

Gambaran Pengetahuan Mengenai *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: *Literatur Review*

Ela Nurmaningsih^{1*}, Nur Izzah²

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: elanurmaningsih4@gmail.com

Abstract

Personal Hygiene during menstruation needs to be considered important in order to avoid various diseases such as cervical cancer, vaginal discharge, genital skin irritation, allergies, and inflammation in the genital area. To find out the description of teenage girls' knowledge about personal hygiene during menstruation. This study accessed the PubMed and Google Scholar databases, and obtained 5 articles that were reviewed according to the inclusion, exclusion, and abstract criteria. The critical assessment instrument used is the Hawker instrument which is a quality assessment tool used for qualitative studies. The results of this study indicated that less than half (47.60%) of teenage girls have less knowledge about personal hygiene during menstruation. It is hoped that this research can be a reference for educational workers and other researchers as an effort to increase teenage girls' knowledge about personal hygiene during menstruation.

Keywords: Menstruation, Knowledge, Personal Hygiene, Teenage girls

Abstrak

Personal Hygiene saat menstruasi perlu diperhatikan agar terhindar dari berbagai macam penyakit seperti kanker serviks, keputihan, iritasi kulit genital, alergi, dan peradangan diarea genital. Mengetahui gambaran pengetahuan remaja mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian *literature review* ini dengan mengakses database *PubMed* dan *Google Scholar*, didapatkan 5 artikel yang ditelaah sesuai dengan kriteria inklusi eksklusi serta. Instrument telaah kritis yang digunakan yaitu menggunakan instrument *Hawker* yang merupakan alat penilaian kualitas yang digunakan untuk studi kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kurang dari separuh (47,60%) remaja memiliki pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi yang kurang. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pihak pendidikan maupun peneliti yang lainnya sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai *personal hygiene* saat menstruasi.

Kata kunci: Menstruasi, Pengetahuan, *Personal Hygiene*, Remaja.

1. Pendahuluan

Pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas merupakan masa pematangan seksual yang dialami oleh perempuan di usia 10-14 tahun, pubertas pada perempuan ditandai dengan menstruasi yaitu pengeluaran darah secara teratur pada setiap bulan[1]. Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari vagina yang terjadi diakibatkan siklus bulanan alami pada tubuh wanita. Siklus ini merupakan proses organ reproduksi wanita untuk bersiap

terjadinya kehamilan dan darah yang dikeluarkan selama menstruasi berkisar antara 50-150 mililiter [2].

Darah menstruasi yang dikeluarkan dan keringat yang keluar dapat menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab. Jika pada saat itu tidak menjaga kebersihan genitalia dengan benar, maka dalam keadaan lembab, jamur dan bakteri yang berada di daerah genitalia akan tumbuh subur, sehingga sangatlah penting untuk melakukan *personal hygiene* saat menstruasi. *Personal hygiene* merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang. *Personal hygiene* saat menstruasi diantaranya membersihkan alat kelamin dari arah depan kebelakang dengan menggunakan air bersih, mengeringkan organ genitalia dengan tissue atau handuk kering yang bersih, mengganti pembalut secara teratur 3-4 jam sekali dalam sehari, serta tidak menggunakan celan dalam yang ketat [3].

Personal Hygiene saat menstruasi yang tidak dilakukan dengan baik juga akan mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit seperti kanker serviks, keputihan, iritisakulit genital, alergi, dan peradangan diarea genital. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa menjaga *personal hygiene* pada saat menstruasi sangatlah penting untuk dilakukan Ali & Bukit [4]. *Personal hygiene* pada saat menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah pengetahuan yang kurang memadai yang diperoleh para remaja putrid mengenai bagaimana menjaga kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi [5].

Penelitian yang dilakukan oleh Agra [6] dan Ali [4] yang mengatakan bahwa pengetahuan remaja putri tentang pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi menunjukkan bahwa dari 67 responden, sebanyak 10 responden (14,9%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ali & Bukit [2] menyatakan bahwa sebanyak 53 dari 199 responden remaja putrid dalam penelitian tersebut memiliki pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi kurang [7].

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor usia, karena usia menggambarkan kematangan fisik, psikis, dan sosial yang dapat mempengaruhi proses belajar remaja. Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penangkapan informasi atau pengetahuan yang pada akhirnya akan mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja itu sendiri [8].

Berdasarkan uraian diatas masih tinggi prevalensi kurangnya pengetahuan remaja mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi padahal *personal hygiene* saat menstruasi sangatlah penting untuk menjaga organ reproduksi wanita agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Sehingga menarik peneliti untuk melakukan penelitian ini dengan judul Gambaran Pengetahuan Mengenai *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri .

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Literature review* dengan mengakses database *PubMed* dan *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci Menstruasi, Pengetahuan, *Personal Hygiene*, Remaja dan didapatkan 5 artikel yang kemudian ditelaah sesuai dengan criteria inklusi, eksklusi serta abstrak. Instrument telaah kritis yang digunakan yaitu menggunakan instrument *Hawker* yang merupakan alat penilaian kualitas yang digunakan untuk studi kualitatif.

3. Hasil dan Pembahasan

- a. Gambaran pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri

Tabel 3.1 Gambaran pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi

Kategori	Responden	Presentase
Baik	667	52,40
Kurang	606	47,60
Total	1.273	100

Tabel 3.1 diatas menunjukkan kurang dari separuh (47,60%) remaja memiliki pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi yang kurang.

- b. Gambaran pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Indonesia dan luar negeri (Nigeria)

Tabel 3.2 Gambara npengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di Indonesia dan Nigeria

Pengetahuan	Indonesia	%	Nigeria	%
Baik	144	53,9	523	52
Kurang	123	46,1	483	48
Total masing-masingkategori	267	100	1006	100
Total responden		1.273		

Tabel 3.2 diatas menunjukkan hampir separuh responden di Indonesia dan Nigeria memiliki pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi yang kurang.

Pembahasan

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari vagina yang terjadi diakibatkan siklus bulanan yang dialami pada tubuh wanita. Saat menstruasi terjadi penting untuk *melakukan personal hygiene*. *Personal hygiene* saat menstruasi merupakan tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan padasaat menstruasi menjaga kebersihan genitalia dengan benar, sebab saat dalam keadaan lembab, jamur dan bakteri yang berada di

daerah genitalia akan tumbuh subur, sehingga sangatlah penting untuk melakukan *personal hygiene* [9].

Personal hygiene yang tidak dilakukan dengan baik juga akan mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit seperti kanker serviks, keputihan, iritisakulit genital, alergi, dan peradangan diarea genital [10]. *Personal hygiene* saat menstruasi seperti menjaga kebersihan alat kelamin, menjaga kebersihan pakaian dalam, selalu mengganti pembalut [9]. Marfuah [11] menyebutkan di dalam Al-Quran sudah dijelaskan bahwa sebagai seorang muslim hendaknya menjaga kesucian diri seperti yang sudah dijelaskan dalam (QS. Al-Baqarah : 222) yang berbunyi "*Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang taubat dan orang-orang yang membersihkan diri*". Serta terdapat hadist yang menerangkan tentang kebersihan diri yang berbunyi "*Kebersihan itu sebagian dari iman*" (HR. Muslim).

Personal hygiene pada saat menstruasi dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satunya adalah pengetahuan yang kurang memadai yang diperoleh para remaja putri mengenai bagaimana menjaga kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi [5]. Pengetahuan *personal hygiene* menurut Simanjuntak & Siagian [12] menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan *personal hygiene* diantaranya adalah pengalaman, dan sumber informasi yang minim didapatkan oleh responden. Juwitasari [8] juga menyatakan bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor usia, karena usia menggambarkan kematangan fisik, psikis, dan sosial yang dapat mempengaruhi proses belajar remaja. Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penangkapan informasi atau pengetahuan yang pada akhirnya akan mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja itu sendiri.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai *personal hygiene* saat menstruasi perlu diadakannya pendidikan kesehatan reproduksi remaja disekolah, hal ini sesuai dengan Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa untuk mencapai tujuan nasional pendidikan diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas diantara lain seperti diwujudkan dengan menciptakan lingkungan pendidikan sehat bagi peserta didik [13]. Giri & Arini [13]juga menyebutkan bahwa agar remaja terhindar dari masalah kesehatan reproduksi, hendaknya remaja diberikan pemahaman dan berbagai keterampilan, diantaranya seperti keterampilan hidup (*life skills*) dalam bidang kesehatan reproduksi yang mencakup kemampuan untuk tumbuh dan berkembang secara fisik, mental, emosional, dan spiritual.

4. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil dari pembahasan yang dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa kurang dari separuh (47,60%) remaja memiliki pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi yang kurang. Sehingga perlu adanya peningkatan kualitas pengetahuan remaja putrid mengenai *personal hygiene* saat menstruasi.

5. Saran

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pihak pendidikan maupun peneliti yang lainnya sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai *personal hygiene* saat menstruasi.

Referensi

- [1] Laras, I. D., Damayanti, M. R., & Pramitaresthi, I. A. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP Dan SMA Di Yayasan Pasraman Gurukula Bangli. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, p-ISSN 2303-1298, e-ISSN 2715-1980, 192-200.
- [2] Purwoastuti, T. E., & Walyani, E. S. (2015). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- [3] Nirwana, A. B. (2019). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuha Medika .Astuty,
- [4] Ali, C., & Bukit, R. B. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kebersihan Alat Kelamin Pada Saat Menstruasi di SMPN 25 Pekanbaru. *SCIENTIA JOURNAL VOL.8 NO.1 MEI 2019*, 18-27.
- [5] Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran Pengetahuan Sikap Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif Vol. 4 No. 2, Juli 2018: 86-91*, 86-91.
- [6] Agra, N. R. (2016). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Sungguminasa Tahun 2016. 71.
- [7] D. A., & Prodalima. (2020). Personal Hygiene Remaja Putri Selama Menstruasi. *Forum Ilmiah Tahunan VI Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia, 25-26 Nopember 2020*, 1-10.
- [8] Juwitasari, Aini, N., Aini, N., & Virganita, D. A. (2020). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Vulva Hygiene Dengan Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Awal. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 102-113.
- [9] Nirwana, A. B. (2019). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuha Medika .
- [10] Mesquita, v. L. (2020). hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Hygiene Remaja Saat Menghadapi Menstruasi Di SMP Negeri 5 Kota Kupang. 1-67.
- [11] Marfuah, M. (2020). *Antara Suci dan Bersih*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- [12] Simanjuntak, J. M., & Siagian, N. (2020). Pengetahuan Sikap dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 3 Porongpong Kabupaten Bandung Barat. *Nutrix Jurnal*, 13-19.

-
- [13] Giri, K. E., & Arini, L. A. (2020). Analisi Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Perilaku Hygiene Menstruasi Remaja Putri: Studi Kasus Pada SMP Desa Sudaji Singaraja. *Jurnal Kesehatan Midwinerslion*, 396-400.
- [14] Edet , O., Basse , P., Esienumoh, E., & Ndep, A. (2020). An Explorasi Study of Menstruation and Menstrual Hygiene Knowledge Among Adolescents in Urban and Rural Secondary Schools in Cross River State, Nigeria. *African Journal of Biomedical Research*, 321-326.
- [15] Rohidah , S., & Nurmaliza. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMA Negeri 3 Pekanbaru Tahun 2018. *Journal Of Midwifery Science*, 32-35.
- [16] Hawker , S., Payne, S., & et al. (2002). Appraising the Evidence: Reviewing Disparate Data Systematically. *Qualitative Health Research*, 12(9): 1284-1299.