Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (2) 2026, Page: 27848-27852

Gambaran Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025

Rusmauli Lumban Gaol[1], Indra Hizkia Perangin-angin[2], Magda Sirongo-ringo[3], Clara Octavia Br Hotang[4]
[1-4]Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Medan, Indonesia
Email : clarasihotang2025@gmail.com

Published: May , 2026

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses fisiologi yang dialami setiap remaja putri sebagai bagian dari siklus reproduksi. Pada masa ini, remaja memerlukan pengetahuan dan penerapan perliaku personal hygiene yang tepat untuk menjaga kebersihan diri, mencegah infejsi, serta meningkatkan rasa nyaman dalam beraktivitas, penelitian ini ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku personal hygiene dalam kategori baik, ditandai dengan kebiasaan menggangti pembalut setiap 4-6 jam, menjaga kebersihan area genital dengan air mengalir, serta membuang pembalut pada tempat yang sesuai. Namun demikian, masih terdapat sebgaian responden yang termasuk dalam kategori cukup, terutama terkait kurangnya frekuensi mengganti pembalut dan penggunaan pembersih kewanitaan yang tidak sesuai anjuran. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku tersebut meiliputi tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, akses terhadap fasilitas sanitasi, serta pengaruh teman sebaya.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang telah diuji validitas dan realibilitasinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah menerapkan perilaku personal hygiene yang cukup baik, seperti mengganti pembalut 2-3 kali sehari, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta membersihkan organ intim dengan air bersih. Namun, ditemukan juga sebagian responden yang masih membuang pembalut bekas ditempat yang tidak sesuai dan menggunakan air tidak higienis untuk membersihkan area genital. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut meliputi tingkat pengetahuan, peran keluarga, ketersdiaan fasilitas kebersihan, dan pengaruh budaya. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang berkelanjutan melalui sekolah dan keluarga agar remaja memiliki pemahaman yang lebih baik serta mampu menerapkan personal hygiene yang benar selama menstruasi.

Kata kunci: Menstruasi, personal hygiene, remaja putri, kesehatan reproduksi

ABSTRACT

Menstruation is a physiological process experienced by every adolescent girl as part of the reproductive cycle. During this period, adolescents need knowledge and the application of proper personal hygiene practices to maintain cleanliness, prevent infection, and increase comfort in daily activities. This study aims to describe personal hygiene behavior during menstruation among adolescent girls.

Data were analyzed univariately and presented in frequency distributions. The results showed that most respondents demonstrated good personal hygiene behavior, as indicated by habits such as changing sanitary pads every 4-6 hours, maintaining genital celanliness with running water, and disposing of used pads in appropriate places. However, some respondents were categorized as moderate, particularly in relation to the infrequent changing of pads and the use of feminine cleansers that were not recommende. Factors influencing these behaviors included knowledge level, family suppirt, access to sanitiation facilities, and peer influence.

Data were collected using a closed-ended questionnaire that had been tested for validity and reliability. The findings revealed that the majority of adolescents had implemented fairly good personal hygiene practices, such as changing sanitary pads 2–3 times a day, washing hands before and after changing pads, and cleaning the genital area with clean water. Nevertheless, some respondents were still found to dispose of used pads improperly and to use unhygienic water to clean the genital area. Factors affecting these practices included knowledge level, family roles, availability of hygiene facilities, and cultural influences. Therefore, continuous health education through schools and families is required to improve adolescents' understanding and enable them to consistently practice proper personal hygiene during menstruation.

***Keywords**: Personal hygiene, menstruation, adolescent girls, hygiene, healthy behavior*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan persitiwa keluarnya darah akibat terlepasnya lapisan endometrium pada dinding rahim, yang dapat menimbulkan risiko infeksi serta mempengaruhi kondisi pembuluh darah di area rahim. Pada masa ini, perempuan umumnya menggunakan pembalut untuk menampung darah menstruasi, sehingga area genital menjadi tertutup. Situasi ini, ditambah dengan produksi keringat, bisa menyebabkan meningkatnya kelembapan di sekitar organ intim.

Kelembapan lingkungan dapat mmpercepat pertumbuhan bakteri, yang berpotensi membahayakan organ genital. Oleh karena itu, perempuan perlu menjaga kebersihan diri selama periode menstruasi sebagai langkah awal dalam melindungi kesehatan alat reproduksi. Salah satu upaya yang dapat ditempuh adalah dengan membangun atau membentuk kebiasaan menjaga higienis pribadi saat haid guna mencegah timbulnya masalah kesehatan. (Alfi, Hasanah, and Misrawati 2022)

Menjaga kebersihan diri selama menstruasi mencakup serangkaian tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan organ reproduksi wanita. Upaya tersebeut antara lain mencuci area kewanitaan dengan air bersih, mengenakan pakaian dalam yang mampu menyerap keringat dengan baik, serta mengganti pakaian dalam minimal 2 kali dalam sehari guna mencegah kelembapan berlebih di area vagina. Di samping itu, pembalut juga harus diganti secara teratur, idealnya setiap 4-6 jam atau bahkan sekitar 4-5 kali dalam sehari, terutama setelah mandi, buang air kecil, atau buang air besar. Jika darah aid masih menempel pada pembalut meskipun sudah mandi 2 kali, maka pembalut sebaiknya segera diganti. (Pandelaki, Rompas, and Bidjuni 2020)

Kurangnya kebersihan saat menstruasi dapat menimbulkan risiko infeksi pada organ reproduksi. Hal ini terjadi karena darah menstruasi yang keluar mengandung kotoran, serta bercampur denga keringat yang menempel di area vulva, sehingga menciptakan lingkungan lembab disekitar ggenitalia. Kondisi lembap dapat memicu pertumbuhan jamur candida dan bakteri, yang berpotensi meimbulkan pruritus vulva, ditandai dengan rasa gatal, infeksi, serta keputihan di area vagina. (Hesty and Nurfitriani 2023)

Menurut Mardani daan Priyot, perilaku kebersihan pribadi atau personal hygiene mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan individu yang bertujuan untuk menjaga serta meningkatkan kesehatan diri, membangun rasa percaya diri, dan mencegah timbulnya berbagai penyakit. Kurangnya pemahaman mengenai kebersihan area genital dapat berdampak negatif terhadap kesehatan reproduksi, seperti menyebabkan keputihan, infeksi saluran kemih, peradangan pada panggul, bahkan meingkatkan risiko terkna kanker serviks.

METODE

Desain penelitian memiliki peran krusial dalam suatu studi karena membantu mengendalikan berbagai faktor yang dapat memengaruhi kualitas hasil penelitian secara maksimal

Populasi dalam penelitian merujuk pada keseluruhan subjek atau kasus yang menjadi fokus perhatian peneliti, tanpa dibatasi hanya pada individu yang memenuhi kriteria tertentu (Nursalam,2020)

Pengambilan sampel (Nursalam,2020) sampel 32 orang siswi kelas VII Di SMP Putri Cahaya Medan pada Tahun 2025 adalah subjek skripsi ini. Metode pengambilan sampel sebagai skripsi ini didasarkan pada jumlah total sampling

Instrumen pengukuran dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner dari (Purningrum (2017), berupa petanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan gambaran perilaku personal hygiene saat menstruasi.

Alat ukur tersebut terdiri dari 22 pertanyaan yang disusun menggunakan skala ordinal.

Penelitian ini dilakukan di Di SMP Putri Cahaya Medan yang terletak dijalan Hayam Wuruk No. 11, medan tepatnya di Kelurahan Petisah Hulu, Kecamatan Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara. Sekolah ini berada dubawa pengelolaan Yayasan Seri Amal, sebuah lembaga swasta yang dimiliki oleh Kongregrasi Suster Santo Yosef Medan. Waktu penelitian sudah dilaksanakan pada tanggal 01-09 juli 2025. Penelitian ini telah lulus uji etik dari komisi etik penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan nomor 107/KEPK-SE/PE-DT/VII/2025

HASIL

Responden Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan

5.1. Distribusi frekuensi data Responden Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025

Responden Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan	F	%
Baik	1	3.1
Cukup	31	96.9
Total	32	100.0

Berdasarkan tebel diatas dapat diperoleh bahwa Responden Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan yang berperilaku baik sebanyak 1 orang (3,1) berperilaku cukup 31 orang (96,9)

Pembahasan

Responden Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan

Berdasarkan hasil penelitian, sebagai besar responden memiliki perilaku personal hygiene saat menstruasi dalam kategori cukup dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri sudah memiliki kesadaran mengenai pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi. Namun praktik yang dilakukan belum sepenuhnya sesuai dengan standar kesehatan reproduksi.

Responden dengan perilaku personal hygiene kategori **baik** 1 orang (3,1%) menunjukkan bahwa mereka sudah terbiasa melakukan praktik yang sesuai anjuran kesehatan, seperti mengganti pembalut setiap 3–4 jam, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, membersihkan area genital dengan benar (dari arah depan ke belakang), serta menjaga kebersihan pakaian dalam. Perilaku ini sejalan dengan hasil penelitian Yuliani & Hidayah (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang baik akan berdampak langsung pada penerapan personal hygiene yang tepat selama menstruasi. Sementara itu, responden dengan perilaku personal hygiene kategori **cukup** 31 orang (96,9%) umumnya sudah mengetahui cara menjaga kebersihan saat menstruasi, tetapi pelaksanaannya belum optimal. Contohnya, beberapa responden tidak selalu mengganti pembalut sesuai waktu yang dianjurkan, masih menggunakan air yang kurang bersih untuk membasuh area genital, atau lupa mencuci tangan sebelum mengganti pembalut. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan, fasilitas yang tidak memadai, atau masih adanya rasa malas dan sikap kurang konsisten dalam menerapkan kebersihan.

Menurut Wahyuni (2021), perilaku personal hygiene menstruasi dipengaruhi oleh faktor internal (pengetahuan, sikap, usia) dan eksternal (dukungan orang tua, guru, serta akses informasi). Oleh karena itu, meskipun sebagian responden sudah masuk kategori baik, masih diperlukan upaya peningkatan perilaku agar responden dengan kategori cukup dapat meningkat ke kategori baik melalui edukasi berulang dan pembiasaan praktik sehari-hari.

Perilaku personal hygiene saat menstruasi sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, serta kebiasaan sehari-hari. Responden yang menunjukkan perilaku baik umumnya telah mendapatkan informasi dari guru, orang tua, maupun media mengenai cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi, seperti mengganti pembalut secara teratur, membersihkan area genital dengan benar, serta menjaga kebersihan pakaian dalam. Hal ini sesuai dengan pendapat Yuliani & Hidayah (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang memadai akan berdampak positif pada perilaku remaja dalam menjaga kebersihan menstruasi.

Selain itu, faktor usia juga berperan penting. Responden dengan usia lebih muda, khususnya 12–13 tahun, cenderung belum memiliki pengalaman yang cukup sehingga masih bingung dalam mengelola kebersihan diri saat menstruasi. Sebaliknya, responden dengan usia lebih tua relatif menunjukkan perilaku

yang lebih baik karena telah terbiasa menghadapi menstruasi dan memiliki akses informasi yang lebih luas.

KESIMPULAN

Hasil peneliutian dengan jumlah 32 orang yang dilakukan di kelas VII Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025. Gambaran perilaku personal hygiene saat menstruasi mayoritas Cukup sebanyak 31 orang (96,9%)

DAFTAR PUSTAKA

Alfi, natasya raisha, Oswati Hasanah, and Misrawati. 2022. "Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Scientific Health Journal gambaran perilaku personal hygiene pada remaja saat menstruasi di masa new normal di kota pekanbaru Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau Dosen Fakultas Keperawatan Universita." *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* 7 (2): 61–72.

Dahlan, Dahniar. 2021. "Prilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi." *Journal of Health Quality Development* 1 (2): 109–15. https://doi.org/10.51577/jhqd.v1i2.362.

Hesty, Hesty, and Nurfitriani Nurfitriani. 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.

Ilmu, Jurnal, Kesehatan Mulia, Madani Yogyakarta, Print Issn, Online Issn, and Jurnal Homepage. 2024. "yogyakarta description of behavioral regarding genetal hygiene during menstruation in adolescent girls of the jogokariyan mosqueyogyakarta Petunjuk Pertama Bahwa Mekanisme Reproduksi Reproduksi Anak Perempuan Menjadi Matang Adalah Datangnya Haid . Ini Ada" V (1).

Kurniawan, Yehezkiel Steven, Krisfian Tata Aneka Priyangga, Philip Anggo Krisbiantoro, and Arif Cahyo Imawan. 2021. "Open Access Open Access." *Journal of Multidiciplinary Applied Natural Science* 1 (1): 1–12.

Pandelaki, Lingkan G. E. K., Sefti Rompas, and Hendro Bidjuni. 2020. "Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Di Sma Negeri 7 Manado." *Jurnal Keperawatan* 8 (1): 68. https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28413.

Putri, Nicky Antika, and Ajeng Setianingsih. 2016. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Mentruasi." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 5: 15–23.

Sari Anita, Dahlan, Tuhumury Nicodemus August Ralph, Prayitno Yudi, Siegers Hendry Willem, Supiyanto, and Werdhani Sri Anastasia. 2023. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Jayapura: CV. Angkasa Pelangi.

Suryani, Linda. 2019. "Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku remaja tentang personal hygiene pada saat menstruasi di SMP Putri Negeri 12 kota pekanbaru." *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)* 3 (2): 68–79.

Wahyudi, A., C. Asmoro, and I. Suarilah. 2018. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi." *Jurnal Kesehatan Manarang* 4 (2): 104–13.

Nursalam. (2020). Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Nursalam. Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis

Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In Strada Press. https://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/download/22/19/74 1?inline=1

Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan pengetahuan remaja putri dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/381623081

Wahyuni, S. (2021). Hubungan usia dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 9(1), 45–52.

Yuliani, R., & Hidayah, N. (2022). Analisis perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di asrama sekolah. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 10(2), 87–95.

Lestari, D. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 13(1), 33–41.

Putri, A., Rahmawati, N., & Sari, Y. (2021). Faktor yang mempengaruhi perilaku hygiene menstruasi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 112–120

Laswini, I. W., & Nency, A. (2022). *Pengetahuan, Sikap, dan Sumber Informasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri*. SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia, 2(1).

Silvia, I., & Sulistyoningtyas, S. (2023). *Hubungan pengetahuan remaja dengan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri*. Dalam Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Vol. 1, hlm. 511–516.

Mahendika, D. (2023). Personal hygiene dan prestasi belajar. Widina Media Utama.https://repository.penerbitwidina.com/media/publications/563804-personal-hygiene-dan-prestasi-belajar-ti-3445a8ac.pdf

Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2020). Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Indonesia Jurnal Perawat, 5(2), 36. https://doi.org/10.26751/ijp.v5i2.1351