

## Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Perilaku Menstrual Hygiene pada Remaja Putri

### *The Relationship between Knowledge and Attitudes toward Menstrual Hygiene Behavior among Adolescent Girls*

Dinar Indri Bakti Salsabila<sup>1</sup>, Syifa Sofia Wibowo<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Kota Semarang, 50275, Indonesia, dinarindribakti@gmail.com

<sup>2</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Dian Nuswantoro, Kota Semarang, Indonesia, syfa.sofia.wibowo@dsn.dinus.ac.id

Korespondensi Email: dinarindribakti@gmail.com

<b>Article Info</b>	<b>Abstract</b>
<p><i>Article History</i> Submitted, 2026-01-20 Accepted, 2026-02-29 Published, 2026-03-13</p> <p><i>Keywords: Knowledge, Attitudes, Behavior, Menstrual Hygiene, Adolescents Girl</i></p> <p><b>Kata Kunci:</b> Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Menstrual Hygiene, Remaja Putri</p>	<p><i>Menstruation is a physiological process in women representing sexual reproductive maturity. In this cycle, personal hygiene focused on the genitalia (menstrual hygiene) is a crucial aspect. Poor menstrual hygiene can lead to genital tract infections, which may have long-term health impacts such as infertility and decreased quality of life. Lack of understanding regarding menstrual hygiene can also trigger reproductive health issues, including vaginal discharge, reproductive tract infections (RTIs), pelvic inflammatory disease (PID), and the risk of cervical cancer. Menstrual hygiene behavior is influenced by various factors, including individual knowledge and attitudes. Adequate knowledge and a positive attitude are essential foundations for consistent healthy practices. This study aims to determine the relationship between knowledge and attitudes toward menstrual hygiene behavior among female adolescents. This research employed a descriptive-analytic method with a cross-sectional approach. The population consisted of first-year Midwifery Diploma students at Poltekkes Semarang, with a total sample of 118 respondents selected via total sampling. Data were collected using questionnaires distributed via Google Forms and analyzed using the Chi-Square statistical test. The respondents' age range was 17–19 years. Findings showed that 90.7% of respondents had previously received information about menstrual hygiene, with 26.3% obtaining it through social media. Furthermore, 72% of respondents possessed a high level of knowledge, and 57.6% exhibited a positive attitude toward menstrual hygiene. Bivariate analysis yielded a p-value of 0.000 (<math>p &lt; 0.05</math>), indicating a significant relationship between knowledge and menstrual hygiene behavior, as well as a significant relationship between attitude and menstrual hygiene behavior among female adolescents. High knowledge of menstrual hygiene is associated with good</i></p>

*hygiene behavior, and female adolescents with positive attitudes tend to practice better menstrual hygiene. These findings are expected to serve as a basis for educational institutions and healthcare providers to improve reproductive health, specifically regarding menstrual hygiene practices among adolescents and students.*

### **Abstrak**

Menstruasi merupakan hal fisiologis yang akan dialami oleh perempuan yang merepresentasikan kematangan sistem reproduksi secara seksual. Dalam siklus ini, pemeliharaan kebersihan diri yang berfokus pada organ genitalia ketika menstruasi (menstrual hygiene) menjadi aspek yang sangat krusial. Perilaku menstrual hygiene yang kurang baik dapat menyebabkan infeksi organ genital. Infeksi pada saluran reproduksi dapat memberikan dampak jangka panjang bagi kesehatan, seperti risiko kemandulan yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup seseorang. Kurangnya pemahaman menstrual hygiene juga dapat memunculkan gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran reproduksi, penyakit radang panggul dan kemungkinan terjadi kanker leher rahim. Perilaku menstrual hygiene seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya pengetahuan dan sikap individu. Pengetahuan yang memadai mengenai menstruasi dan kebersihan menstruasi menjadi dasar penting dalam membentuk perilaku yang sehat. Selain pengetahuan, sikap juga berperan penting dalam menentukan perilaku menstrual hygiene. Sikap positif terhadap kebersihan menstruasi akan mendorong individu untuk menerapkan praktik menstrual hygiene yang baik secara konsisten. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap terhadap perilaku menstrual hygiene pada remaja putri. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional dengan sampel mahasiswa tingkat satu DIII Kebidanan Semarang Poltekkes Semarang. Pengambilan sampel dengan total sampling sehingga didapatkan sebanyak 118 responden. Pengambilan data menggunakan kuesioner dalam bentuk link google form. Analisis data yang digunakan menggunakan uji statistik chi square. Penelitian ini didapatkan bahwa rentang usia responden 17 tahun – 19 tahun, 90,7% responden sudah pernah mendapatkan informasi mengenai menstrual hygiene dan 26,3% mendapatkan informasi melalui media sosial. Berdasarkan hasil penelitian 72% responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi mengenai menstrual hygiene dan 57,6% memiliki sikap yang positif tentang menstrual hygiene. Berdasarkan hasil uji bivariat didapatkan nilai p-value 0,000 (<0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara

pengetahuan terhadap perilaku menstrual hygiene dan terdapat hubungan antara sikap terhadap perilaku menstrual hygiene remaja putri. Pengetahuan menstrual hygiene yang tinggi berhubungan dengan perilaku menstrual hygiene yang baik dan remaja putri dengan kategori sikap positif memiliki perilaku menstrual hygiene yang baik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan kesehatan reproduksi, khususnya terkait praktik menstrual hygiene pada remaja dan mahasiswa.

## **Pendahuluan**

Menstruasi merupakan fenomena fisiologis pada perempuan yang merepresentasikan kematangan sistem reproduksi secara seksual (Salsabilla et al., 2023). Dalam siklus ini, pemeliharaan kebersihan diri yang berfokus pada organ genitalia atau yang disebut sebagai menstrual hygiene, menjadi aspek yang sangat krusial. Menurut Phytagoras dalam Raisha Alfi et al., (2022) Penerapan kebersihan diri selama menstruasi melibatkan berbagai aspek, terutama dalam menjaga sanitasi area kewanitaan. Hal ini mencakup kebiasaan mencuci tangan dengan air bersih, pemilihan pakain yang mudah menyerap keringat, mengganti pakaian dalam secara rutin minimal dua kali sekali untuk mengontrol kelembapan vagina serta kedisiplinan dalam mengganti pembalut, khususnya setelah buang air atau saat terdapat gumpalan darah, serta tidak menggunakan pembalut lebih dari 6 jam. Pemeliharaan hygiene saat menstruasi merupakan aspek penting dalam kesehatan reproduksi, mengingat penanganan yang tidak steril berpotensi menyebabkan infeksi organ genital. Infeksi pada saluran reproduksi dapat memberikan dampak jangka panjang bagi kesehatan, seperti risiko kemandulan yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup seseorang (Zainul Arifin & Darsini, 2016). Kurangnya pemahaman menstrual hygiene dapat memunculkan gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran reproduksi (ISR), penyakit radang pangkung (PRP) dan kemungkinan terjadi kanker leher rahim (Rohidah & Nurmaliza, 2019)

Berdasarkan data WHO tahun 2010, kasus Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) di dunia paling banyak ditemukan pada kelompok remaja (35%–42%) dan dewasa muda (27%–33%). Angka yang tinggi pada remaja ini terutama didominasi oleh kasus kandidiasis (25%–50%), vaginosis bakterial (20%–40%), serta trikomoniasis (5%–15%) (Rohidah & Nurmaliza, 2019). Kondisi iklim tropis di Indonesia yang panas dan lembap menyebabkan wanita lebih rentan terkena Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Lingkungan tersebut dapat meningkatkan kelembapan area genital dan memicu pertumbuhan jamur, terutama selama masa menstruasi. Tanpa praktik kebersihan yang tepat, kondisi ini berisiko menimbulkan komplikasi serius jangka panjang, seperti infertilitas, kehamilan ektopik, hingga kanker serviks (Angin, 2019)

Penerapan kebersihan saat menstruasi dipengaruhi oleh beragam faktor, terutama pengetahuan dan sikap individu (Aniroh & Mawardika, 2024). Pemahaman yang baik mengenai kesehatan reproduksi akan membentuk pola pikir positif yang mendorong remaja putri untuk lebih peduli dalam menjaga kebersihan dirinya. Sebaliknya, minimnya pengetahuan dapat memicu perilaku higienis yang tidak tepat, sehingga meningkatkan risiko infeksi pada organ reproduksi (Alkarima et al., 2024). Selain risiko fisik, kurangnya wawasan mengenai manajemen kesehatan menstruasi ini juga berdampak signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja (J. Lestari et al., 2025). Di samping aspek pengetahuan, sikap memegang peranan krusial dalam membentuk perilaku kebersihan menstruasi. Sikap merupakan cerminan respons atau kecenderungan seseorang dalam menerima atau menolak suatu perilaku kesehatan. Hal ini memiliki pengaruh signifikan terhadap tindakan nyata; semakin positif sikap seorang remaja putri terhadap kebersihan

diri, maka semakin baik pula praktik *personal hygiene* yang diterapkannya selama masa menstruasi (Putri & Setianingsih, 2016)

Permasalahan menstrual hygiene masih menjadi isu kesehatan reproduksi yang perlu mendapat perhatian. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja putri dan perempuan usia reproduksi masih memiliki tingkat pengetahuan dan sikap yang kurang memadai terkait kebersihan menstruasi, yang berdampak pada perilaku menstrual hygiene yang tidak optimal. Penelitian yang dilakukan oleh (Pertiwi et al., 2021), bahwa remaja putri yang berusia 18-21 tahun 32% memiliki pengetahuan rendah, 55,3% sikap negatif terhadap menstruasi rendah serta 49% memiliki praktik menstrual hygiene yang buruk. Usia 17-22 tahun merupakan masa remaja akhir yang mana merupakan masa penutupan pada proses perkembangan diri baik secara psikis maupun fisik. Remaja akhir merupakan masa penutupan terhadap proses perkembangan diri baik secara psikis maupun fisik pada masa ini juga termasuk kematangan sistem reproduksi. Apabila seorang remaja pada masa remaja akhir tidak mampu menjalani tahap perkembangan dengan baik, maka dapat menimbulkan permasalahan yang dapat memengaruhi perkembangan mereka pada tahap selanjutnya (Suryana et al., 2022)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan bahwa mahasiswa d3 kebidanan perguruan tinggi X rata-rata berusia 18 tahun dan melalui hasil wawancara dengan 10 mahasiswa baru d3 kebidanan 5 diantaranya tidak mengeringkan vagina setelah dibersihkan dan mengganti pembalut dua kali sehari. Hal tersebut dapat meningkatkan risiko mengalami gangguan kesehatan reproduksi. Pada penelitian ini menggunakan responden mahasiswa d3 kebidanan tingkat satu dikarenakan pada kelompok ini berada pada tahap awal pendidikan kebidanan, sehingga sebagian belum memperoleh materi kesehatan reproduksi secara mendalam dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi. Kondisi ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran awal mengenai tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku menstrual hygiene yang dimiliki responden sebelum dipengaruhi secara luas oleh pembelajaran akademik di bidan kebidanan. Selain itu mahasiswa kebidanan merupakan calon tenaga kesehatan yang akan berperan dalam memberikan edukasi kesehatan termasuk kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejak awal bagaimana tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku mahasiswa d3 kebidanan politekkes semarang terkait menstrual hygiene.

## Metode

Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen (pengetahuan dan sikap) dengan variabel dependen (perilaku menstrual hygiene). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa d3 kebidanan mahasiswa baru / tingkat I di Poltekkes Kemenkes Semarang. Pemilihan responden ini didasarkan pada beberapa pertimbangan. Mahasiswa tingkat satu umumnya belum memperoleh materi kebidanan khususnya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi, sehingga pengetahuan dan sikap yang dimiliki masih mencerminkan pemahaman awal sebelum dipengaruhi secara luas oleh proses pembelajaran di perguruan tinggi. Selain itu, pengambilan responden dalam satu institusi bertujuan untuk meminimalkan perbedaan lingkungan pendidikan, kurikulum yang dapat memengaruhi penelitian. Di sisi lain, mahasiswa kebidanan merupakan calon tenaga kesehatan yang nantinya berperan dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi kepada masyarakat, sehingga penting untuk mengetahui sejak dini tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku menstrual hygiene pada kelompok ini. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling. Pada pelaksanaan penelitian, responden yang didapatkan sebanyak 118 mahasiswi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari 10 pernyataan mengenai sikap, 10 pernyataan mengenai pengetahuan dan 20 mengenai perilaku menstrual hygiene. Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Pada 10 soal pengetahuan didapatkan hasil cronbach alpha 0,96 ( $>0,6$ ) dan 10 soal sikap didapatkan hasil cronbach alpha 0,955 ( $>0,6$ ) dan 20 soal perilaku menstrual hygiene didapatkan hasil *cronbach alpha* 0,948 ( $>0,6$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kuesioner tersebut reliable untuk digunakan.

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui link google form dan dikerjakan oleh masing-masing responden menggunakan ponsel seluler. Pengolahan data dilakukan dengan editing, coding, entry dan tabulating. Data yang sudah terkumpul dianalisis univariat untuk melihat persentase tiap variabel dan bivariat untuk melihat hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap perilaku menstrual hygiene menggunakan uji *Chi-square*.

### Hasil dan Pembahasan

Analisis univariat ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden dan persentase dari pengetahuan, sikap dan perilaku menstrual hygiene pada mahasiswa prodi DIII Kebidanan Tingkat I Tahun 2025.

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan Tingkat I Tahun 2025

Variabel	n=118	%
Usia		
17	5	4.2%
18	74	62,7%
19	39	33.1%
Mendapatkan Informasi Menstrual Hygiene		
Pernah	107	90.7%
Tidak Pernah	11	9.3%
Sumber Informasi		
Tenaga Kesehatan	27	22.9%
Orang Tua	22	18.6%
Guru	24	20.3%
Sosial Media	31	26.3%
Teman Sebaya	2	1.7%

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa usia responden berada pada rentang 17 tahun – 19 tahun dengan sebagian besar berusia 18 tahun (62,7%) yang berarti dalam kategori remaja akhir. Sebanyak 90.7% pernah mendapatkan informasi mengenai menstrual hygiene dan paling banyak responden (26,3%) mendapatkan informasi melalui sosial media, 22,9% dari tenaga kesehatan, 20.3% dari guru, 18.6% dari orangtua dan 1.7% dari teman sebaya.

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan dan Sikap tentang Menstrual Hygiene pada Remaja Putri

Variabel	n	%
Pengetahuan		
Tinggi	85	72%
Rendah	33	28%
Sikap		
Positif	68	57.6%
Negatif	50	42.4%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, didapatkan bahwa sebanyak 85 responden (72%) memiliki pengetahuan baik dan 33 responden (28%) memiliki pengetahuan kurang

mengenai menstrual hygiene. Pada variable sikap, terdapat 57,6% remaja putri memiliki sikap positif dan 42,4% memiliki sikap negatif tentang menstrual hygiene.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan dan Sikap tentang Menstrual Hygiene terhadap Perilaku Menstrual Hygiene

Variabel	Perilaku				p-value
	Baik		Buruk		
	n= 77	%	N= 41	N	
Pengetahuan					
Tinggi	70	59,3%	15	12,7%	0,000
Rendah	7	5,9%	26	22,1%	
Sikap					
Positif	53	44,9%	15	12,7%	0,000
Negatif	24	20,3%	26	22,1%	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa remaja yang pengetahuan tentang menstrual hygiene dalam kategori tinggi memiliki perilaku menstrual hygiene yang baik sebesar 59.3%, begitupun dengan responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori rendah memiliki perilaku menstrual hygiene yang buruk 22.1%. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan p-value 0,000 (<0,05), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terhadap perilaku menstrual hygiene.

Sikap juga dapat mempengaruhi pengetahuan, hal ini berdasarkan hasil penelitian bahwa 44,9% responden dalam kategori sikap positif terhadap menstrual hygiene cenderung memiliki perilaku menstrual hygiene yang baik, sebaliknya 22,1% respon dalam kategori sikap negatif memiliki perilaku menstrual hygiene yang buruk. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan p-value 0,000 (<0,05), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap perilaku menstrual hygiene.

Pada penelitian ini responden berada pada rentang usia 17-19 tahun dengan sebagian besar remaja putri berusia 18 tahun (62,7%) yang berarti dalam kategori remaja akhir. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju ke dewasa yang akan ditandai dengan berbagai perubahan baik fisik, psikologis dan sosial. Masa remaja dibagi menjadi tiga bagian yaitu remaja awal (10-13 tahun), masa remaja tengah (14-16 tahun) dan masa remaja akhir (17-19 tahun) (Usman et al., 2022). Remaja akhir mengalami perubahan dan perkembangan yang terjadi pada dirinya, salah satunya adalah perkembangan fisik dan kognitif, termasuk pematangan sistem reproduksi yang ditandai dengan siklus menstruasi yang sudah mulai lebih teratur. masa remaja juga merupakan periode yang rentan terhadap berbagai permasalahan apabila tidak disertai dengan pengetahuan dan pemahaman yang memadai akan menghadapi masalah pada tahap perkembangan mereka selanjutnya (Suryana et al., 2022).

Sebanyak 90,7% responden dalam penelitian ini pernah memperoleh informasi mengenai *menstrual hygiene*, sedangkan 9,3% responden lainnya belum pernah mendapatkan informasi tersebut. Berdasarkan hasil penelitian, sumber informasi mengenai *menstrual hygiene* yang paling banyak diperoleh responden berasal dari media sosial (26,3%). Selain itu, sebanyak 22,9% memperoleh informasi dari tenaga kesehatan, 20,3% dari guru, 18,6% dari orang tua, dan 1,7% dari teman sebaya. Pesatnya perkembangan teknologi informasi saat ini memudahkan remaja dalam mengakses berbagai informasi kesehatan, termasuk melalui berbagai sosial media. Penelitian lain menunjukkan bahwa keluarga, sosial media, teman dan sekolah merupakan salah satu sumber utama bagi perempuan untuk mendapatkan informasi mengenai menstruasi (Adyani et al., 2022).

Dalam penelitian ini respondeng merupakan mahasiswa D3 Kebidanan tingkat satu atau mahasiswa baru. Pada kelompok ini berada pada tahap awal dalam menempuh pendidikan kebidanan sehingga sebagian besar belum memperoleh materi kesehatan

reproduksi secara mendalam dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi. Kondisi ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran awal mengenai tingkat pengetahuan sikap dan perilaku menstrual hygiene yang dimiliki oleh responden.

Pada penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi tentang menstrual hygiene sebanyak 85 remaja putri (72%) dan 33 responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang menstrual hygiene. Sebagian responden memiliki pengetahuan baik karena berdasarkan karakteristik responden didapatkan bahwa sebagian responden sudah mengetahui informasi mengenai menstrual hygiene. Informasi adalah segala hal yang dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi seseorang. Informasi dapat diperoleh secara langsung dari lingkungan seperti guru, tenaga kesehatan, dan orang tua, maupun secara tidak langsung melalui media massa, internet, buku, dan iklan sehingga dapat memengaruhi pengetahuan remaja (Maharani et al., 2023). Informasi yang diperoleh seseorang baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan suatu peningkatan pengetahuan remaja putri (Purnama, 2021).

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner didapatkan bahwa 97% responden mengetahui bahwa pembalut sebaiknya diganti setiap 4-6 jam sekali pada saat datang bulan. Menurut Elmart dalam Laili & Dewi Crusitasari (2019) bahwa seorang wanita disarankan untuk mengganti pembalut setiap 4-6 jam sekali pada saat datang bulan atau minimal 4 kali sehari tanpa melihat seberapa banyak darah haid keluar. Mengganti pembalut sesering mungkin dapat menghindari dan mengurangi pertumbuhan parasit, jamur, bakteri dan virus yang berkembang biak pada kondisi lembab serta menghindari bakteri masuk ke vagina. Gumpalan darah saat menstruasi pada pembalut merupakan tempat yang baik untuk berkembangnya jamur dan bakteri. Durasi 6 jam merupakan batas maksimal untuk organisme berdiam diri, sehingga pemakaian pembalut tidak diperbolehkan lebih dari 6 jam karena pada saat kondisi tersebut organ intim mengalami kelembaban oleh darah yang keluar dan tertampung di dalam pembalut sehingga mudah berkerengat, lembab, dan kotor dan dapat menjadi pencetus timbulnya infeksi (Hendriyenni, 2024) dan 95,7% responden mengetahui bahwa setelah BAB dan BAK, area kewanitaan perlu dikeringkan menggunakan tissue. Meringkakan vagina menggunakan tissue setelah BAK dan BAB merupakan salah satu upaya menghindari kelembaban vagina (Umi Narsih et al., 2021) Meski begitu masih terdapat 21% responden yang mengetahui bahwa ketika menstruasi tidak diperbolehkan untuk keramas. Hal ini tidak benar, wanita yang sedang mengalami menstruasi wajib untuk menjaga kebersihan dirinya termasuk menjaga kebersihan rambut, hal ini karena pada saat menstruasi kulit kepala lebih berminyak dan berkerengat sehingga akan memudahkan timbulnya ketombe dan mikroorganisme lainnya (Maharani & Andriyani, 2018).

Pada variabel sikap mengenai menstrual hygiene, hasil penelitian didapatkan bahwa 57,6% responden memiliki sikap positif terhadap menstrual hygiene dan 42,2% responden memiliki sikap negatif terhadap menstrual hygiene. Hasil pengisian kuesioner 86% responden sangat setuju bahwa menjaga kebersihan saat menstruasi penting bagi kesehatan. Menjaga hygiene kewanitaan saat menstryasi merupakan hal penting bagi kesehatan dan apabila kita tidak menjaga kebersihan saat menstruasi akan rentang terjadi gangguan saluran kencing (ISK), gangguan pada saluran reproduksi dan iritasi pada kulit terutama pada bagian genitalia perempuan (Hesty & Nurfitriani, 2023). Selain itu, 80% responden sangat setuju bahwa ia perlu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut merupakan hal yang perlu diterapkan untuk menjaga kebersihan diri saat menstruasi (R. Lestari & Rachma, 2025). Meski begitu masih terdapat 28,8% responden menyatakan bahwa dirinya setuju akan melakukan menstrual hygiene jika sudah terdapat masalah pada area kewanitaannya. Melakukan menstrual hygiene tidak perlu menunggu adanya masalah pada area kewanitaan. Menstrual hygiene merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk dapat terhindar dari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Remaja putri memiliki risiko

untuk terkena infeksi saluran reproduksi yang berlanjut dapat menyebabkan kemandulan. Infeksi saluran reproduksi dapat disebabkan salah satunya karena perilaku menstrual hygiene yang kurang tepat (Hanum et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa remaja yang pengetahuan tentang menstrual hygiene dalam kategori tinggi memiliki perilaku menstrual hygiene yang baik sebesar 59.3%, begitupun dengan responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori rendah memiliki perilaku menstrual hygiene yang buruk 22.1%. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan p-value 0,000 (<0,05), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terhadap perilaku menstrual hygiene. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qolbah et al., 2024 bahwa semakin tinggi pengetahuan diri seseorang mengenai kebersihan menstruasi maka semakin tinggi juga seseorang untuk menerapkan praktik yang baik terhadap perilaku kebersihan menstruasi dan begitu sebaliknya. Pengetahuan merupakan hal yang utama dalam menentukan pembentukan perilaku seseorang. Pengetahuan dapat mempengaruhi pembentukan perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan diri sehingga personal hygiene adalah hal utama yang dapat dilakukan untuk mencegah diri dari berbagai penyakit (Rozy et al., 2022). Menurut Amallya Faj et al (2022) remaja yang mendapatkan informasi terkait menstrual hygiene maka pengetahuannya akan bertambah. Ketika remaja sudah memiliki pengetahuan terkait menstrual hygiene maka remaja akan lebih terdorong untuk melakukan perilaku menstrual hygiene yang baik dan benar.

Selain pengetahuan, sikap juga dapat mempengaruhi pengetahuan, hal ini berdasarkan hasil penelitian bahwa 44,9% responden dalam kategori sikap positif terhadap menstrual hygiene cenderung memiliki perilaku menstrual hygiene yang baik, sebaliknya 22,1% respon dalam kategori sikap negatif memiliki perilaku menstrual hygiene yang buruk. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan p-value 0,000 (<0,05), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap perilaku menstrual hygiene. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widarini et al., 2023) bahwa sikap memiliki hubungan signifikan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Sikap individu yang positif dapat memunculkan perilaku yang positif juga, begitu pula sebaliknya, sehingga remaja putri yang bersikap positif dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi akan menghasilkan perilaku yang positif pula. Sikap merupakan semacam kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu. Dapat dikatakan bahwa kesiapan yang dimaksudkan merupakan kecenderungan potensial untuk bereaksi dengan cara tertentu apabila individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya respons (Putri & Setianingsih, 2016).

### **Simpulan dan Saran**

Pengetahuan dan sikap pada remaja putri berhubungan terhadap perilaku menstrual hygiene. Remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori tinggi cenderung memiliki perilaku menstrual hygiene yang baik dan remaja putri yang memiliki sikap positif terhadap menstrual hygiene cenderung memiliki perilaku yang baik juga mengenai menstrual hygiene. Begitu pula dengan remaja putri yang memiliki pengetahuan rendah mengenai menstrual hygiene akan memiliki perilaku kurang terhadap menstrual hygiene dan remaja putri yang memiliki sikap negatif terhadap menstrual hygiene akan memiliki perilaku menstrual hygiene yang kurang.

Namun demikian, penelitian memiliki beberapa keterbatasan. Peneliti hanya melakukan penelitian pada mahasiswa d3 kebidanan tingkat satu pada satu institusi pendidikan dan pengumpulan data dilakukan menggunakan kusioner yang bersifat self reported, sehingga kemungkinan terdapat bias dalam pengisian kusioner. Oleh karena itu saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melibatkan responden dari berbagai institusi pendidikan atau kelompok usia yang berbeda untuk mendapatkan gambaran responden yang lebih komprehensif mengenai perilaku menstrual hygiene. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku

menstrual hygiene dan dapat melakukan penelitian dengan metode wawancara. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dan tenaga kesehatan dalam meningkatkan kesehatan reproduksi, khususnya terkait praktik menstrual hygiene pada remaja dan mahasiswa

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada jurusan kebidanan Semarang yang telah mengizinkan untuk dilakukan penelitian serta seluruh mahasiswa DIII Kebidanan Semarang Poltekkes Semarang yang bersedia untuk terlibat dalam penelitian ini.

### Daftar Pustaka

- Alkarima, N., Adila, D. R., Utami, A., Rosalita, R., & Tobing, V. Y. (2024). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perineal Hygiene dengan Perilaku Perineal Hygiene saat Menstruasi. *Journal of Nursing Science*, 13(2). <https://jurnal.ikta.ac.id/index.php/keperawatan>
- Amallya Faj, R., Sunirah, & Wada, F. H. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(1). <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN>
- Angin, S. A. P. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di SMP Negeri 6 Desa Sijarango 1 Tahun 2019. *Journal Of Midwifery Senior*, 2(1).
- Aniroh, U., & Mawardika, T. (2024). Studi Komparasi Pengetahuan dan Sikap tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi Sesudah Pemberian Edukasi Menggunakan Media Audiovisual dengan Booklet. *Indonesian Journal of Midwifery*, 7(1). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Hanum, D. F., Rochma, N., & Nabila, M. (2021). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Putri tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health*, 1(2). <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v1i02.2522>
- Hendriyenni. (2024). Perilaku Penggunaan Pembalut dan Dampak Bahaya Penggunaan Jangka Waktu yang Lama Bagi Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika*, 5(2).
- 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>
- Laili, U., & Dewi Crusitasari, E. (2019). Pemakaian Pembalut saat Menstruasi dengan Kejadian Pruritus pada Vulva. *Jurnal Kebidanan*, 11(2).
- Lestari, J., Aryastuti, N., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Ilmu Kesehatan, F., Malahayati, U., Studi Kebidanan, P., Mipa, F., & Bengkulu Korespondensi penulis, U. (2025). Meningkatkan Pengetahuan tentang Kebersihan Diri saat Menstruasi melalui Edukasi Berbasis Pondok Pesantren. *Journal of Community Health Issues*, 3(1), 23–28.
- Lestari, R., & Rachma, N. (2025). Studi Deskriptif: Praktik Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 7(2).
- Maharani, R., Wathan, F. M., & Handayani, S. (2023). Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja di SMP PG Bunga Mayang Lampung Utara. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(12), 4076–4092. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i12.12235>
- Pertiwi, M. M., Nawangsari, N. A. F., & Irwanto, I. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Praktik tentang Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan di Surabaya. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(2), 179–191. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i2.2020.179-191>

- Putri, N. A., & Setianingsih, A. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5. <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jikm.v5i1.310>
- Qolbah, H., Hamidah, H., Purnamawati, D., & Subiyatin, A. (2024). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Kebersihan Menstruasi pada Remaja. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(2), 62. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.2.62-71>
- Raisha Alfi, N., Hasanah, O., & Misrawati. (2022). Gambaran Perilaku Personal Hygiene pada Remaja Saat Menstruasi di Masa New Normal di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Scientific Health Journal*, 7(2).
- Rohidah, S., & Nurmaliza. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMA Negeri 3 Pekanbaru Tahun 2018. *Journal Of Midwifery Science) P-ISSN*, 3(1), 2549–2543.
- Rozy, R. D. P., Hardianto, G., & Erye Frety, E. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Perilaku Menjaga Personal Hygiene Saat Menstruasi : Literature Review. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(4), 423–432. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i4.2022.423-432>
- Salsabilla, B., Anwar, K., & Maskar, D. H. (2023). Status Gizi, Kadar Hemoglobin, Kualitas Tidur dan Siklus Menstruasi pada Siswi di SMAN 8 Tangerang. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(1), 16–23. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.16-23>
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 2614–8854. <http://Jiip.stkipyapisdompu.ac.id>
- Umi Narsih, K., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2021). Keyakinan dan Sikap Remaja Putri Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Window Health: Jurnal Kesehatan*, (2).
- Widarini, N. P., Maryanthi, N. T., & Witari, N. N. D. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Mesntruasi pada Remaja Putri di Denpasar Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 19–28. <http://journaliakmitangsel2.iakmi.or.id>