

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku *Personal* Higiene saat Menstruasi pada Remaja di Jakarta Barat

Dinda Suci Ramadhani, Nurul Huriyah Astuti

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Korespondensi : Dinda Suci Ramadhani, e-mail : dindasuci86@gmail.com

ABSTRAK

Remaja yang berperilaku personal higiene menstruasi yang buruk memiliki risiko untuk terkena infeksi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku higiene perorangan saat menstruasi pada remaja di Jakarta Barat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September-November 2022. Sampel pada penelitian ini adalah 77 remaja di salah satu RW kelurahan X di Jakarta Barat yang diambil dengan menggunakan teknik sampel *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner. Analisis statistik yang digunakan adalah uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua dan dukungan teman tidak berhubungan dengan perilaku personal higiene saat menstruasi ($p\text{-value} = 0,454$ dan $p\text{-value} = 0,339$). Sedangkan kepercayaan terhadap mitos dan akses media sosial berhubungan dengan perilaku personal higiene saat menstruasi ($p\text{-value} = 0,029$ dan $p\text{-value} = 0,007$). Remaja perlu meningkatkan pemahaman yang benar tentang personal higiene saat menstruasi sehingga dapat berperilaku bersih dan sehat saat menstruasi. Upaya promosi kesehatan terkait hal ini perlu terus dilakukan.

Kata Kunci : *personal higiene*, menstruasi, remaja

ABSTRACT

Adolescents with poor menstrual personal hygiene behavior are at risk of infections. The aim of this research was to determine the factors associated with individual hygiene behavior during menstruation among adolescents in West Jakarta. This study was conducted from September to November 2022. The sample consisted of 77 adolescents from one neighborhood (RW) in X Sub-district, West Jakarta, selected using Simple Random Sampling technique. Data collection was done using a questionnaire. The statistical analysis used was the Chi-Square test. The research results showed that parental support and peer support were not associated with menstrual personal hygiene behavior ($p\text{-value} = 0.454$ and $p\text{-value} = 0.339$). Besides that, belief in myths and access to social media were associated with menstrual personal hygiene behavior ($p\text{-value} = 0.029$ and $p\text{-value} = 0.007$). Adolescents need to enhance their proper understanding of personal hygiene during menstruation to ensure clean and healthy behavior. Continuous health promotion efforts regarding this matter are necessary.

Keywords: personal hygiene, menstruation, adolescents

Riwayat Artikel

Diterima : 14 Juni 2023

Ditelaah : 23 Juni 2023

Dipublikasi : 31 Agustus 2023

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah proses terjadinya pertumbuhan dan perkembangan secara cepat baik fisik, Masa remaja ialah proses terjadinya pertumbuhan dan perkembangan secara cepat baik fisik, psikologis maupun intelektual. Remaja memiliki tingkat keingintahuan yang tinggi, lebih tertarik pada pengalaman baru, dan bersedia menerima resiko karena hal yang dilakukannya. Pada masa remaja sistem reproduksi wanita mengalami perubahan dan pertumbuhan yang secara drastis. Estrogen disekresikan oleh *folikel primordial ovarium*, di mana ia mengembangkan karakteristik seks sekunder yaitu keluarnya darah menstruasi (1).

Perdarahan periodik dan siklis di dalam rahim dikenal sebagai menstruasi. Menstruasi juga dapat diartikan sebagai keluarnya darah dari luruhan *endometrium* sebagai proses pembersihan rahim dari kelenjar, pembuluh darah dan sel yang tidak digunakan karena belum ada proses pembuahan dan kehamilan (2). Saat menstruasi Lebih banyak darah dan keringat yang keluar saat menstruasi, daerah reproduksi menjadi lebih lembap sehingga membuat pembuluh darah di dalam rahim lebih rentan terhadap infeksi, Oleh karena itu dalam dikala haid perempuan wajib melindungi kesehatan alat reproduksinya, dengan mengganti pembalut tiap 4 jam (3).

Menurut *World Health Organization* (WHO) di beberapa negara, remaja putri usia 10-19 tahun memiliki masalah reproduksi, angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) di seluruh dunia pada usia remaja berkisar 34%-42% dan dewasa muda berkisar 27%-33%). Prevalensi infeksi saluran reproduksi remaja (ISR) di dunia meliputi *kandidiasis* 25%-50%, *vaginosis bakterial* 20%-40% dan *trichomoniasis* (5%-15%) (4).

Data statistik di Indonesia tahun 2017 dari 69,4 juta remaja putri terdapat 63 juta (90,9%) remaja memiliki personal higiene menstruasi yang sangat buruk. Lingkungan Indonesia yang panas dan lembap membuat perempuan Indonesia rentan terhadap ISR (infeksi saluran reproduksi) (1). Angka kejadian

penyakit menular di kalangan remaja usia 10-18 tahun disebabkan kurangnya perhatian terhadap kebersihan pada Selama menstruasi, prevalensi organ reproduksi adalah antara 35% dan 42%, dan pada dewasa muda (18 sampai 22 tahun) antara 27% dan 33% (5).

Masalah yang muncul dari kebersihan alat reproduksi yang buruk adalah dapat meningkatkan risiko sejumlah penyakit pada daerah reproduksi, seperti pendarahan vagina, iritasi kulit kelamin, alergi, radang atau infeksi saluran kemih, yang dapat menyebabkan peradangan dan nyeri. Kebiasaan menjaga kebersihan tubuh merupakan langkah utama dalam upaya menjaga kesehatan. Banyak remaja yang berperilaku buruk dalam menjaga alat reproduksinya (6).

Pada penelitian-penelitian terdahulu didapat hasil mayoritas siswi memiliki perilaku higiene yang kurang baik saat menstruasi. Misalnya, suatu penelitian menunjukkan ada 79,1% siswi yang memiliki perilaku higiene kurang baik (7). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda, yaitu ada 52,8% (8). Sementara lainnya menunjukkan angka 54,6% (2).

Pada penelitian-penelitian terdahulu didapat hasil mayoritas remaja mendapatkan dukungan rendah dari orang tua terhadap personal higiene menstruasi. Penelitian sebelumnya, misalnya menunjukkan hasil yaitu ada 74,4% remaja yang tidak mendapat dukungan dari orang tua dengan perilaku personal higiene menstruasi yang buruk (9). Penelitian lainnya menunjukkan ada 77,2% remaja yang tidak mendapat dukungan orang tua dengan perilaku personal higiene menstruasi buruk (10). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan orang tua berkorelasi signifikan dengan praktik personal higiene terkait menstruasi.

Pada penelitian-penelitian terdahulu didapat hasil mayoritas remaja mendapatkan dukungan tinggi dari teman sebaya. Misalnya. Sebuah penelitian menunjukkan hasil, ada 63,8% remaja mendapat dukungan tinggi dari teman sebaya terkait higiene menstruasi (11). Sedangkan penelitian terdahulu lainnya menurut

menunjukkan ada 94,7% remaja memiliki dukungan tinggi dari teman sebaya terkait personal hygiene menstruasi (12). Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara dukungan teman sebaya dengan praktik personal hygiene terkait menstruasi.

Pada penelitian-penelitian terdahulu didapat hasil mayoritas remaja mempercayai atau meyakini ada nya mitos atau larangan bertindak saat menstruasi. Penelitian pada tahun 2021 menunjukkan hasil yaitu ada 93,3% remaja percaya pada mitos-mitos budaya saat menstruasi (13). Penelitian lainnya pada tahun sebelumnya menunjukkan ada 62,1% remaja memiliki kepercayaan terhadap mitos terkait personal hygiene menstruasi (2). Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kepercayaan mitos dengan praktik hygiene menstruasi.

Pada penelitian-penelitian terdahulu didapat hasil mayoritas remaja tidak mendapat informasi terkait personal hygiene menstruasi, baik informasi dari orang tua, teman sebaya, tenaga kesehatan dan media sosial. Penelitian terdahulu menunjukkan ada 89,6% remaja tidak mendapat informasi terkait perawatan personal hygiene menstruasi dengan perilaku personal hygiene (7).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 17 remaja di RW 001 Kelurahan Tegal Alur menunjukkan hanya 4 (empat) remaja (23,5%) yang memahami perawatan hygiene perorangan yang benar saat menstruasi. Perawatan hygiene yang dimaksud adalah mengganti pembalut 4-6 jam saat menstruasi, membersihkan kemaluan dari arah depan ke belakang dan menggunakan pakaian dalam yang mudah menyerap keringat. Lebih lanjut, ada 13 remaja (76,5%) memiliki perilaku buruk saat menstruasi, seperti tidak mengganti pakaian dalam saat menstruasi, tidak mengganti pembalut setiap 4-6 jam saat menstruasi dan tidak membawa pembalut baru untuk ganti saat berpergian.

Berdasarkan uraian di atas, penting dipahami faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene saat

menstruasi. Melalui pemahaman tersebut, upaya edukasi dan intervensi terkait hygiene saat menstruasi pada remaja dapat berbasis fakta (*evidence based*). Dengan demikian, peneliti menilai studi dengan menggunakan sampel pada remaja putri yang sudah menstruasi di sebuah RW di salah satu Kelurahan Jakarta Barat merupakan penelitian yang penting sebagai dasar *evidence based* dalam melakukan intervensi.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif dengan metode penelitian survei menggunakan disain *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling* dan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square.

Populasi penelitian ini adalah remaja putri usia 15-17 tahun yang sudah menstruasi di, dengan sampel penelitian berjumlah 77 orang responden yang diambil berdasarkan rumus uji beda dua proporsi.

Pengambilan data primer dilakukan melalui wawancara langsung dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan untuk menggali informasi tentang perilaku personal hygiene remaja saat menstruasi, dukungan orang tua, dukungan teman sebaya, kepercayaan terhadap mitos, dan akses media sosial.

HASIL

Responden pada penelitian ini memiliki usia yang bervariasi, yaitu 15 – 17 tahun. Dari 77 responden yang diteliti, 30 responden berusia 15 tahun (39,0%), 32 responden (42,9%) berusia 16 tahun, dan 14 responden (18,1%) berusia 17 tahun.

Tindakan-tindakan perilaku personal hygiene menstruasi pada sampel penelitian adalah sebagian besar tidak mengganti pembalut setiap 4-6 jam dalam sehari (50,6%). Padahal seharusnya mengganti pembalut perlu dilakukan setiap 4-6 jam sehari. Selain itu, sebagian besar sampel tidak menggunakan tisu atau handuk khusus untuk mengeringkan alat kelaminnya

sesudah buang air kecil serta buang air besar (55,8%), padahal mengeringkan kemaluan setelah buang air kecil dan air besar perlu dilakukan agar kemaluan tidak lembab. Selain itu 45,5% sampel tidak keramas selama menstruasi (Tabel 1).

Dari 77 responden, sebanyak 45 responden (58,4%) memiliki perilaku baik terkait dengan personal higiene saat menstruasi; 32 responden (41,6%) memiliki perilaku higiene buruk saat

menstruasi. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan 58 responden (75,3%) memiliki dukungan orang tua dengan katagori rendah, 57 responden (74,0%) memiliki dukungan teman sebaya dengan katagori rendah, 62 responden (80,5%) mempercayai mitos terkait perilaku personal higiene saat mentruasi, dan 40 responden (51,9%) tidak terpajan media informasi terkait perilaku personal higiene saat menstruasi (Tabel 3).

Tabel 1. Perilaku Personal Higiene Menstruasi pada Remaja di Jakarta Barat Berdasarkan Pertanyaan

Pernyataan perilaku personal higiene menstruasi	Ya		Tidak	
	n	%	n	%
- Meringkan kemaluan dengan tisu setelah buang air kecil dan buang air besar	34	44,2	43	55,8
- Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah menggunakan pembalut	73	95,8	4	5,2
- Mengganti celana dalam 2-3 kali sehari	66	86,7	11	14,3
- Menggunakan celana dalam dari bahan yang menyerap keringat	62	80,5	15	19,5
- Mengganti pembalut setiap 4-6 jam saat menstruasi	38	49,4	39	50,6
- Mandi 2 kali sehari saat menstruasi	59	76,6	18	23,4
- Membawa pembalut baru saat keluar rumah atau bepergian	52	67,5	23	32,5
- Selama menstruasi tetap melakukan keramas	42	54,5	35	45,5
- Membasuh kelamin/dubur dari arah depan ke belakang	68	88,3	9	11,7
- Mencuci dan membuang pembalut bekas pakai dengan plastik	69	89,6	8	10,4

Tabel 2. Perilaku Personal Higiene Menstruasi pada Remaja di Jakarta Barat

Perilaku Personal Higiene	n	%
- Baik	45	58,4
- Buruk	32	41,6

Tabel 3. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Higiene Remaja saat Menstruasi di RW 001 Kelurahan Tegal Alur Jakarta Barat Tahun 2022

Variabel	Personal higiene menstruasi				Pvalue	PR (95% CI)
	Baik		Buruk			
	n	%	n	%		
Dukungan Orang Tua						
Dukungan tinggi	13	28,9	6	18,8	0,454	0,568 (0,190-1,701)
Dukungan rendah	32	71,1	26	81,2		
Dukungan Teman Sebaya						
Dukungan tinggi	14	31	6	18,8	0,339	1,957 (0,659-5,816)
Dukungan rendah	31	68,9	26	81,2		
Kepercayaan Mitos						
Percaya	32	71,1	30	93,8	0,029	0,164 (0,034-0,789)
Tidak percaya	13	28,9	2	6,2		
Akses Media Informasi						
Terpajan	28	62,2	9	28,1	0,007	4,209 (1,582-11,196)
Tidak terpajan	17	37,8	23	71,9		

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan tidak ada hubungan antara dukungan orang tua dengan perilaku personal higiene remaja saat menstruasi (*pvalue* = 0,454) dan tidak ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku personal higiene remaja saat menstruasi (*pvalue* = 0,339). Di sisi lain, hasil uji *Chi-Square* menunjukkan ada hubungan antara kepercayaan mitos dengan perilaku personal higiene remaja saat menstruasi (*pvalue* = 0,029). Selain itu, mereka yang percaya pada mitos merupakan faktor protektif untuk melakukan personal higiene baik (PR = 0,164; 95% CI (0,034 – 0,789). Penelitian ini juga menunjukkan ada hubungan antara akses media informasi dengan perilaku personal higiene remaja saat menstruasi (*pvalue* = 0,007). Mereka yang terpajan pada media informasi memiliki peluang 4,2 kali untuk berperilaku higiene yang baik saat menstruasi (Tabel 3).

DISKUSI

Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Perilaku Personal Higiene Remaja saat Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tidak ada hubungan antara dukungan orang tua dengan perilaku personal higiene remaja saat menstruasi (*Pvalue* = 0.454). Pada penelitian ini diketahui sebanyak 75,3% sampel tidak

mendapat dukungan dari orang tua saat menstruasi. Artinya banyak remaja pada sampel penelitian ini tidak mendapat informasi terkait praktik personal higiene serta dukungan emosional dan dukungan psikologis saat remaja menghadapi menstruasi. Dukungan orang tua, terutama ibu dalam kesehatan reproduksi, yang diharapkan adalah memberikan pengetahuan tentang kebersihan dan kesehatan alat reproduksi serta bagaimana perawatan alat reproduksi saat remaja mengalami menstruasi (12). Dukungan orang tua, seperti perhatian, penghargaan, pertolongan serta informasi terkait personal higiene menstruasi sangat penting bagi remaja. Remaja yang tidak mendapat informasi atau dukungan dari orang tua saat menstruasi bisa jadi melakukan tindakan personal higiene menstruasi yang buruk (12).

Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Perilaku Personal Higiene Remaja saat Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tidak ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku personal higiene remaja saat menstruasi (*pvalue* = 0,339). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan hasil yang sama (2,9). Pada penelitian ini diketahui pula, sebanyak 75,3%

remaja putri tidak mendapat dukungan dari teman sebaya saat menstruasi. Remaja dengan dukungan teman sebaya yang rendah juga memiliki perilaku personal higiene menstruasi yang buruk. Hal ini bisa diperkirakan bahwa komunikasi yang terjalin antara remaja dan teman sebayanya kemungkinan tidak membicarakan hal-hal terkait personal higiene menstruasi, sehingga hal tersebut mempengaruhi perilaku personal higiene remaja saat menstruasi.

Hubungan Kepercayaan terhadap Mitos dengan Perilaku Personal Higiene Remaja saat Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang memiliki kepercayaan terhadap mitos memiliki perilaku personal higiene yang buruk sebanyak (93,8%). Secara statistik diketahui bahwa mereka yang percaya pada mitos merupakan faktor protektif untuk melakukan personal higiene baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan ada hubungan antara kepercayaan terhadap mitos dengan perilaku personal higiene remaja saat menstruasi (2).

Kepercayaan yang dimaksud dalam penelitian ini merujuk pada kepercayaan terhadap mitos yang diyakini oleh remaja, seperti anjuran atau larangan dalam bertindak saat remaja menghadapi menstruasi. Contoh mitos yang berkembang di masyarakat terkait personal higiene saat menstruasi adalah larangan keramas saat menstruasi. Hal tersebut tentu tidak benar karena remaja putri yang sedang menstruasi, justru wajib menjaga kebersihan rambut dan area kewanitaan karena pada saat menstruasi rambut dan area kewanitaan lebih berminyak dan lembab, sehingga memudahkan timbulnya bakteri dan mikroorganisme lainnya. Oleh karena itu, semakin remaja mempercayai mitos yang beredar di masyarakat maka sangat mungkin remaja memiliki kecenderungan berperilaku personal higiene menstruasi buruk. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan terhadap budaya personal higiene untuk remaja perlu diupayakan agar remaja dapat menghindari hal-hal yang

dapat berdampak buruk bagi kesehatan organ genitalia.

Hubungan Akses Media Sosial dengan Perilaku Personal Higiene Remaja saat Menstruasi

Hasil penelitian ini menunjukkan mereka yang terpajan media sosial memiliki peluang 4,209 kali lebih tinggi untuk menerapkan personal higiene baik saat menstruasi dibandingkan dengan responden yang tidak terpajan media sosial. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan ada hubungan antara media informasi dengan perilaku personal higiene remaja saat menstruasi (7,12). Media sosial mempunyai peranan yang penting dalam menentukan perilaku seseorang. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam media massa sebagai sarana komunikasi. Akses remaja terhadap informasi terkait personal higiene menstruasi menjadi sangat penting karena dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri remaja akan pentingnya perilaku personal higiene menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini sebagian besar remaja putri sudah melakukan personal higiene menstruasi dengan baik. Namun data menunjukkan masih banyak juga remaja putri yang belum menerapkan personal higiene menstruasi dengan baik. Diharapkan bagi remaja perlu meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya memperhatikan personal higiene saat menstruasi, meningkatkan pemahaman tentang mitos-mitos yang beredar di masyarakat yang tidak benar, dan memanfaatkan media informasi untuk meningkatkan pemahaman personal higiene menstruasi, sehingga remaja dapat meminimalisir terjadinya gangguan infeksi saluran reproduksi akibat perilaku personal higiene yang buruk.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. 2017. p. 1–8.
2. Amanda D. Faktor-faktor Yang Berhubungan

- Dengan Perilaku Menstruasi Hygiene Pada Santriwati di Pondok Pesantren. Vol. 53, Journal of Chemical Information and Modeling. 2019. 131 p.
3. Ilmiati N. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Negeri 40 Kota Padang. 2019;
 4. Mukrimaa SS, Nurdyansyah, Fahyuni EF, Yulia CA, Schulz ND, et al. Profil Statistik Kesehatan. Vol. 6. Jurnal Penelitian Kesehatan 2015. 2016. 128 p.
 5. Bukit RB. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kebersihan Alat Kelamin Pada Saat Menstruasi di SMPN 25 Pekanbaru. Sci J. 2019;8(1):18–27.
 6. Wahyudi AS, Candra P, Ira S. Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Santriwati. J Kesehat Manarang. 2018;4(2):104=113.
 7. Khasanah N. Aktifitas Fisik, Peran Orang Tua, Sumber Informasi terhadap Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri. Simfisis J Kebidanan Indones. 2021;1(1):23–34.
 8. Istikomah, TBSA. Hubungan Personal Higiene dan Peran Orangtua terhadap Kejadian Keputihan (*Flour Albus*) pada Remaja Putri di SMA Negeri I Calang Kabupaten Aceh Jaya. 2014;12(2007):703–12. Available from: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf>
 9. Azzahra N, Mardhiati R. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswi SMP PGRI Depok II Tengah Jawa Barat Tahun 2020. J Pendidik Kesehat. 2020;9(2):211–20.
 10. Puspa Siwi Wulandari, Sapparwati M. Hubungan dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja korban bullying. 2020;92–8.
 11. Elviany Sabaruddin E, Kubillawati S, Rohmawati A. Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Smp Bangsa Mandiri 2 Bogor Personal Hygiene Behavior During Menstruation in Students At Smp Bina Bangsa Mandiri 2 Bogor. Kesehat dan KEbidanan STIKES Mitra RIA Husada. 2021;X(2):33–42.
 12. Anjan A, Susanti D. Hubungan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Putri Saat Menstruasi. J Cent Res Publ Midwifery Nurs. 2019;3(1):38–44.