

## HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU *PERSONAL-HYGIENE* SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUNNAJAH SLEMAN YOGYAKARTA

Rarania Tilana Wulandari<sup>1</sup>, Intan Mutiara Putri<sup>2</sup>, Esitra Herfanda<sup>3</sup>.  
(Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta)

### **Abstract**

*Adolescents have problems related to genital hygiene, namely poor behavior or habits associated with maintaining the cleanliness of reproductive organs. Personal hygiene knowledge is vital during adolescent menstruation because it influences behavior in caring for reproductive health during menstruation. The purpose of this study is to evaluate the association between knowledge and personal hygiene behavior in adolescent girls during menstruation. This is quantitative study using a cross-sectional approach. The total sampling strategy was used to select 44 young women for this study. A questionnaire is being used to collect data in this study. The Fisher exact test was employed to analyze the data in this study. According to the findings of the study, 23 teenagers (52.3%) had adequate understanding of personal hygiene during menstruation. Personal hygiene habits among teenage females during menstruation was good for 41 of them (93.2%). The P-value for the analysis was 0.001 (0.05), demonstrating a link between knowledge and personal hygiene behavior. Conclusion : Good knowledge has been proven to cause good personal hygiene behavior in adolescents. Suggestion : Miftahunnajah Yogyakarta Islamic Boarding School can routinely provide information related to personal hygiene so that young women have good knowledge and personal hygiene behavior.*

**Keywords** : Personal Hygiene; Menstruation; Young Women.

### **Abstrak**

*Remaja putri memiliki permasalahan terkait hygiene genitalia yaitu adanya perilaku atau kebiasaan yang kurang baik terkait perawatan kebersihan organ reproduksi. Pengetahuan terkait kebersihan diri penting diperhatikan karena berpengaruh terhadap perilaku dalam merawat kesehatan reproduksi remaja saat menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi apakah ada hubungan antara pengetahuan dan perilaku kebersihan pribadi saat menstruasi pada remaja perempuan. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode cross-sectional. Metode total sampling digunakan untuk mengumpulkan 44 remaja putri dalam penelitian ini. Penelitian ini mengumpulkan data melalui kuesioner dan menggunakan analisis data fisher exact test. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa remaja telah memiliki pengetahuan personal hygiene saat menstruasi dalam kategori baik sejumlah 23 remaja (52,3%). Perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri berada dalam kategori Baik sejumlah 41 remaja (93,2%). Hasil analisis memperoleh nilai P-Value 0,001 (<0,05) yang mengindikasikan bahwa pengetahuan memiliki hubungan dengan perilaku personal hygiene. Kesimpulan : Pengetahuan yang baik terbukti dapat menyebabkan remaja putri memiliki perilaku personal hygiene yang baik. Saran : Pondok Pesantren Miftahunnajah Yogyakarta diharapkan dapat rutin memberikan informasi terkait personal hygiene agar remaja putri memiliki perilaku pengetahuan dan perilaku personal hygiene yang baik.*

**Kata Kunci** : Personal Hygiene; Menstruasi; Remaja Putri.

### **PENDAHULUAN**

Dalam pelayanan kesehatan reproduksi, isu terkait kesehatan reproduksi remaja adalah hal yang penting untuk diperhatikan. Berdasarkan BKKBN, remaja adalah individu yang berusia 10-24 tahun serta belum berada dalam status pernikahan. Apabila dilihat dari sudut pandang psikologis, remaja adalah usia ketika seseorang mulai masuk ke dalam masyarakat

dewasa. Pada usia ini, individu merasa bahwa dirinya telah memiliki status yang setara dengan orang dewasa di sekitarnya<sup>1</sup>. PP Nomor 61 Tahun 2014 menetapkan bahwa masalah kesehatan reproduksi remaja harus menjadi perhatian utama dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Hal ini disebabkan oleh tujuan pelayanan kesehatan reproduksi remaja dalam pencegahan agar remaja tidak terlibat dalam perilaku seksual menyimpang dan mendorong remaja untuk berperilaku secara positif terhadap kesehatan reproduksinya<sup>2</sup>.

Permasalahan yang dihadapi remaja putri terkait *hygiene genitalia* merupakan perilaku atau kebiasaan yang kurang baik terkait perawatan kebersihan organ reproduksi. Infeksi genitalia dapat disebabkan karena kurangnya kebersihan genitalia, diantaranya yaitu tidak mencuci dengan air bersih, pemilihan bahan celana dalam yang tidak tepat, serta perilaku penggantian pembalut dan celana dalam yang tidak sesuai ketentuan<sup>3</sup>. Remaja Indonesia saat ini semakin rentan terhadap berbagai permasalahan terkait kesehatan reproduksi, salah satunya adalah menjaga kebersihan fisik saat menstruasi. Upaya menjaga kebersihan saat menstruasi adalah hal yang krusial karena apabila tidak dilaksanakan dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesehatan reproduksi<sup>4</sup>.

Menstruasi adalah peristiwa fisik yang terjadi pada Wanita. Menstruasi yang baru pertama kali dialami wanita disebut *menarche*<sup>5</sup>. Saat mengalami proses *menarche*, ada banyak aspek yang diperhatikan salah satunya *hygiene genitalia*. *Hygiene genitalia* adalah menjaga area genitalia tetap bersih setiap hari untuk mencegah gangguan alat reproduksi, mendapatkan kesehatan fisik dan mental, dan menjaga area genitalia tetap bersih<sup>3</sup>.

Menurut data World Health Organisation, prevalensi perilaku *personal hygiene* yang buruk terjadi pada lebih dari separuh jumlah perempuan di seluruh dunia. Studi menunjukkan bahwa persentase kejadian di Amerika Serikat adalah sekitar 60%, di Swedia 72%, di Mesir 75%, dan di Indonesia 55%. Akibat tidak menjaga kebersihan, sejumlah 5,2 juta remaja di Indonesia menghadapi permasalahan pasca menstruasi. Selain itu, berdasarkan data yang dikumpulkan dari 69.4 juta remaja, diketahui bahwa sejumlah 63 juta remaja memiliki perilaku kebersihan yang sangat buruk, yang berarti mereka tidak merawat kesehatan organ kewanitaannya saat menstruasi. Sejumlah 30% dari perilaku ini disebabkan oleh area yang tidak bersih, sedangkan 70% lainnya dipengaruhi oleh pola penggunaan pembalut yang tidak tepat dan rendahnya perawatan kebersihan<sup>6</sup>.

Pengetahuan adalah komponen yang mempengaruhi perilaku. Pengetahuan seseorang tentang kebersihan pribadi memengaruhi bagaimana mereka merawat kesehatan reproduksinya selama menstruasi. Segala bentuk tindakan atau kegiatan yang dapat diamati disebut sebagai perilaku. Dorongan dalam diri seseorang biasanya menentukan perilakunya sebagai respons terhadap rangsangan dari dalam maupun luar diri<sup>7</sup>.

Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang tersebar di seluruh Indonesia adalah upaya pemerintah untuk menangani masalah kesehatan reproduksi remaja.

Program ini bertujuan untuk mengajarkan remaja bagaimana berperilaku hidup sehat dan memastikan mereka mendapatkan layanan kesehatan terbaik. Program ini dilaksanakan di fasilitas kesehatan oleh seluruh tenaga kesehatan termasuk bidan<sup>8</sup>.

Seorang bidan memiliki peran penting sebagai pendidik kesehatan, di mana bidan perlu mendidik masyarakat, keluarga, maupun individu untuk memiliki perilaku kesehatan yang baik. Sebagai pendidik, seorang bidan perlu meningkatkan pengetahuan tentang permasalahan kesehatan, gejala dari suatu penyakit, dan tindakan yang perlu dilakukan sehingga perilakunya menjadi lebih baik. Bidan juga memiliki tugas untuk mengajarkan remaja terkait cara menjaga kebersihan pribadi saat menstruasi lebih luas untuk mencegah infeksi pada genitalia. Remaja yang mengalami menstruasi mengatakan mereka mengganti pembalut hanya dua kali dalam sehari. Namun, saran yang baik adalah mengganti pembalut setiap empat jam sekali untuk menghindari bau dan kenyamanan, serta mencegah infeksi pada organ reproduksi<sup>9</sup>.

*Personal hygiene* pada saat menstruasi masih menjadi permasalahan di lingkungan masyarakat, dikarenakan kurangnya kesadaran akan pentingnya perawatan organ reproduksi selama menstruasi. Remaja di lingkungan masyarakat dapat menghadapi masalah jika mereka tidak tahu cara menjaga kebersihan pribadi saat menstruasi karena kurangnya pengetahuan atau perilaku tentang menstruasi dan kebersihan<sup>10</sup>.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Pondok Pesantren Miftahunnajah Sleman, Yogyakarta pada 3 November 2022. Pondok pesantren Miftahunnajah dipilih sebagai lokasi studi pendahuluan karena di pondok pesantren terdapat remaja putri yang jauh dari orang tua sehingga minim mendapatkan informasi dan pengetahuan mengenai *personal hygiene*. Studi pendahuluan ini dilaksanakan untuk mengetahui gambaran awal terkait pengetahuan remaja mengenai *personal hygiene* dan apakah remaja telah mengalami menstruasi atau belum. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa di pondok pesantren tersebut belum pernah diberikan informasi atau pengetahuan terkait *personal hygiene*. Jumlah remaja putri kelas VII sebanyak 53 orang. Penulis mewawancarai 10 orang remaja dengan rata-rata usia 12 tahun. Remaja yang sudah mengalami menstruasi 8 orang (80%) dan 2 orang (20%) belum mengalami menstruasi, mereka mengatakan bahwa riwayat dalam keluarga seperti ibunya mengalami terlambat menarche. Didapatkan hasil bahwa 10 remaja (100%) belum mengetahui tentang *personal hygiene*. Berdasarkan informasi di atas, tujuan penelitian ini yaitu mengidentifikasi hubungan pengetahuan dan perilaku kebersihan pribadi saat menstruasi pada remaja putri di pondok pesantren miftahunnajah di Sleman, Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada 20-31 Maret 2023. Populasi dalam penelitian ini

adalah 44 remaja putri kelas VII B dan VII C di Pondok Pesantren Miftahunnajah. Sampel menurut <sup>11</sup> merupakan bagian dari populasi yang menjadi sumber data penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*, yaitu mengambil seluruh anggota populasi menjadi sampel penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu; a) Responden yang mengalami *menarche*, b) Responden yang berusia 11-14 tahun, dan c) Responden bersedia mengikuti jalannya penelitian dan bekerja sama hingga penelitian berakhir. Sampel penelitian ini merupakan remaja putri kelas VII B dan VII C di Pondok Pesantren Miftahunnajah sejumlah 44 responden. Dalam penelitian ini, kuisioner pengetahuan dan perilaku digunakan untuk mengumpulkan data. Skor pengetahuan dapat dikategorikan menjadi baik, apabila skor responden >76%. Pengetahuan dalam kategori cukup bila skor responden 56%-75%, dan pengetahuan dalam kategori kurang bila skor responden <56%. Kategori perilaku *personal hygiene* menstruasi berada pada kategori baik jika skor diperoleh  $\geq$ median dan pada kategori kurang jika <median. Untuk menganalisis hubungan diantara kedua variabel, analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan analisis *fisher exact test*.

### HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada 44 responden kelas VII di Pondok Pesantren Miftahunnajah Sleman, Yogyakarta. Adapun hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi reponden berdasarkan Karakteristik Usia, Kategori menarche, lama menstruasi, riwayat alergi pembalut.**

Variabel	Kategori	f	Presentase (%)
Usia responden	12 tahun	8	18,2
	13 tahun	29	65,9
	14 tahun	7	15,9
Kategori <i>Menarche</i>	Menarche awal : usia < 11 tahun	26	61,4
	Menarche normal : usia 11-13 tahun	17	38,6
Lama Menstruasi	≤7 hari	25	57
	>7 Hari	19	43
Riwayat alergi pembalut	Ya	7	15,9
	Tidak	37	84,1
Total		44	100

Berdasarkan tabel 1, sejumlah 29 remaja putri berada dalam usia 13 tahun (65,9%), dan 7 remaja putri berusia 14 tahun (15,9%). Berdasarkan *Menarche* dapat diketahui bahwa mayoritas remaja putri mengalami *Menarche* dini usia 9-12 tahun (61,4%), dan sejumlah 17 remaja putri mengalami menarche normal (38,6%). 25 remaja putri mengalami menstruasi selama ≤7 hari (57%), dan 19 remaja putri mengalami menstruasi selama >7 hari (43%). 37 remaja putri tidak memiliki riwayat alergi pembalut (84,1%), dan 7 remaja putri memiliki riwayat alergi pembalut (15,9%).

**Tabel 2. Distribusi reponden berdasarkan Pengetahuan dan Perilaku**

Variabel	Kategori	f	Presentase (%)
Pengetahuan <i>personal hygiene</i>	Kurang	2	4,5
	Cukup	19	43,2
	Baik	23	52,3
Perilaku <i>personal hygiene</i>	Buruk	3	6,8%
	Baik	41	93,2%
<b>Total</b>		44	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sejumlah 23 remaja putri mempunyai pengetahuan dalam kategori Baik (52,3%), 19 remaja putri mempunyai pengetahuan dengan kategori cukup (43,2%), dan 2 remaja putri mempunyai pengetahuan kategori kurang (4,5%). 41 remaja putri mempunyai perilaku dalam kategori baik (93,2%), dan 3 remaja putri mempunyai perilaku dalam kategori buruk (6,8%).

**Tabel 3. Hasil analisis bivariat menggunakan fisher exact test.**

Pengetahuan Responden	Perilaku Responden				Total		P-Value
	Buruk		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	2	66,7	0	0	2	4,5	0,001
Cukup	1	33,3	18	43,9	19	43,2	
Baik	0	0	23	56,1	23	52,3	
Jumlah	3	100	41	100	44	100	

Tabel 3 menunjukkan bahwa sejumlah 23 remaja putri mempunyai pengetahuan dalam kategori baik dan perilaku dalam kategori baik (56,1%), 18 remaja putri mempunyai pengetahuan dengan kategori cukup dan perilaku dengan kategori baik (43,9%). 2 remaja putri mempunyai kategori pengetahuan dengan kategori kurang dan perilaku dengan kategori buruk (4,5%). 1 remaja putri mempunyai pengetahuan terhadap *personal hygiene* dalam kategori cukup dan perilaku *personal hygiene* buruk (33,3%). Hasil analisis dilaksanakan menggunakan *Fisher Exact Test* karena terdapat nilai 4 sel (66.7%) dengan nilai expected count <5. Hasil analisis memperoleh nilai *P-Value* 0,001 (<0,05) yang berarti bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri.

**PEMBAHASAN**

Hasil analisis menunjukan bahwa mayoritas responden berusia dalam rentang 12 sampai 14 tahun. Hal ini sesuai mendukung temuan studi sebelumnya bahwa usia remaja awal berada pada rentang 11-14 tahun<sup>12</sup>. Pada masa ini responden sudah mengalami menstruasi dan memiliki pengetahuan tentang *personal hygiene* dari orang tua maupun dari lingkunganteman sebaya di pondok pesantren. Responden mengalami peralihan dari usia bayi hingga dewasa. Perkembangan dan pertumbuhan biologis dan psikologis menandai

peralihan ini. Perkembangan biologis diantaranya yaitu mulai matangnya organ reproduksi sehingga remaja putri mengalami menstruasi. Perilaku, perasaan, ketertarikan dan suasana hati yang tidak menentu adalah tanda perkembangan psikologis<sup>13</sup>. Pada masa remaja awal responden mempelajari berbagai hal terkait dengan perubahan fisik dan psikologis yang dialaminya, termasuk pengetahuan terkait kebersihan organ reproduksi saat menstruasi.

Hasil penelitian pada usia menarche menunjukkan bahwa responden mengalami menarche awal sebelum berusia 11 tahun, dan menarche normal pada usia 11-13 tahun. Responden dalam penelitian ini yang mengalami menarche awal < 11 tahun berarti mengalami menarche sebelum memasuki pondok pesantren. Responden yang mengalami menarche normal pada usia 11-13 tahun berarti telah menjadi siswi di pondok pesantren saat mengalami menarche. Sebagian besar remaja mengalami menstruasi pertama mereka pada usia sebelas hingga empat belas tahun, tetapi ini tergantung pada tingkat hormon masing-masing<sup>14</sup>. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh faktor lingkungan, status ekonomi keluarga dan status gizi terhadap *early* menarche<sup>15</sup>. Responden dalam penelitian ini kemungkinan mengalami menarche awal karena status ekonomi dan status gizi yang baik di lingkungan keluarga maupun di pondok pesantren.

Responden dalam penelitian ini mayoritas mengalami menstruasi selama  $\leq 7$  hari dengan persentase > 57%. Lama menstruasi pada responden termasuk dalam siklus menstruasi yang normal. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa mayoritas remaja putri mengalami menstruasi selama <7 hari (64,6%)<sup>16</sup>. Meskipun demikian terdapat responden yang memiliki lama menstruasi tidak normal yaitu > 7 hari sebesar 43%. Lama menstruasi pada responden ini termasuk dalam gangguan hipermenorea. Jika haid Anda berlangsung lebih dari sepuluh hari dan mengeluarkan volume darah yang sangat besar (lebih dari 75 mililiter), itu disebut hipermenorea<sup>17</sup>. Hasil penelitian ini mendukung temuan studi sebelumnya yang memperoleh hasil bahwa responden mengalami ketidaknormalan siklus menstruasi. Panjang pendeknya siklus menstruasi dapat termasuk dalam ketidaknormalan ini, tetapi yang paling umum di antara responden adalah siklus menstruasi pendek (polimenore)<sup>18</sup>. Terkait riwayat alergi pembalut, sebesar 84,1% remaja tidak memiliki riwayat alergi pembalut, namun terdapat 15,9% remaja yang memiliki riwayat alergi pembalut. Remaja yang mengalami riwayat alergi pembalut dapat disebabkan karena pola penggantian pembalut yang kurang baik. Pembalut disarankan diganti setiap empat jam sekali untuk mencegah bau dan kenyamanan serta mencegah infeksi pada organ reproduksi<sup>9</sup>. Selama pemakaiannya, organ reproduksi dapat terpengaruh oleh pembalut yang tidak steril dan bersih<sup>19</sup>.

### **Pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi**

Hasil analisis memperoleh hasil yaitu mayoritas pengetahuan responden terhadap *Personal hygiene* dalam kategori baik dengan persentase 52,3%. Hal ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yaitu santriwati memiliki pengetahuan yang tinggi atau baik<sup>20</sup>.

Responden dalam penelitian ini telah mengetahui pentingnya kebersihan pribadi saat menstruasi, yang mencakup pemahaman tentang kebersihan pribadi, keuntungan dari kebersihan pribadi, teknik membersihkan vagina, penggunaan pembalut dan celana dalam yang tepat, dan efek dari tindakan kebersihan pribadi yang tidak sesuai saat menstruasi.

Hasil penelitian ini mendukung hasil studi yang menunjukkan bahwa peran orang tua, guru, dan petugas kesehatan dapat memengaruhi pengetahuan personal hygiene<sup>21</sup>. Pengetahuan Remaja putri terkait *personal hygiene* yang baik dapat disebabkan oleh informasi media dan faktor lingkungan. Responden yang memperoleh informasi terkait *personal hygiene* dari media, baik berupa media elektronik, media cetak maupun media social cenderung memiliki pengetahuan yang baik terkait *personal hygiene*. Faktor lingkungan juga berpengaruh terhadap pengetahuan, lingkungan yang positif dapat mendukung pengetahuan yang tinggi pada remaja<sup>22</sup>. Pendidikan non formal berupa seminar, internet, buku dan televisi dapat meningkatkan pengetahuan<sup>23</sup>. Remaja putri dalam penelitian ini dapat mendapatkan informasi terkait *personal hygiene* dari media social yang dapat diakses oleh remaja setiap hari minggu.

#### **Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi**

Perilaku *Personal hygiene* pada siswa mayoritas berada dalam kategori baik dengan jumlah 41 responden (93,2%). Hal ini mendukung hasil penelitian sebelumnya bahwa responden berperilaku *personal hygiene* dalam kategori kurang, cukup, dan baik<sup>24</sup>. Perilaku *personal hygiene* pada siswa yang berada pada kategori baik dapat dipengaruhi berbagai faktor. Perilaku tersebut dapat dipengaruhi oleh sarana dan prasarana berupa fasilitas toilet yang bersih, tersedianya air bersih, adanya handuk dan *tissue* yang bersih, tempat sampah, sabun pencuci tangan dan terjaganya privasi saat membersihkan organ *genitalia*<sup>25</sup>. Remaja putri di pondok pesantren miftahunnajah Yogyakarta memiliki akses pada toilet yang bersih, dimana terdapat 5 toilet khusus siswi kelas VII di lingkungan sekolah dan terdapat juga toilet di lingkungan asrama. Lengkapnya fasilitas tersebut menyebabkan remaja putri memiliki standar kebersihan pribadi yang tinggi.

Temuan pada penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa komunikasi teman sebaya dan mitos dapat memengaruhi perilaku *personal hygiene* di pondok pesantren<sup>26</sup>. Hal ini menyebabkan perilaku remaja cenderung dipengaruhi oleh teman sebaya, apabila perilaku *personal hygiene* teman sebaya baik maka remaja juga akan memiliki perilaku yang baik karena mengamati dan meniru perilaku teman lainnya. Sebaliknya, remaja yang tidak mempercayai mitos pada umumnya akan memiliki *personal hygiene* yang baik karena merasa bahwa tetap penting dalam menjaga kebersihan selama menstruasi.

#### **Hubungan Pengetahuan dan Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi**

Hasil analisis bivariat mengindikasikan bahwa pengetahuan memiliki keterkaitan dengan perilaku *personal hygiene*, dengan nilai *P-value*  $0,001 < 0,05$ . Responden yang memiliki

pengetahuan terhadap *personal hygiene* dengan kategori cukup dan baik akan memiliki perilaku terhadap *personal hygiene* dengan kategori baik. Selain itu, temuan penelitian ini mendukung studi yang menemukan bahwa terdapat korelasi antara pengetahuan remaja putri dan bagaimana mereka menjaga kebersihan pribadi saat menstruasi<sup>27</sup>. Penelitian ini menemukan bahwa pengetahuan tentang personal hygiene dapat membuat perilaku mereka menjadi lebih positif. Penemuan ini sesuai dengan temuan penelitian lain bahwa ada keterkaitan antara pengetahuan tentang personal hygiene dan perilaku remaja putri<sup>1</sup>.

Remaja putri di pondok pesantren telah memiliki pengetahuan yang baik. Remaja putri sudah mengetahui pengertian dan manfaat *personal hygiene*, cara menjaga kebersihan vagina, cara menjaga kebersihan dalam menggunakan celana dalam dan pembalut, serta konsekuensi dari kebiasaan kebersihan yang buruk selama menstruasi. Pengetahuan mempengaruhi pembentukan perilaku, tindakan dan sikap seseorang dalam menjaga kesehatan diri, sehingga personal hygiene adalah hal utama yang dapat dilakukan untuk mencegah diri dari berbagai penyakit<sup>28</sup>. Remaja perlu memiliki pengetahuan yang baik tentang kebersihan diri karena pengetahuan ini dapat meningkatkan kesehatan seseorang. Remaja putri berpotensi mengalami infeksi pada organ reproduksi, terutama selama menstruasi, sehingga perlu mendapatkan pengetahuan yang tepat dan akurat<sup>29</sup>.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pengetahuan remaja putri terkait *personal hygiene* saat menstruasi berada dalam kategori baik sejumlah 23 remaja (52,3%). Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri berada dalam kategori Baik sejumlah 41 remaja (93,2%). Hasil analisis bivariat memperoleh hasil yaitu sejumlah 23 remaja putri (56,1%) memiliki pengetahuan dan perilaku dalam kategori baik. Hasil analisis memperoleh nilai *P-Value* 0,001 (<0,05) sehingga Hipotesis diterima, yaitu terdapat korelasi antara pengetahuan tentang kebersihan pribadi dan perilaku yang ditunjukkan oleh remaja putri. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah Pengetahuan yang baik terbukti dapat menyebabkan remaja putri memiliki perilaku personal hygiene yang baik. Disarankan Pondok Pesantren Miftahunnajah Yogyakarta dapat rutin memberikan informasi terkait personal hygiene agar remaja putri memiliki perilaku pengetahuan dan perilaku personal hygiene yang baik. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor lain yang memiliki keterkaitan dengan perilaku *personal hygiene* dan lama menstruasi yang tidak normal pada remaja.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Setianingsih A, Putri NA. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2017;5(4):15–23.
2. Indonesia PR. PP No.61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi. 2014 p. 1689–99.

3. Pratiwy U. Pengaruh Praktik Hygiene Genitalia Pada Remaja Putri di SMPN 1 Suli. *J Fenom Kesehat*. 2019;02(01):228–36.
4. Handayani S. Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene dengan Perilaku Vulva Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Ghifari Gamping Sleman Yogyakarta. *J Kesehat Samodra Ilmu*. 2018;10(1):2–3.
5. Phytagoras KC. Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *J Promkes*. 2017;5(1):12–24.
6. Pandelaki LGEK, Rompas S, Bidjuni H. Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Di Sma Negeri 7 Manado. *J Keperawatan*. 2020;8(1):68.
7. Hanissa J, Nasution A, Arsyati AM. Gambaran Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri Yang Mengikuti Pelatihan Dan Pembinaan Pkpr Di Smp Pgr 13 Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor Tahun 2017. *Hearty*. 2017;5(2).
8. Harahap YW. Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di MTS Swadaya Padangsidimpuan. *J Kesehat Ilm Indones (Indonesian Heal Sci Journal)*. 2021;6(1):134.
9. Hani UH, Nuril N, Sukini T. Tingkat Pengetahuan Siswi SMA terhadap Praktik Manajemen Kebersihan Menstruasi. *Repos Politek Kesehat Kemenkes Semarang*. 2018;003:1–6.
10. Delzaria N. Hubungan Pengetahuan Sikap dan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri Di MTS Pondok Pesantren Nurul Iman. *Angew Chemie Int Ed*. 2021;5–24.
11. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta,. Bandung; 2017.
12. Wulandari A. Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya. *J Keperawatan Anak*. 2014;2(1):39–43.
13. Hidayati KB, Farid M. Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi. *Persona*. 2016;5(2):137–44.
14. Michael J, Iqbal Q, Haider S, Khalid A, Haque N, Ishaq R, et al. Knowledge and practice of adolescent females about menstruation and menstruation hygiene visiting a public healthcare institute of Quetta, Pakistan. *BMC Womens Health*. 2020;20(1):1–8.
15. Sari DP, Nurhapsa N, Magga E, Nurlinda N. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Early Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Kelurahan Lapadde Kota Parepare. *J Ilm Mns Dan Kesehat*. 2019;2(1):141–55.
16. Santiya DI, Mahmudah N, Putri IM. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenore Pada Mahasiswi Prodi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *J Sehat Mandiri*. 2022;17(2):123–32.
17. Santi DR, Pribadi ET. Kondisi Gangguan Menstruasi pada Pasien yang Berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel. *J Heal Sci Prev*. 2018;2(1):14–21.

18. Junita D. Status Gizi Dan Status Menstruasi Remaja Putri Di Kecamatan Pelawan Kabupaten Sarolangun. *Media Gizi Pangan*. 2020;27(1):191–8.
19. Baharudin A, Hengky HK, Rusman ADP. Pengaruh Penggunaan Pembalut Saat Menstruasi Terhadap Risiko Kanker Serviks Pada Siswi Sma Negeri 2 Pangkajene Sidenreng Rappang. *J Ilm Mns Dan Kesehat*. 2019;2(1):115–27.
20. Amanda D, Ariyanti F. Perilaku Menstrual Hygiene Remaja: Studi Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Kota Depok. *J Publ Kesehat Masy Indones*. 2020;7(2):23–9.
21. Triasmari U, Kusuma AN. Determinan Personal Hygiene Pada Anak Usia 9–12 Tahun. *Faletehan Heal J*. 2019;6(1):37–44.
22. Maimunah, Deviyanti WR. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Remaja Putri Kelas Xi Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Untuk Mencegah Keputihan. *J Antara Kebidanan*. 2019;2(1):10–5.
23. Putri IM, Diniyah K. Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Identifikasi Pasien pada Perawat dan Bidan di RS Rajawali Citra Bantul Yogyakarta. *Avicenna J Heal Res*. 2022;5(1):118–25.
24. Daulay M, Sari S, Rahmadhani M, Sari SK. Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri Smk Multikarya Medan. *J Kedokt STM (Sains dan Teknol Med*. 2022;5(2):152–6.
25. Hamidah EN, Realita F, Kusumaningsih MR. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Literature Review. *Community Publ Nurs*. 2021;10:258–65.
26. Bujawati E, Raodhah S, Indriyanti I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Personal Hygiene Selama Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Babul Khaer Kabupaten Bulukumba, Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2016. *Hig J Kesehat Lingkung*. 2017;3(1):1–9.
27. Susanti D, Lutfiyati A. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *J Kesehat Samodra Ilmu*. 2020;11(2):166–72.
28. Putri RD, Hardianto G, Frety E. Relationship of Adolescent Knowledge on the Behavior of Personal Hygiene During Menstruation : a Literature Review. *Indones Midwifery Heal Sci J*. 2022;6(4):423–32.
29. Nuryaningsih N, Rosyati H, Hadiyani A, Istiqomah SN. Personal Hygiene Education Saat Menstruasi Solusi Peningkatan Kualitas Hidup Remaja Di Masa Depan. *Selaparang, J Pengabd Masy Berkemajuan*. 2021;5(1):753–9.