hygiene Remaja Putri ketika Menstruasi*. *J Promkes Indones J Heal Promot* 2017;5:12–24
- Putri YW, Putra AE, Utama BI. *Identifikasi Dan Karakteristik Bakteri Asam Laktat Yang Diisolasi Dari Vagina Wanita Usia Subur*. *J Kesehat Andalas* 2018;7(3):20.
- Radoš SN. *Adolescent girls ' emotional reaction to menarche: the role of significant other*. *Suvremena Psihol* 2020;23(1):21–34
- Senolinggi MA, Mewengkang M, Wantania J. *Menopause Pada Wanita Di*

Kecamatan Kakas Sulawesi Utara Tahun
2014. J e-Clinic 2015;3(April).

UNICEF. Guidance on Menstrual Health and
Hygiene. Unicef; 2019

UNICEF. Panduan manajemen kebersihan

menstruasi bagi guru dan orang tua.
Jakarta: Kementrian Pendidikan dan
Kebudayaan; 2017

WHO. Handout for Module A Introduction.
WHO; 2018