

TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI DI SMP SWASTA BAHAGIA JALAN MANGAAN I NO. 60 MABAR KECAMATAN MEDAN DELI PROVINSI SUMATERA UTARA TAHUN 2021

Adolescents' Knowledge Level Of Personal Hygiene When Menstrual At Private Junior High School, Jalan Mangan I No. 60 Mabar, Medan Deli District North Sumatra Province In 2021

Rany Ulina Gultom¹, Rida Mariana Manik², Aprilita Br Sitepu³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Jl. Bunga Terompet No. 118 Medan Selayang
¹ranyulina@gmail.com, ²melahirkanbidan@gmail.com, ³aprilitasitepu6@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kebersihan perorangan pada remaja saat menstruasi perlu disosialisasikan sedini mungkin agar remaja putri terhindar dari penyakit infeksi akibat hygiene yang tidak baik pada saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Personal Hygiene saat Menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas IX A sebanyak 22 orang dan IX B sebanyak 8 orang di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I.

Metode : Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 30 responden. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang pengertian menstruasi, perubahan hormon saat menstruasi, personal hygiene saat menstruasi dan tujuan personal hygiene saat menstruasi yaitu mayoritas remaja memiliki pengetahuan cukup sebanyak 19 orang (63,3%) dan minoritas remaja berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13,3%).

Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan petugas kesehatan bekerja sama dengan instansi kesehatan dan sekolah mengadakan kegiatan penyuluhan agar dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi khususnya pentingnya personal hygiene saat menstruasi.

Kata kunci : Pengetahuan, Remaja, Personal Hygiene

Abstract

Introduction : Personal hygiene in adolescents during menstruation needs to be socialized as early as possible so that young women avoid infectious diseases due to poor hygiene during menstruation. This study aims to determine the level of knowledge of adolescents about personal hygiene during menstruation at private junior high school Jalan Mangan I No. 60 Mabar, Medan Deli Sub-district, North Sumatra Province in 2021. The population in this study was 22 students from class IX and 8 students in IX B at the HappyPrivate Junior High School Jalan Mangan I. Method : The sampling technique used purposive sampling of 30 respondents. The data analysis performed was univariate analysis.

Result : The results of this study indicate that the knowledge of adolescents about the meaning of menstruation, hormonal changes during menstruation, personal hygiene during menstruation and the purpose of personal hygiene during menstruation, namely the majority of adolescents have sufficient knowledge of 19 people (63.3%) and a minority of adolescents

with less knowledge of 4 people (13.3%). Conclusion : Based on the results of this study, it is expected that health workers will cooperate with health agencies and conduct counseling in order to increase the knowledge of young women about menstruation, especially the importance of personal hygiene during menstruation.

Keywords : Knowledge, Youth, Personal Hygiene

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah periode usia antara 10-19 tahun, sedangkan perserikatan bangsa-bangsa (PBB) menyebutkan kaum muda (youth) untuk usia antara 15-24 tahun. Sementara itu, menurut *The Health Resources and Services Administrations Guidelines Amerika Serikat*, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (Kumiran, 2011).(Adila et al., 2019).

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari rahim akibat runtuhnya lapisan dalam rahim, yang mengandung banyak pembuluh darah dan telur yang tidak dibuahi. Dan wanita juga harus menjaga kebersihan untuk memastikan organ reproduksinya bersih dan bebas dari infeksi. Dampak dari tidak menjagakebersihan saat haid antara lain lebih mudah terkena infeksi saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi kulit.(Palupi et al., 2020)

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi agar terhindar dari bakteri yang menyebabkan infeksi. Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang, serta tujuan dilakukannya personal hygiene adalah meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memelihara kebersihan diri seseorang, memperbaiki personal hygiene yang kurang, mencegah suatu penyakit, meningkatkan rasa percaya diri, dan menciptakan keindahan.(Meilan, 2019)

Menurut *WHO Regional Office for South East Asia* tahun 2018, hygiene individu atau personal dan sanitasi berada pada nomor 3 dan kesehatan reproduksi berada pada nomor 8 dalam sepuluh faktor risiko utama penyebab kesakitan/kematian pada usia remaja.(Pramessti, 2019) Pada tahun 2016 diperkirakan 335 juta anak perempuan pergi ke sekolah dasar dan menengah tanpa air dan sabun yang tersedia untuk mencuci tangan, tubuh, atau pakaian mereka ketika mengganti pembalut wanita (UNICEF, 2019).(Gibson et al., 2019)

Menurut *Kemenkes RI*, di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 5,2 juta remaja putri yang sering mengalami keluhan setelah menstruasi akibat tidak menjaga kebersihannya yaitu *pruritus vulvae* ditandaidengan adanya sensasi gatal pada alat kelamin wanita (Kemenkes RI, 2016).(Sulaikha, 2018)

Di Indonesia, prevalensi terjadinya infeksi saluran reproduksi akibat kurangnya hygiene pada organ genitalia masih cukup tinggi, jumlah penderita infeksi saluran reproduksi di Indonesia adalah 90-100 kasus per 100.000 penduduk pertahun (Depkes RI, 2014).(Maharani, 2017)

Perempuan yang kurang melaksanakan personal hygiene akan memunculkan resiko kanker serviks 19,386 kali lebih besar daripada perempuan yang memiliki personal hygiene yang baik (Dianti dan Isfandiari, 2016).(Astani, 2019)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Irtawati Tahun 2019 mengenai Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai hygiene saat menstruasi di Sekolah Menengah Pertama Negeri I Tawangmangu paling banyak pada kategori cukup sebanyak 64 responden (61,0%) dan paling sedikit pada kategori kurang sebanyak 16 responden (15,2%).(Irtawati, N.Kadek SEP, 2019)

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti di SMP Swasta Bahagia JalanMangaan I No. 60 MabarKecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021 dengan melakukan wawancara pada remaja putri kelas IX terhadap pengetahuan mengenai personal hygiene pada saat menstruasi ditemukan 5 orang mengetahui tentang pengetahuan personal hygiene pada saat menstruasi serta 7 orang tidak mengetahui tentang pengetahuan personal hygiene pada saat menstruasi.

Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahuiTingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi pada siswi kelas IX di SMP Swasta Bahagia JalanMangaan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021.

METODE

Rancangan penelitian ini adalah rancangan yang bersifat deskriptif, untuk mengetahui Tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangaan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas IX yang jumlah keseluruhan populasi 30 responden yang berada di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangaan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel penelitian Tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi pada siswi kelas IX di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangaan I Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021.

Alat ukur yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner ini terdiri dari 31 pernyataan dengan pilihan jawaban benar atau salah. Apabila responden menjawab pernyataan benar maka nilainya 1 dan bila pernyataannya salah maka akan mendapat nilai 0. Pengisian kuesioner ini dilakukan dengan cara memberikan tanda centang (√) pada lembar kuesioner yang sudah disediakan. Dalam kuesioner ini terdapat 31 pernyataan.

Untuk mengukur nilai pengetahuan dengan skala Gutman menurut Ari Kunto (2010), hasil skala ukur dikelompokkan menjadi baik (76-100%), cukup (56-75%), dan kurang (<55%). Maka untuk menghasilkan pengetahuan cara pengetahuan (baik bila nilai 76-100%, cukup 56-75% dan kurang bila <55%.

Berdasarkan Tingkat pengetahuan remaja tentang pengertian menstruasi, maka hasil ukur untuk baik $76\% \times 10 = 7,6$ digenapkan 8, cukup $56\% \times 10 = 5,6$ digenapkan menjadi 6, kurang $55\% \times 10 = 5,5$ digenapkan menjadi 5.

Berdasarkan Tingkat pengetahuan remaja tentang perubahan hormon saat menstruasi, maka hasil ukur untuk baik $76\% \times 10 = 7,6$ digenapkan 8, cukup $56\% \times 10 = 5,6$ digenapkan menjadi 6, kurang $55\% \times 10 = 5,5$ digenapkan menjadi 5.

Berdasarkan Tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi, maka hasil ukur untuk baik $76\% \times 8 = 6,08$ digenapkan 6, cukup $56\% \times 8 = 4,48$ digenapkan menjadi 4, kurang $55\% \times 8 = 4,4$ digenapkan menjadi 3.

Berdasarkan Tingkat pengetahuan remaja tentang tujuan personal hygiene saat menstruasi, maka hasil ukur untuk baik $76\% \times 3 = 2,28$ digenapkan 3, cukup $56\% \times 3 = 1,68$ digenapkan menjadi 2, kurang $55\% \times 3 = 1,65$ digenapkan menjadi 1.

Skala ukur pengetahuan sebagai berikut:

1. Baik : 76% -100% jika bisa menjawab pertanyaan dengan benar (24-31 pertanyaan)
2. Cukup : 56%-75% jika bisa menjawab pertanyaan dengan benar (17-23 pertanyaan)
3. Kurang : 55% jika bisa menjawab pertanyaan dengan benar (0-16 pertanyaan)

Penelitian dilakukan pada 24-28 Mei 2021 di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. Pengumpulan data penelitian setelah mendapat izin dari STIKes Santa Elisabeth Medan. Jenis pengumpulan data yang digunakan ada dua yaitu: data primer meliputi data yang diperoleh secara langsung dengan pemberian kuesioner pada siswi kelas IX. Pengumpulan data diperoleh melalui wawancara, membagikan kuesioner, dan dokumentasi.

Untuk mengetahui gambaran data dari masing-masing variabel yang diteliti dan disajikan secara deskriptif dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase masing-masing kelompok. Variabel yang dilihat meliputi Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan cara keseluruhan data diolah secara manual untuk kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan rumus persentase yaitu:

$$P = f/N \times 100 \%$$

Keterangan:

P: Persentase data yang dicari

f : Jumlah pengamatan

N: Jumlah populasi

HASIL

Tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021.

Berdasarkan hasil peneliti, diperoleh data Distribusi tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021.

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
-------------	---------------	----------------

Baik	7	23.3
Cukup	19	63.3
Kurang	4	13.3
Total	30	100

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwatingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi kategori mayoritas remaja memiliki pengetahuan cukup yaitu 19 orang (63,3%), sedangkan minoritas remaja memiliki pengetahuan kurang yaitu 4 orang (13,3%).

Pengetahuan remaja tentang pengertian menstruasi

Berdasarkan hasil peneliti, diperoleh data Distribusi tingkat pengetahuan remaja tentang pengertian menstruasi pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2 Distribusi tingkat pengetahuan remaja berdasarkan pengertian menstruasi di Sekolah Menengah Pertama Swasta Bahagia di JalanMangaan I No. 60 MabarKecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021.

Pengertian menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	2	6.7
Cukup	10	33.3
Kurang	18	60.0
Total	30	100

Dari tabel 2 diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang pengertian menstruasi mayoritas remaja berpengetahuan kurang yaitu 18 orang (60,0%), sedangkan minoritas remaja berpengetahuan baik yaitu 2 orang (6,7%).

Pengetahuan remaja tentang perubahan hormon saat menstruasi

Berdasarkan hasil peneliti, diperoleh data Distribusi tingkat pengetahuan remaja tentang perubahan hormon saat menstruasi pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3 Distribusi tingkat pengetahuan remaja berdasarkan perubahan hormon saat menstruasi di Sekolah Menengah Pertama Swasta Bahagia di JalanMangaan I No. 60 MabarKecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021.

Perubahan hormon menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	17	56.7
Cukup	10	33.3
Kurang	3	10.0
Total	30	100

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang perubahan hormon saat menstruasi mayoritas remaja yang berpengetahuan baik yaitu 17 orang (56,7%), sedangkan minoritas remaja yang berpengetahuan kurang yaitu 3 orang (10,0%).

Pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi

Berdasarkan hasil peneliti, diperoleh data Distribusi tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4 Distribusi tingkat pengetahuan remaja berdasarkan personal hygiene saat menstruasi di Sekolah Menengah Pertama Swasta Bahagia di JalanMangaan I No. 60 MabarKecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021.

Personal hygiene menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	14	46.7
Cukup	12	40.0
Kurang	4	13.3
Total	30	100

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi paling banyak remaja yang berpengetahuan baik yaitu 14 orang (46,7%), sedangkan paling sedikit remaja yang berpengetahuan kurang yaitu 4 orang (13,3%).

Pengetahuan remaja tentang tujuan personal hygiene saat menstruasi

Berdasarkan hasil peneliti, diperoleh data Distribusi tingkat pengetahuan remaja tentang tujuan personal hygiene saat menstruasi pada Tabel 5 berikut ini.

Tabel 5 Distribusi tingkat pengetahuan remaja berdasarkan tujuan personal hygiene saat menstruasi di Sekolah Menengah Pertama Swasta Bahagia di JalanMangaan I No. 60 MabarKecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021.

Tujuan personal hygiene	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	22	73.3
Cukup	6	20.0
Kurang	2	6.7
Total	30	100

Dari tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang tujuan personal hygiene saat menstruasi mayoritas remaja yang berpengetahuan baik yaitu 22 orang (73,3%), sedangkan minoritas remaja yang bepengetahuan kurang yaitu 2 orang (6,7%).

PEMBAHASAN

Tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangaan I No. 60 Mabar Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul Tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Swasta Bahagia JalanMangaan I No. 60 MabarKecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021, didapatkan dari 30 responden menunjukkan bahwa jumlah mayoritas remaja memiliki pengetahuan cukup yaitu 19 orang (63,3%), sedangkan minoritas remaja memiliki pengetahuan kurang yaitu 4 orang (13,3%). Hal ini disebabkan karna kurangnya pengetahuan remaja mengenai pengertian menstruasi, perubahan hormon saat menstruasi, personal hygiene saat menstruasi serta tujuan personal hygiene saat menstruasi.

Menurut Notoatmodjo 2003, Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.(A. Wawan, 2019)

Personal hygiene adalah pengetahuan, sikap, dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit (Proverawati, 2009). Pengetahuan tentang personal hygiene kewanitaan sangatlah penting untuk diketahui oleh sebagian besar wanita, karena semua wanita perlu merawat alat kelamin dengan baik. Hal ini dikarenakan pengetahuan remaja putri tentang higiene menstruasi cenderung belum adekuat, terlebih berhubungan dengan genetalia. Penanganan kebersihan diri yang tidak benar dan tidak higienis dapat mengakibatkan tumbuhnya mikroorganisme secara berlebihan dan pada akhirnya mengganggu fungsi reproduksi.

Hasil penelitian oleh Irawati sesuai dengan hasil penelitian saya, dimana dalam penelitiannya dengan judul “Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai hygiene saat menstruasi di Sekolah Menengah Pertama Negeri I Tawangmangu” paling banyak pada kategori cukup sebanyak 64 responden (61,0%) dan paling sedikit pada kategori kurang sebanyak 16 responden (15,2%)(Irtawati, N.Kadek SEP, 2019)

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Irtawati bahwa adanya kecenderungan tingkat pengetahuan responden tentang pengetahuan menstruasi yang cukup bisa disebabkan karena pengaruh informasi, umur dan fasilitas sekolah seperti, belum ada buku kesehatan reproduksi yang ada di perpustakaan, tidak berjalannya UKS dan kurangnya pemanfaatan internet di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memperoleh informasi dari keluarga, guru, teman.

Sedangkan hasil penelitian oleh Astuti dan Ratnadevi bertolak belakang dengan hasil penelitian saya, dimana hasil penelitian saya mayoritas berpengetahuan cukup sedangkan penelitian mereka dengan judul “Hubungan pengetahuan tentang personal hygiene dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Pajangan Bantul” antara lain, mayoritas kategori baik yaitu 34 orang (75,6%) dan minoritas kategori kurang yaitu 2 orang (4,4%).(Astuti, 2017)

Berdasarkan asumsi Astuti dan Ratnadevi, dengan pengetahuan remaja dapat menjawab permasalahan dan memecahkan masalah yang dihadapi. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik dan tinggi, maka ia akan mampu untuk berfikir lebih kritis dalam memahami segala sesuatu. Seseorang yang berpengetahuan baik tidak menjamin akan

mempunyai sikap dan perilaku yang positif. Karena seseorang dalam menentukan sikap dan perilaku yang utuh selain ditentukan oleh pengetahuan, juga dipengaruhi oleh pikiran, keyakinan dan emosi yang memegang peranan penting (Notoadmodjo, 2010). Pengetahuan tentang personal hygiene sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Pengetahuan tentang pentingnya hygiene dan kendati demikian pengetahuan itu sendiri tidaklah cukup, seseorang juga harus termotivasi untuk memelihara personal hygiene. Individu dengan pengetahuan tentang pentingnya personal hygiene akan selalu menjaga kebersihan dirinya untuk mencegah dari kondisi atau keadaan sakit (Pratiwi, 2008).

Menurut asumsi peneliti, remaja dengan mayoritas berpengetahuan cukup dan kurang tersebut didasari karena pengaruh informasi, umur dan fasilitas sekolah seperti, belum ada buku kesehatan reproduksi yang ada di perpustakaan, tidak berjalannya Unit Kesehatan Sekolah dan kurangnya pemanfaatan internet di sekolah serta kurangnya informasi maupun penyuluhan kesehatan yang diberikan kepada siswi tentang personal hygiene tentang pengertian menstruasi, perubahan hormon saat menstruasi, personal hygiene saat menstruasi dan tujuan personal hygiene saat menstruasi. Sehingga, remaja kurang informasi ataupun kurang mengerti tentang personal hygiene saat menstruasi. Pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi sendiri dapat diperoleh dari beberapa sumber informasi yaitu, pendidikan kesehatan, penyuluhan, pengalaman, media massa serta lingkungan.

Pengetahuan pengertian menstruasi

Menurut hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang pengertian menstruasi yaitu mayoritas remaja memiliki pengetahuan kurang yaitu 18 orang (60,0%) dan minoritas remaja memiliki pengetahuan baik sebanyak 2 orang (6,7%).

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Pada umumnya, remaja yang mengalami menarche adalah pada usia 12 tahun sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (menarche) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-33 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irtawati pada tahun 2019 dengan judul "Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai hygiene saat menstruasi di SMP N I Tawangmangu". Berdasarkan tingkat pengetahuan remaja putri pengertian menstruasi paling banyak pada kategori cukup sebanyak 42 responden (41,0%) dan paling sedikit pada kategori kurang sebanyak 25 responden (23,8%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Irtawati yaitu, Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja mengalami menarche adalah pada usia 12-16 tahun (Kusmiran, 2011). Tingkat pengetahuan yang paling rendah, yang diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

Menurut asumsi peneliti, remaja dengan berpengetahuan kurang tersebut didasari kurangnya informasi maupun penjelasan dan pemahaman mengenai materi pengertian menstruasi. Sehingga, remaja kurang informasi ataupun kurang memahami dengan apa yang dimaksud dengan pengertian menstruasi. Pengetahuan tentang menstruasi sendiri dapat diperoleh dari beberapa sumber informasi yaitu, pendidikan kesehatan, penyuluhan, pengalaman, media massa serta lingkungan.

Dalam penelitian ini responden dengan mayoritas pengetahuan kurang tentang pengertian menstruasi termasuk dalam kategori “tahu” yang artinya mengingat kembali (recall) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

Pengetahuan perubahan hormon saat menstruasi

Menurut hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang perubahan hormon saat menstruasi yaitu mayoritas remaja memiliki pengetahuan baik yaitu 17 orang (56,7%) dan minoritas remaja memiliki pengetahuan kurang yaitu 3 orang (10,0%).

Perubahan hormon tubuh saat menstruasi sangat berkaitan dengan Penyakit Menular Seksual. Seperti kadar hormon naik dan turun selama siklus menstruasi wanita, mereka dapat mempengaruhi cara dia merasa, baik secara emosional dan fisik. Beberapa remaja, selain merasakan emosi lebih intens daripada yang biasanya mereka lakukan, perhatikan perubahan fisik bersama dengan periode mereka, sebagian merasa kembung atau bengkak karena retensi air, yang lain melihat payudara bengkak dan sakit, dan terkadang sakit kepala. Hal ini juga tidak biasa bagi perempuan untuk memiliki jerawat selama waktu-waktu tertentu dari siklus mereka, lagi, hal ini disebabkan hormon (Admin, 2012). Tidak seluruh wanita akan mengalami kondisi ini sehingga hanya wanita yang lebih peka terhadap perubahan hormonal dalam siklus haid.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Rahmawaty Agra pada tahun 2016 dengan judul “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 1 Sungguminasa Tahun 2016” yang berpengetahuan baik sebanyak 30 responden (44,8%), berpengetahuan cukup sebanyak 34 responden (50,7%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 3 responden (4,5%).

Berdasarkan asumsi Nur Rahmawaty, Tingkat pengetahuan remaja putri tentang perubahan hormon saat menstruasi yang baik diharapkan remaja siap dalam menghadapi gejala-gejala perubahan hormon tersebut setiap menstruasi. Walaupun tidak berbahaya, namun setiap kali dirasakan mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Gejala-gejala perubahan hormon saat menstruasi yang dialami setiap wanita itu tidak sama dan kadang juga dapat mengganggu aktiitas pekerjaan (Badriyah, 2012)

Menurut asumsi peneliti, remaja dengan berpengetahuan baik tersebut didasari karena sudah pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan reproduksi termasuk perubahan hormon saat menstruasi. Selain itu, responden mendapatkan pengetahuan terkait gejala akibat perubahan hormon saat menstruasi dari pengalaman baik pengalaman sendiri maupun mendapatkan informasi dari teman yang pernah mengalaminya.

Dalam penelitian ini responden dengan mayoritas pengetahuan baik tentang perubahan hormon saat menstruasi termasuk dalam kategori Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya).

Pengetahuan personal hygiene saat menstruasi

Menurut hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi yaitu mayoritas responden

berpengetahuan baik sebanyak 14 orang (46,7%) dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13,3%).

Kebersihan perorangan atau personal hygiene merupakan suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikis (Laily dan Sulisty, 2012). Salah satu dampak kurang dari menjaga personal hygiene adalah terjadinya keputihan. Sebuah penelitian yang menunjukkan kecenderungan bahwa infeksi saluran kemih (ISK), Human Papiloma Virus (HPV) disebabkan karena kurangnya pengetahuan wanita dalam menjaga kebersihan terutama dan menjaga kebersihan kewanitaan pada saat menstruasi sehingga virus tersebut dapat berkembang biak dalam organ reproduksi wanita yang dalam kondisi lembab. Masalah fisik yang mungkin timbul dari kurangnya pengetahuan adalah kurangnya personal hygiene sehingga beresiko untuk terjadinya Infeksi Saluran Kemih (ISK).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Rahmawaty Agra pada tahun 2016 yang berpengetahuan baik sebanyak 43 responden (64,2%), berpengetahuan cukup sebanyak 22 responden (32,8%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 2 responden (3%).(Agra, 2016) Berdasarkan asumsi Nur Rahmawaty Agra, Personal hygiene adalah pengetahuan, sikap, dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit (Proverawati, 2009). Pengetahuan tentang personal hygiene kewanitaan sangatlah penting untuk diketahui oleh sebagian besar wanita, karena semua wanita perlu merawat alat kelamin dengan baik. Hal ini dikarenakan pengetahuan remaja putri tentang hygiene menstruasi cenderung belum adekuat, terlebih berhubungan dengan genetalia. Penanganan kebersihan diri yang tidak benar dan tidak higienis dapat mengakibatkan tumbuhnya mikroorganisme secara berlebihan dan pada akhirnya mengganggu fungsi reproduksi.

Menurut asumsi peneliti, remaja dengan berpengetahuan baik tersebut didasari karena sudah pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan reproduksi termasuk personal hygiene saat menstruasi. Selain itu, responden mendapatkan pengetahuan terkait personal hygiene saat menstruasi sangatlah penting bagi wanita agar menjaga tidak masuknya mikroorganisme kedalam kemaluan dengan merawat alat kelamin dengan baik. Dari pengalaman baik pengalaman sendiri maupun mendapatkan informasi dari teman yang pernah mengalaminya.

Dalam penelitian ini responden dengan mayoritas pengetahuan baik tentang personal hygiene saat menstruasi termasuk dalam kategori Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya).

Pengetahuan tujuan personal hygiene saat menstruasi

Menurut hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi yaitu mayoritas responden berpengetahuan baik sebanyak 22 orang (73,3%) dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (6,7%).

Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang.

Menurut asumsi peneliti, remaja dengan berpengetahuan baik tersebut didasari karena sudah pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan reproduksi termasuk tujuan personal hygiene saat menstruasi. Selain itu, responden mendapatkan pengetahuan terkait tujuan personal hygiene saat menstruasi yaitu tujuan dari personal hygiene tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan fisik maupun kesehatan remaja dari personal hygiene yang dilakukan saat menstruasi. Pengalaman bisa didapat dari pengalaman sendiri maupun mendapatkan informasi dari teman yang pernah mengalaminya.

Dalam penelitian ini responden dengan mayoritas pengetahuan baik tentang perubahan hormon saat menstruasi termasuk dalam kategori Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentangTingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021 bahwa mayoritas remaja memiliki pengetahuan cukup yaitu 19 orang (63,3%) dan minoritas remaja memiliki pengetahuan kurang yaitu 4 orang (13,3%).

Berdasarkan hasil penelitian tentangTingkat pengetahuan remaja tentang pengertian menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021 yang berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (6,7%), yang berpengetahuan cukup sebanyak 10 orang (33,3%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 18 orang (60,0%).

Berdasarkan hasil penelitian tentangTingkat pengetahuan remaja tentang perubahan hormon saat menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021 yang berpengetahuan baik sebanyak 17 orang (56,7%), yang berpengetahuan cukup sebanyak 10 orang (33,3%) dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 3 orang (10,0%).

Berdasarkan hasil penelitian tentangTingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021 yang berpengetahuan baik sebanyak 14 orang (46,7%), yang berpengetahuan cukup sebanyak 12 orang (40,0%) dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13,3%).

Berdasarkan hasil penelitian tentangTingkat pengetahuan remaja tentang tujuan personal hygiene saat menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021 yang berpengetahuan baik

sebanyak 22 orang (73,3%), yang berpengetahuan cukup sebanyak 6 orang (20,0%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (6,7%).

Saran bagi responden diharapkan kepada remaja untuk lebih meningkatkan pengetahuan khususnya tentang personal hygiene saat menstruasi dengan cara membaca, memahami dan mengikuti seminar penyuluhan serta ekstrakurikuler yang ada disekolah seperti PMR yang dapat diadakan \pm sekali seminggu guna meningkatkan pelayanan pembelajaran atau pemahaman pada remaja tentang personal hygiene tersebut.

Bagi SMP Swasta Bahagia peneliti mengharapkan agar pihak sekolah dapat memberikan lebih banyak informasi untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang personal hygiene saat menstruasi. Dengan memanfaatkan fasilitas-fasilitas sekolah seperti PMR yang dapat diadakan \pm sekali seminggu dan menambahkan buku tentang kesehatan reproduksi remaja di perpustakaan agar dapat meningkatkan pemahaman pada remaja tentang Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi supaya mengurangi jumlah remaja yang pemahamannya masih kurang dengan cara lebih memberikan edukasi, pembelajaran dan penyuluhan mengenai Personal Hygiene Saat Menstruasi.

Bagi Institusi Pendidikan peneliti menyarankan institusi pendidikan terkait harus meningkatkan, membimbing dan mengoreksi pelaksanaan penelitian mengenai pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi serta dapat memperkaya ilmu dan referensi baru bagi peneliti selanjutnya.

Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan kepada peneliti lain agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut untuk menambah wawasan bagi peneliti lain dengan menggali lebih dalam lagi apa saja faktor penyebab yang menghalangi remaja mendapatkan sumber informasi mengenai pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Wawan, D. M. (2019). *PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU MANUSIA* (B. Jhon (ed.); III). Nuha Medika.
- Adila, W., Rinjani, M., & Cinderela, P. (2019). Tingkat pengetahuan remaja tentang personal hygiene. *Journal of Psychological ...*, 1(2), 59–66. <https://www.ukinstitute.org/journals/jopp/article/view/joppv1i208>
- Agra, N. R. (2016). *GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA SISWI SMA NEGERI 1 SUNGGUMINASA TAHUN 2016*. June.
- Annisa, V. S. N., Istiningtyas, A., & Sholikhah, M. M. (2020). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Manajemen Kesehatan Menstruasi Pada Remaja Putri Di MTs Negeri 1 Karanganyar*. 1–11.
- Astani, N. M. M. (2019). *Determinan Yang Mempengaruhi Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smp X Kota Surabaya*. 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

- Astuti, R. (2017). Hubungan Pengetahuan tentang Personal Hygiene dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Pajangan Bantul. *Universitas 'Aisyiyah*, 8(1), 1–17.
- Gibson, L., Yamakoshi, B., Burgers, L., & Alleman, P. (2019). *Menstrual Health and Hygiene*. 93. [www.unicef.org/wash%0Ahttps://www.unicef.org/wash/files/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf](https://www.unicef.org/wash/files/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf)
- Irtawati, N.Kadek SEP, U. (2019). *TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI MENGENAI HYGIENE SAAT MENSTRUASI DI SMP N I TAWANGMANGU Irtawati*. 3(1), 44–64.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. In *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (pp. 2442–7659).
- Maharani, K. (2017). *PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERSONAL HYGIENE GENITALIA TERHADAP PERILAKU HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA SISWI KELAS VII SMP NEGERI 3 TEMPEL SLEMAN*.
- Meilan, N. (2019). *Pengetahuan Remaja Kelas VII Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMPN 31 Kota Bekasi Tahun 2018*. 9(2012), 249–254.
- Palupi, T. D., Pristya, T. Y. R., & Novirsa, R. (2020). Myths about menstrual personal hygiene among female adolescents. *Kesmas*, 15(2), 80–85. <https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I2.2719>
- Pemiliana, P. D., Agustina, W., & Verayanti, D. (2019). Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Etidlandia Medan Tahun 2018. *Gaster*, 17(1), 62. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.341>
- Pramesti, H. D. (2019). *ERBEDAAN PENINGKATAN PENGETAHUAN MENSTRUAL HYGIENE MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET DAN LEAFLET PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AN-NUR, SEWON, BANTUL*.
- Pratiwi, D., & Marlina, M. (2020). *Hubungan Pengetahuan Tentang Personal Hygiene pada Remaja Putri Kelas XI Dengan Keputihan di SMK Negeri 3 Medan Tahun 2019*. 20(2), 586. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.922>
- Sulaikha, I. (2018). *HUBUNGAN PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN PRURITUS VULVAE PADA REMAJA*. 121.
- Yuni, N. E. (2019). *Buku Saku Personal Hygiene (II)*. Nuha Medika.