

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA USIA 12-14 TAHUN DI SMP NEGERI 3 GAMPING

Suci Novalia¹, Sarwinanti², Diah Nur Anisa³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

E-mail: sucinovia28@gmail.com – HP: 0895413680656

ABSTRAK

Perilaku personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerahewanitaan pada saat menstruasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene saat menstruasi adalah pengetahuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja usia 12-14 tahun di SMP Negeri 3 Gamping. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode penelitian *pre experimental*, dengan jenis rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 69 siswi kelas VII yang sudah menstruasi dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data perilaku personal hygiene saat menstruasi diperoleh melalui kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja usia 12-15 tahun di SMP Negeri 3 Gamping dengan nilai *p-value* sebesar 0,000. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan berperan penting dalam perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri usia 12-14 tahun. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan harus diberikan secara rutin, agar terhindar dari masalah kesehatan reproduksi lainnya yang berhubungan dengan siswa SMP.

Kata kunci: Perilaku, Menstruasi, Personal Hygiene

Personal hygiene behavior during menstruation is an action to maintain health and hygiene in the female genital area during menstruation. One factor that influences personal hygiene behavior during menstruation is knowledge. This study aims to determine the effect of health education on personal hygiene behavior during menstruation in adolescents aged 12-14 years at SMP Negeri 3 Gamping. This study used a quantitative design with a pre-experimental research method, with a one-group pretest-posttest design. The sample in this study consisted of 69 female students in grade VII who had already menstruated, using purposive sampling. Data on personal hygiene behavior during menstruation was obtained through a questionnaire. Data analysis was performed using the Wilcoxon Match Pairs Test. The results showed that health education had an effect on personal hygiene behavior during menstruation among 12-15-year-old adolescents at SMP Negeri 3 Gamping, with a p-value of 0.000. This study concluded that health education plays an important role in personal hygiene behavior during menstruation in female adolescents aged 12-14 years. Therefore, health education must be provided regularly to avoid other reproductive health problems related to junior high school students.

Keywords: Behavior, Menstruation, Personal Hygiene

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah peralihan dari anak menuju dewasa, biasanya ditandai dengan pubertas yang disertai dengan perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik adalah yang paling penting karena terjadi dengan cepat, drastis, dan berdampak pada organ reproduksi. Organ reproduksi membutuhkan perawatan khusus, pengetahuan dan perawatan yang baik sangat penting untuk kesehatan reproduksi (Nengsih et al., 2022). Remaja mengalami banyak perubahan dalam hidupnya salah satunya yaitu menstruasi, yang merupakan proses alamiah bagi setiap wanita. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus

sebagai tanda bahwa organ kandungannya telah berfungsi sepenuhnya. Remaja umumnya mengalami menstruasi (menarche) pada usia 12-16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, seperti psikologi dan lain sebagainya. Siklus normal menstruasi terjadi setiap 22-35 hari dan berlangsung selama 2-7 hari (Nainar et al., 2023).

Saat menstruasi perempuan menggunakan pembalut untuk menampung darah selama menstruasi, sehingga dapat menyebabkan organ genitalia menjadi lembab ditambah dengan keringat yang dikeluarkan oleh tubuh sehingga akan meningkatkan kelembaban pada organ

kewanitaan. Pada saat inilah, bakteri akan berkembang biak dengan cepat sehingga akan menyebabkan organ genitalia rentan terhadap infeksi (Alfi et al., 2022). Dampak yang ditimbulkan akibat tidak menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi adalah peningkatan risiko infeksi saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi kulit (Palupi et al., 2020). Oleh karena itu, perilaku personal hygiene yang benar saat menstruasi menjadi sangat penting dalam menentukan status kesehatan, terutama agar terhindar dari infeksi pada saluran reproduksi (Nisa et al., 2020). Adapun untuk perilaku personal hygiene saat menstruasi seperti penggunaan pembalut, penggunaan pakaian dalam, perawatan kulit, dan perawatan rambut (Natalia, 2023).

Data statistik Indonesia menunjukkan 43,3 juta jiwa remaja putri usia 10-14 tahun mempunyai perilaku hygiene yang sangat buruk (Anisah et al., 2024). Menurut hasil survei BKKBN tentang personal hygiene menstruasi yang buruk menunjukkan bahwa kota Yogyakarta 7%, Bantul 31%, Kulon Progo 27%, Gunung Kidul 34%, Sleman 52%. Sleman memiliki hygiene menstruasi yang buruk dan menunjukkan bahwa 83% remaja tidak tahu tentang konsep personal hygiene saat menstruasi yang benar, 61,8% tidak tahu persoalan sekitar masa subur dan masalah haid, 40,6% tidak tahu resiko kehamilan remaja, dan 42,4% tidak tau dengan resiko PMS (Nadia & Mahmudah, 2023).

Personal hygiene saat menstruasi merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh remaja putri karena jika kebersihan pada area reproduksi, terutama vagina tidak dijaga kebersihannya dengan baik, maka dapat menyebabkan pertumbuhan mikroorganisme seperti bakteri, jamur, dan virus yang dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Ramly et al., 2020). Perilaku kesehatan terkait personal hygiene sangat penting untuk dilakukan karena jika tidak dilakukan dengan benar maka dapat menimbulkan infeksi saluran reproduksi (Hariani, 2022). Perilaku personal hygiene yang buruk saat menstruasi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti keputihan, infeksi saluran kemih, dan kanker serviks (Sinaga et al., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azzahra & Mardhiati Adiwiryo, (2021) menunjukkan bahwa 72 responden (76,6%) berperilaku personal hygiene saat menstruasi kurang baik dan 22 responden (23,4%) berperilaku personal hygiene saat menstruasi baik. Remaja putri tidak menjadi kebersihan pada saat

menstruasi seperti, malas dalam mengganti pembalut serta celana dalam. Perilaku ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang perilaku personal hygiene (Zubaidah, 2021).

Pengetahuan personal hygiene saat menstruasi adalah pemahaman seseorang tentang cara menjaga kebersihan diri dan mencegah terjadinya resiko penyakit pada saat menstruasi (Humairoh & Agustin, 2023). Pengetahuan tentang personal hygiene sangat penting karena dapat meningkatkan kesehatan. Individu yang memiliki pengetahuan tentang personal hygiene maka akan selalu menjaga kebersihan dirinya untuk mencegah penyakit (Susanti & Lutfiyati, 2020). Kurangnya pengetahuan tentang perilaku personal hygiene saat menstruasi dapat menyebabkan masalah, seperti membasuh organ genitalia dari arah belakang ke depan dengan menggunakan sabun biasa atau cairan pembersih yang tidak jelas komposisi kandungannya, menabur bedak, atau bahkan menyemprotkan parfum ke vagina. Akibat dari tidak menjaga personal hygiene saat menstruasi maka dapat menyebabkan penyakit (Handayani et al., 2023). Pengetahuan tentang personal hygiene yang baik akan berpengaruh terhadap perilaku personal hygiene remaja putri karena semakin luas pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri semakin tinggi niat dalam menjaga kebersihan dirinya (Humairoh & Agustin, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada hari Senin, 21 Juli 2025 di SMP Negeri 3 Gamping melalui wawancara dengan 10 remaja putri kelas VII yang sudah mengalami menstruasi. Hasil wawancara diperoleh bahwa 4 siswi dapat memahami dan mampu menjelaskan perilaku personal hygiene saat menstruasi dengan tepat, sedangkan 6 siswi lainnya kurang memahami dan tidak dapat menjelaskan perilaku personal hygiene saat menstruasi dengan tepat. Seluruh siswi mengungkapkan rasa malu untuk bertanya kepada orang tua tentang cara melakukan perilaku personal hygiene saat menstruasi dengan benar dan mereka menyatakan perlu adanya penyuluhan mengenai personal hygiene saat menstruasi. Hasil wawancara dengan pihak sekolah didapatkan bahwa siswi kelas VII belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang perilaku personal hygiene saat menstruasi. Berdasarkan dari uraian data tersebut, peneliti menyadari akan pentingnya informasi yang benar tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan

kesehatan terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja usia 12-14 tahun di SMP Negeri 3 Gamping.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre experimental*, dengan jenis rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Variabel independen pada penelitian ini yaitu perilaku personal hygiene saat menstruasi, dan variabel dependen pada penelitian ini yaitu pendidikan kesehatan tentang personal hygiene menstruasi.

Populasi penelitian ini adalah siswi putri kelas VII dengan usia 12-14 tahun di SMP Negeri 3 Gamping yang sudah mengalami menstruasi dengan jumlah 81 siswi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Gamping yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 67 responden. Untuk menghindari terjadinya sampel yang drop out dan sebagai cadangan maka peneliti menambahkan 10% dari jumlah sampel minimal. Jadi total sampel penelitian ini adalah 74 responden. Kriteria inklusi meliputi siswi kelas vii smp negeri 3 gamping, siswi usia 12-14 tahun, responden dengan pendapatan orang tuanya >1.200.000 rupiah, responden dari suku jawa, responden hadir di sekolah pada saat penelitian berlangsung (*pretest*, penyuluhan dan *posttest*), bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner perilaku personal hgyiene saat menstruasi yang diadopsi dari instrument (Ina Kamilatul Habibah, 2022) berjumlah 22 item pertanyaan. Perilaku personal hygiene saat menstruasi dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariate. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel. Analisis bivariate dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* karena data berskala ordinal dan tidak diasumsikan berdistribusi normal. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Seluruh analisis data dilakukan menggunakan program SPSS. Penelitian ini telah memenuhi prinsip etika penelitian dengan menerapkan informed consent, menjaga kerahasiaan identitas responden, serta memastikan bahwa penelitian tidak menimbulkan risiko bagi responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Gamping pada bulan Desember 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah 67 dan ditambah 10% menjadi 74 siswi. Namun, dalam pelaksanaan penelitian terdapat 5 responden yang tereksklusi dari penelitian karena tidak mengikuti rangkaian penelitian sampai selesai. Dengan demikian, jumlah sampel akhir yang dianalisis dalam penelitian ini sebanyak 69 siswi kelas VII. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner perilaku personal hygiene saat menstruasi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
12 tahun	16	23.2
13 tahun	51	73.9
14 tahun	2	2.9
Jumlah	69	100
Menarche		
12 tahun	50	72.5
>12 tahun	19	27.5
Jumlah	69	100
Rata-rata lama menstruasi		
5-7 hari	58	84.1
>7 hari	11	15.9
Jumlah	69	100
Mendapat informasi		
Ya	52	75.4
Tidak	17	24.6
Jumlah	69	100
Sumber Informasi		
Teman	16	23.2
Guru	32	46.4
Keluarga	11	15.9
Media Sosial	69	100
Jumlah	32	46.4

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa karakteristik responden terbanyak yaitu umur 13 tahun (73.9%) dan paling sedikit berusia 14 tahun (2.9%). Menarche terbanyak yaitu umur 12 Tahun (72.5%) dan paling sedikit berumur >12 tahun (27.5%). Rata-rata menstruasi terbanyak yaitu 5-7 hari (84.1%). Responden yang mendapatkan

informasi sebanyak 52 responden (75.4%), dan responden yang tidak mendapat informasi mengenai personal hygiene saat menstruasi sebanyak 17 responden (24.6%). Sumber informasi terbanyak yaitu dari keluarga sebanyak 32 responden (46.4%) dan paling sedikit dari teman sebanyak 10 responden (14.5%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Perilaku Hygiene	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	29	42.0
Cukup	40	58.0
Kurang	0	0
Jumlah	69	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2. menunjukkan perilaku personal hygiene saat menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene menstruasi didapatkan kategori baik sebanyak 29 responden (42.0%), kategori cukup sebanyak 40 responden (58.0%), dan kategori kurang sebanyak 0 responden (0%) atau tidak ada responden yang memiliki perilaku personal hygiene menstruasi kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Perilaku Hygiene	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	62	89.9
Cukup	7	10.1
Kurang	0	0
Jumlah	69	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 3. menunjukkan perilaku personal hygiene saat menstruasi sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene menstruasi didapatkan kategori baik sebanyak 62 responden (89.9%), kategori cukup sebanyak 7 responden (10.1%), dan kategori kurang sebanyak 0 responden (0%) atau tidak ada responden yang memiliki perilaku personal hygiene menstruasi kurang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Perilaku	Pre-test		Post-Test		p value
	F	%	F	%	
Baik	29	42.0	62	89.9	0.000
Cukup	40	58.0	7	10.1	
Kurang	0	0	0	0	
Jumlah	69	100	69	100	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4. terdapat 69 responden, didapatkan hasil sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang perilaku personal hygiene saat menstruasi didapatkan kategori baik sebanyak 29 siswi dengan persentase (42,0%), perilaku cukup sebanyak 40 siswi dengan persentase 58,0%, dan tidak ada perilaku kurang. Setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai perilaku personal hygiene saat menstruasi didapatkan nilai perilaku baik sebanyak 62 siswi dengan persentase (89,9%), perilaku cukup sebanyak 7 siswi dengan persentase (10,1%), dan tidak ada perilaku kurang.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Match Pairs Tests* didapatkan $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$, yang artinya H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja usia 12-14 tahun di SMP Negeri 3 Gamping.

Perilaku Hygiene Saat Menstruasi Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi usia 12-14 tahun di SMP Negeri 3 Gamping saat dilakukan *pretest* didapatkan perilaku personal hygiene dengan kategori baik sebanyak 29 responden (42.0%), kategori cukup sebanyak 40 responden (58.0%), dan kategori kurang sebanyak 0 responden (0%) atau tidak ada responden yang memiliki perilaku kurang.

Tidak ada responden yang menunjukkan perilaku personal hygiene saat menstruasi yang kurang. Hal ini disebabkan karena 52 responden (75.4%) sudah mendapatkan informasi dasar mengenai perilaku personal hygiene saat menstruasi dan sudah memiliki pemahaman minimal tentang personal hygiene saat menstruasi. Kategori “kurang” dengan skor 37 dan skor maksimal >51 hanya akan terjadi jika siswi hampir tidak melakukan perilaku personal hygiene

menstruasi sama sekali, seperti tidak mengganti pembalut, tidak mandi selama menstruasi, dan tidak membersihkan areaewanitaan saat menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ina Kamilatul Habibah, (2022) dengan judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Melalui *Whatsapp Group* Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 4 Madiun. Hasil penelitian menunjukkan perilaku personal hygiene yang kurang sebanyak 0 siswi (0%) atau tidak ada siswi yang memiliki perilaku kurang, cukup sebanyak 33 orang (70.2%), dan baik sebanyak 14 orang (29.8%).

Setelah dilakukan *pretest* kepada 69 responden, dari 40 responden (58.0%) yang masuk kategori perilaku cukup, 8 responden diantaranya berusia 12 tahun, 30 responden berusia 13 tahun, dan 2 responden berusia 14 tahun. Dari 29 responden (42.0%) yang masuk kategori perilaku baik, 9 responden diantaranya berusia 12 tahun, 20 responden diantaranya berusia 13 tahun, dan tidak ada responden yang berusia 14 tahun. Pada usia ini, remaja putri berada dalam tahap perkembangan fisik dan psikologis yang signifikan. Mereka cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, tetapi tingkat pemahaman mereka masih dipengaruhi oleh sumber informasi, seperti orang tua, guru, dan media. Usia juga dikaitkan dengan seberapa baik pemahaman seseorang, pengalaman, dan pola pikir seseorang. Usia berperan dalam pemahaman seseorang terhadap informasi yang diterima (Ningrum et al., 2025).

Sebagian besar responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang perilaku personal hygiene saat menstruasi memiliki perilaku cukup, hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan siswi tentang personal hygiene saat menstruasi sehingga mempengaruhi perilakunya. Perilaku personal hygiene yang kurang tepat saat menstruasi dibuktikan dengan kuesioner yang telah diisi oleh responden. Pada pertanyaan nomor 10 terdapat 53 siswi yang selalu membasuh daerahewanitaan dari arah belakang ke depan. Pada pertanyaan nomor 16 terdapat 30 siswi yang jarang mengganti pembalut ketika ada gumpalan darah di pembalut. Pada pertanyaan nomor 4 terdapat 36 siswi yang menggunakan pakaian ketat saat menstruasi. Pada pertanyaan nomor 11 terdapat 23 siswi yang jarang menggeringkan kemaluan dengan tisu atau handuk kering setelah BAB dan BAK. Pada pertanyaan nomor 20 seluruh siswi atau 69 siswi tidak pernah membersihkan wajah selama menstruasi.

Menurut teori Lawrence Green, faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, norma sosial, budaya, dan faktor sosiodemografi (Pakpahan et al., 2021). Kurangnya pengetahuan responden mengenai cara melakukan perilaku personal hygiene yang benar saat menstruasi tersebut menyebabkan 40 responden (58.0%) berada dalam kategori cukup.

Salah satu faktor yang menjadi kendala dalam meningkatkan pengetahuan di SMP Negeri 3 Gamping adalah belum rutin diadakannya pendidikan kesehatan yang secara spesifik membahas mengenai personal hygiene saat menstruasi dan masalah kesehatan yang berkaitan dengan organ reproduksi wanita.

Perilaku Hygiene Saat Menstruasi Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi usia 12-14 tahun di SMP Negeri 3 Gamping saat dilakukan *posttest* didapatkan perilaku personal hygiene dengan kategori baik sebanyak 62 responden (89.9%), kategori cukup sebanyak 7 responden (10.1%), dan kategori kurang sebanyak 0 responden (0%) atau tidak ada responden yang memiliki perilaku kurang. Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berdampak baik terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Gamping yang semula terdapat 40 responden dengan perilaku cukup kemudian menurun menjadi 7 responden.

Meningkatnya perilaku personal hygiene saat menstruasi responden dapat dilihat pada item pertanyaan dimana masih banyak responden yang menjawab kurang tepat pertanyaan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan berupa penyuluhan dengan menggunakan media *PowerPoint* dan video edukasi, jumlah responden yang menjawab pertanyaan dengan tepat menjadi meningkat.

Perilaku personal hygiene saat menstruasi sesudah diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan peningkatan. Hal ini dibuktikan dengan kuesioner pertanyaan nomor 1, terdapat 56 siswi yang mengganti celana dalam 2 kali sehari saat menstruasi. Pada pertanyaan nomor 7 terdapat 64 siswi yang mandi 2 kali sehari saat menstruasi. Pada pertanyaan nomor 11 terdapat 51 siswi yang selalu mengeringkan kemaluan dengan tisu atau handuk kering setelah BAK dan BAB. Pada

pertanyaan nomor 15 terdapat 46 siswi yang selalu mengganti pembalut setiap 4 jam sekali saat darah haid banyak.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu kompetensi yang dimiliki oleh tenaga kesehatan, karena hal tersebut adalah salah satu tugas yang harus dilaksanakan oleh tenaga kesehatan untuk memberikan informasi kesehatan baik kepada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat agar mampu meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan untuk kesejahteraan diri dan keluarga. Pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka sendiri, dan menghindari atau mencegah hal-hal yang mungkin merugikan kesehatan diri sendiri dan kesehatan orang lain (Handayani et al., 2023a).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rana et al., (2024) dengan judul Edukasi Personal Hygiene Menstruasi Bagi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kupang Tengah. Berdasarkan *pre-test* peserta mendapatkan nilai rata-rata sebesar 76,3%, dan setelah diberikan intervensi dalam bentuk penyampaian materi menggunakan metode ceramah dengan media *power point* dan pemutaran video edukasi mendapatkan nilai rata-rata sebesar 92,6 atau sebesar 21,36%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan siswi tentang pentingnya menjaga kebersihan pribadi selama menstruasi.

Perbedaan Perilaku Hygiene Saat Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan data yang diperoleh, perilaku personal hygiene responden yang dikategorikan cukup sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene menstruasi mengalami penurunan dari 40 responden (*pretest*) menjadi 7 responden (*posttest*). Perilaku personal hygiene responden yang dikategorikan baik sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene menstruasi mengalami peningkatan dari 29 responden (*pretest*) menjadi 62 responden (*posttest*).

Dari hasil penelitian, terdapat 1 responden yang justru mengalami penurunan dari perilaku baik (*pretest*) menjadi perilaku cukup (*posttest*) setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi yaitu responden dengan kode 48. Berdasarkan data yang peneliti dapatkan,

responden tersebut berusia 13 tahun dan baru menarche di atas usai >12 tahun. Dengan demikian, pengalaman menstruasi responden tersebut masih tergolong baru. Perbedaan pengalaman menstruasi ini dapat mempengaruhi cara siswi dalam menerapkan perilaku personal hygiene saat menstruasi.

Jika ditinjau mengenai faktor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene saat menstruasi antara lain, citra tubuh atau *body image*, status sosial ekonomi, pengetahuan, motivasi, dan budaya. Dapat disimpulkan bahwa edukasi yang telah diberikan oleh peneliti tidak menjadi motivasi bagi responden untuk meningkatkan perilaku personal hygiene saat menstruasi menjadi lebih baik, sehingga perilaku personal hygiene saat menstruasi responden tersebut menurun dari perilaku baik menjadi cukup.

Sebanyak 6 responden dengan kode 18, 20, 34, 39, 68, dan 69 dalam kategori perilaku cukup dan tidak menunjukkan perubahan perilaku sebelum dan sesudah diberikannya pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi. Menurut Notoatmodjo, ada 6 tingkatan pengetahuan dalam pendidikan kesehatan yaitu, tahu (*know*), memahami (*comprehension*) aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), evaluasi (*evaluation*) (Natalia, 2023).

Pada saat penelitian, keenam responden tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan kemungkinan baru mencapai tahap tahu (*know*) dan tahap memahami (*comprehension*), namun belum mencapai tahap aplikasi (*application*) sesuai dengan tingkat pengetahuan menurut Notoatmodjo. Keenam responden ini mungkin sudah memahami materi yang disampaikan, namun belum mampu untuk mengaplikasikan pengetahuan tersebut ke dalam perilaku nyata saat menstruasi berikutnya, sehingga diperlukan waktu dan *reinforcement* lebih lanjut untuk mencapai tahap aplikasi (*application*).

Menurut Aisah et al., (2021) pendidikan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dirinya sendiri. Dengan memberikan informasi yang tepat dan sesuai dengan tahap tumbuh kembang, maka pengetahuan tentang kesehatan pada remaja dapat semakin meningkat. Pengetahuan tersebut dapat diperoleh dari berbagai macam informasi, salah satunya adalah melalui pendidikan kesehatan.

Analisis data pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi

pada siswi kelas VII SMP Negeri 3 Gamping didapatkan hasil uji Wilcoxon match pairs tests antara *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai *p value* sebesar 0.000. Karena nilai $p = 0.000$ yang berarti nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan mengenai perilaku personal hygiene saat menstruasi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini dapat diartikan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja usia 12-14 tahun di SMP Negeri 3 Gamping.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi yang dilakukan kepada siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Gamping khususnya remaja putri usai 12-14 tahun memiliki dampak yang baik terhadap perilaku hygiene siswi saat menstruasi. Pemberian pendidikan kesehatan hendaknya diberikan secara teratur, tidak hanya tentang personal hygiene saat menstruasi, tetapi juga tentang masalah kesehatan reproduksi lainnya yang berhubungan dengan siswa SMP. Dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode yang tepat kepada siswi akan membantu meningkatkan pemahaman serta mempermudah penerimaan materi yang telah diberikan. Dengan demikian, responden dapat memahami serta dapat mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku hygiene saat menstruasi siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Gamping sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene menstruasi sebanyak 0 responden (0%) atau tidak ada responden yang memiliki kategori kurang, kategori perilaku cukup sebanyak 40 responden (58.0%), dan kategori baik sebanyak 29 responden (42.0%). Perilaku hygiene saat menstruasi siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Gamping sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene menstruasi sebanyak 0 orang (0%) atau tidak ada responden yang memiliki kategori kurang, kategori cukup sebanyak 7 orang (10.1%), dan kategori baik sebanyak 62 orang (89.9%). Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang personal hygiene menstruasi terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi kelas VII di SMP Negeri 3

gamping dengan hasil uji *Wilcoxon Match Pairs Tests* antara *pretest* dan *posttest* diperoleh *p value* = 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, S., Ismail, S., & Margawati, A. (2021). Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 641–655. <https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.926>
- Alfi, N. R., Hasanah, O., & Misrawati. (2022). Gambaran Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi Di Masa New Normal Di Kota Pekabaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(2), 61–72. <https://doi.org/10.51933/health.v7i2.824>
- Anisah, Mariana, S., & Monica, O. T. (2024). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Kebersihan Reproduksi Pada Saat Menstruasi di SDN 194/1 Sei. Abang Kabupaten Batang Hari. *Midwifery Health Journal*, 9(2), 82–94.
- Azzahra, N., & Mardhiati Adiwiryo, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP PGRI Depok II Tengah Jawa Barat Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2), 211–220.
- Handayani, Y., Bannepadang, C., & Sintia. (2023a). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VII SMPN 2 Balusu Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022. *Ilmiah Kesehatan Promotif*, 7(2).
- Handayani, Y., Bannepadang, C., & Sintia. (2023b). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMPN 2 Balusu Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022. *LPPM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*.
- Hariani, Y. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Personal Hygiene Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 11(2), 35–42. <https://doi.org/10.55045/jkab.v11i2.146>
- Humairoh, S., & Agustin, D. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Personal hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Mts El-Yasiniyah Pebayuran. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 9(2).
- Ina Kamilatul Habibah. (2022). *Pengaruh*

Pendidikan Kesehatan Reproduksi Melalui Whatsapp Group Terhadap Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X IPS di SMAN 4 Madiun. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.

- Nadia, & Mahmudah, N. (2023). *The Effect of Counseling on Knowledge about Personal Hygiene During Menstruation at SMPN 1 Mlati Sleman Yogyakarta.* 659–670.
- Nainar, A. al ashri, Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2023). Hubungan antara Pengetahuan tentang Menstruasi dan Kesiapan Menghadapi menarche pada Siswi Sekolah Dasar di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 64–77.
- Natalia, K. (2023). *Pentingnya Personal Hygiene Saat Menstruasi.* Dewa Publishing.
- Nengsih, W., Mardiah, A., Afriyanti, D., & Muslim, A. S. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Keputihan, Sikap Dan Perilaku Personal Hygens Terhadap Kejadian Flour Albus (Keputihan). *Human Care Journal*, 7(1), 226. <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i1.1457>
- Ningrum, D. A. P., Sutrisno, & Putra, F. A. (2025). The Relationship and Practices Between Menstrual Among Knowledge Hygiene Indonesia Adolescent Girls in Surakarta, Indonesia. *Jurnal Informasi Dan Promosi Kesehatan (IPK)*, 4(2). <https://doi.org/10.58439/ipk.v4i1.332>
- Nisa, A. H., Dharminto, Winarni, S., & Dharmawan, Y. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Praktik Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 145–151.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Ramdany, M. R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & Maisyarah, M. (2021). Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan. In *Yayasan Kita Menulis*.
- Palupi, T. D., Pristya, T. Y. R., & Novirsa, R. (2020). Myths about Menstrual Personal Hygiene among Female Adolescents. *Kesmas: National Public Health Journal*, 15(2). <https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i2.2719>
- Ramly, I. Q., Ndoen, H. I., & Ndoen, E. M. (2020). Perilaku Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 13 Kupang Tahun 2019. *Timorese Journal of Public Health*, 2(1), 40–50. <https://doi.org/10.35508/tjph.v2i1.2289>
- Rana, R. W., Patrisia, A., Nguru, R., Lona, C. E., & Tefanai, J. D. (2024). Edukasi Personal Hygiene Menstruasi Bagi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kupang Tengah. *Jurnal Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 18(1), 33–38.
- Sinaga, E. W., Simamora, D. L., Hutabarat, E. N. N., Sebayang, W., & Mutiara, D. (2024). Pemberian Edukasi Personal Hygiene Selama “Menstruasi.” *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(2), 64–68. <https://doi.org/10.52943/ji-somba.v3i2.1678>
- Susanti, Dwi; Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan “Samodra Ilmu,”* 11(02).
- Zubaidah, Z. (2021). Perilaku Remaja Putri Dalam Pelaksanaan Kebersihan Genetalia Saat Menstruasi Di Desa Krayan Bahagia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), 1–4. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i1.14>