

FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI : *LITERATURE REVIEW*

Nathasa Novia Galuh Yolanda^{1*}, Kusuma S.Lestari.²

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia^{1,2}

*Corresponding Author : nathasa.novia.galuh-2020@fkm.unair.ac.id

ABSTRAK

Pada masa remaja, terjadi banyak perubahan fisik yang memengaruhi perawatan diri, khususnya saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *personal hygiene* pada remaja putri saat menstruasi. Studi kepustakaan dilakukan dengan menganalisis 30 artikel yang membahas topik ini. Hasilnya menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dan dukungan memainkan peran penting dalam perilaku *personal hygiene*. Pengetahuan yang baik tentang menstruasi terbukti berkaitan erat dengan praktik *personal hygiene* yang lebih baik. Sikap yang positif terhadap menstruasi juga berkontribusi pada kebiasaan menjaga kebersihan pribadi yang baik. Selain itu, dukungan dari keluarga dan lingkungan juga memengaruhi perilaku *personal hygiene*. Dukungan tersebut dapat meningkatkan praktik kebersihan dengan memberikan informasi yang akurat dan akses terhadap produk kebersihan menstruasi. Temuan ini konsisten dengan teori Lawrence Green, yang menekankan peran faktor pengetahuan, sikap, dan dukungan dalam membentuk perilaku kesehatan.

Kata kunci : dukungan, menstruasi, pengetahuan, *personal hygiene*, remaja putri, sikap

ABSTRACT

During adolescence, many physical changes affect self-care, especially during menstruation. This research aims to review the factors influencing personal hygiene behavior among adolescent girls during menstruation. A literature study was conducted by analyzing 30 articles discussing this topic. The results indicate that knowledge, attitudes, and support play significant roles in personal hygiene behavior. Good knowledge about menstruation is closely linked to better personal hygiene practices. Positive attitudes toward menstruation also contribute to good personal hygiene habits. Furthermore, support from family and the environment also influences personal hygiene behavior. This support can enhance hygiene practices by providing accurate information and access to menstrual hygiene products. These findings are consistent with Lawrence Green's theory, which emphasizes the role of knowledge, attitudes, and support in shaping health behavior.

Keywords : adolescent girls, attitude, knowledge, menstruation, *personal hygiene*, support

PENDAHULUAN

Berdasarkan (Breehl & Caban, 2023), masa remaja merupakan tahap krusial dimana manusia mengalami perubahan fisik yang terjadi dalam rentang usia 12 hingga 21 tahun, sejak fase remaja awal hingga akhir dan spesifik berkembang pesat pada usia 8 hingga 14 tahun. Masa ini seringkali disebut sebagai proses pubertas yang dilalui oleh setiap individu sebagai tahapan proses pematangan fisik, mental dan organ seksual, khususnya dimulainya menstruasi pada perempuan. Berdasarkan data Riskesdas Tahun 2018, tingkat menstruasi pertama pada remaja putri mencapai angka lebih dari 54%, dengan angka menstruasi terbanyak berada pada rentang usia 12 tahun sebanyak lebih dari 31% (Riskesdas, 2018).

Menstruasi dapat diartikan sebagai kondisi keluarnya darah pada uterus yang berlangsung rutin akibat terdapatnya fenomena luruhnya lapisan endometrium. Selama masa ini, seringkali remaja merasa kesulitan dalam menerapkan kebersihan diri atau *personal hygiene*. Padahal *personal hygiene* pada masa ini merupakan hal yang penting untuk mencegah terjadinya kontaminasi bakteri maupun risiko penyakit kelamin. Ketika lapisan di dalam rahim luruh, area

intim cenderung lebih lembab dan lebih mudah terserang berbagai bakteri dan virus (Chen et al., 2017). Hasil penelitian terdahulu oleh Maharani et al. (2023), Nata et al. (2022), (Suryani, 2019), Rahmatika (2022), Fadilla et al. (2023), dan Riri & Weni, (2018) menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja, hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan yang baik mengenai menstruasi terbukti berkaitan erat dengan *personal hygiene* yang lebih baik. Remaja yang memiliki pemahaman yang mendalam tentang proses menstruasi cenderung lebih mampu menjaga kebersihan diri mereka selama periode ini.

Remaja yang menerima menstruasi sebagai bagian alami dari kehidupan mereka lebih mungkin untuk menerapkan *personal hygiene* yang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *personal hygiene* pada remaja putri saat menstruasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program edukasi dan intervensi yang efektif guna meningkatkan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode studi kepustakaan atau *literature review*. Proses ini melibatkan analisa terhadap substansi artikel penelitian yang membahas mengenai faktor apa saja yang dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku *personal hygiene* ketika periode menstruasi di kalangan remaja. Pencarian artikel dilaksanakan dengan mencari sumber ilmiah melalui Google Scholar serta PubMed dengan kata kunci: *personal hygiene*, menstruasi, remaja, faktor, Sumber yang akan dipilih untuk penelitian ini berada dalam rentang publikasi mulai tahun 2016-2024, dapat diakses secara lengkap, menggunakan bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia. Berdasarkan kriteria tersebut, didapatkan total 30 artikel, dengan 15 artikel bersumber dari Google Scholar, sedangkan sisanya berasal dari PubMed.

Tabel 1. Metode Analisis Jurnal

No.	Peneliti	Judul	Sumber	Metode Penelitian
1.	“Suryani (2019)”	“Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang <i>Personal hygiene</i> Pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru”	“JOMIS, Vol 3, No 2”	“cross sectional”
2.	“Varsha, Rohan, Jacqueline, Hilary (2022)”	“Uterine bleeding: how understanding endometrial physiology underpins menstrual health”	Nature Reviews Endocrinology Vol. 18 No. 5”	Deskriptif “”
3.	“Muthoharoh & Widiawati (2018)”	“Pengaruh <i>Health Education</i> Terhadap Perilaku Vulva <i>Hygiene</i> Saat Menstruasi Anak SD Umur 11 - 13 Tahun di SDN Mojosari Kabupaten Mojokerto ”	“Jurnal Nurse and Health, Vol.7 No.1”	Pra Eksperimental Dengan metode One group Pretest Posttest
4.	“Ipah & Rohani (2023)”	“Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Kelas X Dan XI Terhadap <i>Personal hygiene</i> Saat Menstruasi DI SMK Islam AL- Amin Tahun 2023”	“Jurnal Universitas Medika Suherman”	“cross sectional”
5.	“Nur, Triana, Andriyani, Nur (2021)”	“Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan <i>Personal hygiene</i> saat Menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren "X" Kota Tangerang Selatan”	“Environmental Occupational Health and Safety Journal Vol. 2 No. 1”	“cross sectional”

No.	Peneliti	Judul	Sumber	Metode Penelitian
6.	“Nining,, Jamuddin, Aisyah, et, al. (2023)”	“Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kelas XI tentang <i>Personal hygiene</i> pada Masa Menstruasi”	“Jurnal Ilmiah Obsgin Vol. 16 No. 1”	Deskriptif”
7.	“Purwaningsih, Nurul, Sulastri, et,al (2023)”	“Edukasi Menstrual Hygiene Management (MHM) Pada Siswi Sekolah Dasar Sebagai Penerapan Perilaku Kebersihan Diri Selama Menstruasi”	“Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya Vol. 1 No 1”	“Pengabdian masyarakat”
8.	“Astuti & Anggarawati (2020)”	“Efektivitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku <i>Personal hygiene</i> Saat Menstruasi”	“Indonesia Jurnal Perawat Vol 5. No. 2”	“Eksperimental semu”
9.	“Hanissa, Nasution, Arsyati (2017)”	“Gambaran Perilaku <i>Personal hygiene</i> Menstruasi Remaja Putri Yang Mengikuti Pelatihan Dan Pembinaan Pkpr Di Smp Pgr 13 Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor Tahun 2017”	“Hearty Vol 5, No. 2”	“Kualitatif”
10.	“Fitriwati, Arofah (2021)”	“Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebersihan Diri Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Yayasan Nurul Islam Kabupaten Bungo”	“Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, Vol 10, No. 2”	“cross sectional”
11.	“Hermawati, Annisa, Meti (2021)”	“Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Terhadap <i>Personal hygiene</i> Pada Saat Menstruasi Di Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor Tahun 2021”	“Jurnal of Nursing Practice and Education, vol 2, no 1”	“cross sectional”
12.	“”Puspita, Yesi, Fitriani (2022)	“Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku <i>Personal hygiene</i> Saat Menstruasi Pada Remaja Putri”	“Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan, vol 12, no. 4”	“cross sectional”
13.	“Amanda, Ariyanti (2020)”	“Perilaku Menstrual Hygiene Remaja: Studi Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Kota Depok”	“Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia vol 7 , no 2”	“cross sectional”
14.	“Ratna, Dewi, Irna, Idriani (2021)”	“Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Menstrual Hygiene Pada Perempuan Tunawisma di Kelurahan Bahagia Bekasi Utara 2021”	“Jurnal Universitas Muhammadiyah Jakarta”	“cross sectional”
15.	“Mukarramah (2020)”	“Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku <i>Personal hygiene</i> Saat Menstruasi”	“Jurnal Kesehatan Luwu Raya, vol 7, no 1”	“Korelasional”
16.	“Anna, et al (2020)”	“Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Praktik <i>Personal hygiene</i> saat Menstruasi pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang Tahun 2019”	“Jurnal Kesehatan Masyarakat, vol 8, no 1”	“Kuantitatif (explanatory research & cross sectional)”
17.	“Rini, Weni (2018)”	“Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku <i>Personal hygiene</i> Saat Menstruasi Pada Santriwati di MTS	“Jurnal Kesmas, vol 1, no 1”	“cross sectional”

No.	Peneliti	Judul	Sumber	Metode Penelitian
		Pondok Pesantren Darel Hikmah Kota Pekanbaru”		
18.	“Ifna, Honey, Enjelita (2020)”	“Perilaku Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 13 Kupang Tahun 2019”	“Timorese Journal of Public Health vol 2, no 1”	Deskriptif “”
19.	“Dolang, Rahma, Iksan (2018)”	“Factors Related to Menstrual Hygiene Practices of SMA Negeri 1 Sesean Students, North Toraja Regency”	“Jurnal MKMI”	“cross sectional”
20.	“Susanti, et al (2024)”	“Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan <i>Personal hygiene</i> Saat Menstruasi Di Pondok Pesantren Muhammad Amin Rajo Tiang So Desa Simpang Talang Tembago Kabupaten Merangin”	“Jurnal BEMJ, Vol 7, No. 1”	“cross sectional”
21.	“Mayasari, et al (2021)”	“Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Dusun Bunara Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah”	“Jurnal Penelitian Kesehatan Maluku Husada, vol 1, no 1”	Deskriptif “”
22.	“Maharani, et al (2023)”	“Faktor-Faktor Yang Berhubngan dengan <i>Personal hygiene</i> Saat Menstruasi Pada Remaja Di SMP PG Bunga Mayang Lampung Utara”	“Jurnal Mahesa, vol 3, no 12”	“cross sectional”
23.	“Ulfa, et al (2023)”	“Kondisi Santriwati Saat Menstruasi Di Pondok Pesantren Miftahul Huda Dan Korelasinya Dengan Pengetahuan, Sikap Dan Praktik <i>Personal hygiene</i> ”	“Jurnal Kesehatan dan Science. Vol 19, no 1”	“cross sectional”
24.	“Armi (2016)”	“Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Remaja Terhadap <i>Personal hygiene</i> (Genetalia) Saat Menstruasi di SMAN 2 Cikarang Utara Tahun 2016”	“Jurnal Kesehatan, vol 6, no 1”	“cross sectional”
25.	“Purba et al (2021)”	“Manajemen Kebersihan Menstruasi Pada Remaja Sebagai Penerapan Perilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan”	“Jurnal Masyarakat Mandiri, vol 5 no 2”	“Pengabdian masyarakat”
26.	“Amalia & Diniyah (2020)”	“Manajemen Kebersihan Menstruasi Pada Remaja Sebagai Penerapan Perilaku Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan”	“Jurnal of Health Science and Medical Development”	“cross sectional”
27.	“Rahmatika (2022)”	“Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku <i>Personal hygiene</i> saat Menstruasi Mahasiswi STIKES Muhammadiyah Cirebon Tahun 2022”	“Jurnal Dunia Kesmas, vol 11, no 4”	“cross sectional”
28.	“Alfi, et al (2022)”	“Gambaran Perilaku <i>Personal hygiene</i> Pada Remaja Saat Menstruasi Di Masa New Normal Di Kota Pekabaru”	“Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia, vol 7 no 2”	Deskriptif “”
29.	“Ninta, et al (2023)”	“Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Tindakan <i>Personal hygiene</i> Saat Menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2023”	“Jurnal Compromise vol 1 , no 4”	“cross sectional”
30.	“Wahyudi, et al (2018)”	“Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan <i>Personal hygiene</i> Saat Menstruasi”	“Jurnal Kesehatan Manarang, vol 4, no 2”	“cross sectional”

HASIL

Berdasarkan 30 jurnal yang telah dianalisis, ditemukan tiga faktor utama yang mempengaruhi perilaku *personal hygiene* ketika masa menstruasi pada remaja, seperti pengetahuan, sikap dan dukungan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nata et al., 2022) menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *personal hygiene* selama menstruasi, dengan nilai p-value sebesar 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih baik tentang menstruasi berkontribusi pada kebiasaan menjaga kebersihan pribadi yang lebih baik pada saat menstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Suryani, 2019) juga mendapati hasil serupa, dimana pengetahuan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri, dengan nilai p-value sebesar 0,000. Temuan ini menegaskan bahwa tingkat pengetahuan yang lebih tinggi tentang menstruasi cenderung berhubungan dengan praktik *personal hygiene* yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh (Muthoharoh &Widiyawati, 2018) menyatakan bahwa *health education* mempengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja (hasil uji t-test $0,016 < 0,05$), hal ini menunjukkan pemberian informasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja serta memengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Hasil penelitian (Rahmatika, 2022)menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi, dengan nilai p sebesar 0,000. Ini menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih baik tentang menstruasi berkaitan erat dengan kebiasaan menjaga kebersihan pribadi selama menstruasi.

(Fadilla et al., 2023) juga menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan perilaku menjaga kebersihan selama menstruasi pada responden, dengan nilai p sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang menstruasi cenderung memiliki praktik *personal hygiene* yang lebih baik. Selain itu, penelitian (Maharani et al., 2023)menegaskan adanya hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja, dengan nilai p-value sebesar 0,027. Temuan ini mendukung pandangan bahwa pengetahuan yang lebih baik tentang menstruasi mempengaruhi perilaku *personal hygiene* yang lebih baik. (Purba et al., 2021) juga menunjukkan hasil serupa, dimana tingkat pengetahuan remaja putri tentang Manajemen Kebersihan Menstruasi meningkat setelah penyuluhan, menunjukkan bahwa pemahaman yang ditingkatkan berkaitan dengan praktik *personal hygiene* yang lebih baik. (Riri & Weni, 2018) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi, menegaskan bahwa pemahaman yang lebih baik tentang menstruasi berdampak pada perilaku *personal hygiene* yang lebih baik.

Sementara itu, keterkaitan sikap dengan perilaku *personal hygiene* selama masa menstruasi ditemukan dalam beberapa penelitian berikut. Penelitian yang dilakukan oleh (Fadilla et al., 2023) menemukan bahwa sikap memainkan peran penting dalam perilaku menjaga kebersihan selama menstruasi. Dengan nilai p sebesar 0,006, hasil penelitian ini menegaskan bahwa responden yang memiliki sikap yang positif terhadap menstruasi cenderung memiliki kebiasaan *personal hygiene* yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh (Mukarramah, 2020) juga mengkonfirmasi temuan serupa, dimana ada hubungan yang signifikan antara sikap remaja putri terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi, dengan nilai P-value sebesar 0,000. Hasil analisis menunjukkan bahwa sikap yang positif terhadap menstruasi berkorelasi dengan praktik *personal hygiene* yang baik. Ini menegaskan bahwa sikap yang baik terhadap menstruasi dapat membantu membentuk kebiasaan menjaga kebersihan pribadi yang baik selama menstruasi. Studi (Hanissa et al., 2017) menemukan hasil yang sejalan, meskipun sikap bukanlah faktor dominan, namun ada hubungan yang signifikan antara sikap dan tindakan kebersihan diri pada remaja putri, dengan P-Value = 0,016. Hal ini

menunjukkan bahwa sikap yang positif terhadap menstruasi dapat mempengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

Kemudian, keterkaitan dukungan dengan perilaku *personal hygiene* ditemukan dalam beberapa penelitian berikut. Penelitian yang dilakukan oleh (Susanti et al., 2024) menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku *personal hygiene*. Dukungan yang diberikan oleh keluarga memiliki nilai p-value sebesar 0,008, menandakan bahwa dukungan keluarga yang baik cenderung mempengaruhi remaja untuk memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik saat menstruasi. Penelitian (Astuti & Anggarawati, 2020) menemukan bahwa pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMP. Studi (Hanissa et al., 2017) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di SMP PGRI 13 Kota Bogor. Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar dapat memengaruhi remaja untuk menjaga kebersihan pribadi saat menstruasi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *personal hygiene* selama menstruasi. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang lebih baik tentang menstruasi berkaitan erat dengan praktik *personal hygiene* yang lebih baik. Sesuai dengan penelitian (Mayasari et al., 2021), bahwa minimnya pengetahuan seringkali terjadi akibat minimnya penerimaan informasi terkait menstruasi di kalangan remaja putri. Seharusnya di masa sekarang, dimana informasi dapat dengan mudah diakses, setiap remaja putri mampu mengakses dan menerima informasi terkait menstruasi dengan mudah, namun seperti ini masih menjadi kendala di beberapa wilayah yang ditandai dengan perbedaan hasil antara jurnal (Mayasari et al., 2021) dengan jurnal (Ninta et al., 2023), (Finantika & Diniyah, 2020), (Fadilla et al., 2023) bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan kondisi ini juga diindikasikan berkaitan dengan ketersediaan sarana prasarana (Nisa et al., 2020). Selain itu, keterkaitan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi juga ditemukan dalam beberapa penelitian seperti (Amanda & Ariyanti, 2020), (Nining et al., 2023) dan (Bili et al., 2023), menegaskan bahwa sikap yang positif terhadap menstruasi dapat membantu membentuk kebiasaan menjaga kebersihan pribadi yang baik selama menstruasi. Meskipun berpengetahuan baik, namun tanpa adanya sikap yang baik, maka itu hanya akan menjadi kesia-siaan, dan tidak menghasilkan perubahan perilaku apapun (Sugiartini, 2020).

Terakhir, dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar juga terbukti memengaruhi perilaku *personal hygiene* selama menstruasi. Dukungan tersebut dapat membantu individu untuk mengadopsi praktik kebersihan yang lebih baik. Salah satu bentuk dukungan, yaitu pemberian informasi akurat tentang manajemen kebersihan menstruasi, akses terhadap produk kebersihan menstruasi yang terjangkau dan berkualitas, menciptakan ruang yang aman dan pribadi untuk mengganti pembalut, serta membangun lingkungan yang terbuka untuk berdiskusi tentang menstruasi tanpa stigma atau rasa malu. Selain itu, penerapan pemeriksaan kesehatan rutin dan sesi konseling dapat memberikan panduan yang personal dan mengatasi setiap kekhawatiran atau kesalahpahaman terkait kebersihan menstruasi (Ruspita et al., 2022). Hasil penelitian ini konsisten dengan teori dasar dari Lawrence Green yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor utama: faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat (Sugiartini, 2020).

Faktor predisposisi, yang meliputi pengetahuan dan sikap, sangat relevan dalam konteks perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Pengetahuan yang baik mengenai menstruasi dan sikap positif terhadap pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi

merupakan dasar penting bagi perilaku higienis. Faktor pemungkin mencakup akses ke informasi dan edukasi mengenai menstruasi, serta ketersediaan sarana dan prasarana yang mendukung praktik *personal hygiene*. Akses terhadap informasi yang memadai, baik melalui pendidikan formal di sekolah maupun melalui media, sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai cara menjaga kebersihan selama menstruasi. Selain itu, ketersediaan sarana seperti toilet bersih, air bersih, dan produk kebersihan menstruasi (pembalut, sabun) juga memegang peranan krusial. Tanpa akses yang memadai terhadap fasilitas ini, remaja putri mungkin menghadapi kesulitan dalam menjaga kebersihan diri mereka selama menstruasi. Sedangkan faktor penguat mencakup dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Dukungan dari keluarga, seperti orang tua yang memberikan informasi dan bantuan praktis mengenai cara menjaga kebersihan selama menstruasi, dapat memperkuat perilaku *personal hygiene* yang baik pada remaja putri. Selain itu, lingkungan sekolah dan teman sebaya yang mendukung juga berperan penting. Dukungan ini dapat berupa penyediaan fasilitas yang memadai di sekolah serta adanya budaya dan lingkungan yang mendorong praktik kebersihan yang baik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan memengaruhi perilaku kebersihan pribadi saat menstruasi, dengan pengetahuan yang lebih baik berkaitan dengan praktik yang lebih baik. Namun, minimnya informasi seringkali menjadi kendala, meskipun akses informasi semakin mudah. Sikap yang positif terhadap menstruasi juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan menjaga kebersihan pribadi. Dukungan dari keluarga dan lingkungan juga berpengaruh, dengan pemberian informasi yang akurat dan akses terhadap produk kebersihan menstruasi dapat meningkatkan praktik kebersihan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Lawrence Green, yang menekankan pentingnya faktor pengetahuan, sikap, dan dukungan dalam membentuk perilaku kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan, saran serta kritik yang membangun agar penulisan artikel penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, N. R. (2022). Gambaran Perilaku *Personal hygiene* Pada Remaja Saat Menstruasi di Masa New Normal di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(2), 61–72.
- Amanda, D., & Ariyanti, F. (2020). Perilaku menstrual hygiene remaja: studi pada santriwati di Pondok Pesantren Modern Kota Depok. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 7(2).
- Armi. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Remaja Terhadap *Personal hygiene* (Genitalia) Saat Menstruasi di SMAN 2 Cikarang Utara Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1).
- Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2020). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 5(2), 36–41.
- Bili, J. C. M. (2023). Determinan Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri SMP Kristen Waimangura Sumba Barat Daya Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan*

- Muhammadiyah*, 8(2).
- Dolang, M. W., Rahma, R., & Ikhsan, M. (2013). Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Hygiene Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Sesean Kabupaten Toraja Utara. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 9(1), 36–44.
- Fauziah, N. A., Srisantryorini, T., Andriyani, A., & Romdhona, N. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan *Personal hygiene* saat Menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren “X” Kota Tangerang Selatan. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 2(1), 81–88.
- Finantika, A. A., Diniyah, K., S ST, M. M. R., & Suesti, S. S. T. (2023). *Gambaran pengetahuan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Karangmojo kabupaten Gunungkidul*. Universitas’ Aisyiyah Yogyakarta.
- Fitriwati, C. I., & Arofah, S. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebersihan Diri Selama Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Yayasan Nurul Islam Kabupaten Bungo. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 141–151.
- Frianti, N., Jamuddin, J., & Putri, B. K. (2024). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kelas XI tentang *Personal hygiene* pada Masa Menstruasi. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 16(1), 166–169.
- Hamidah, E. N., Realita, F., & Kusumaningsih, M. R. (2021). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Literature Review. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(3), 258–265.
- Hanissa, J., Nasution, A., & Arsyati, A. M. (2017). Gambaran Perilaku *Personal hygiene* Menstruasi Remaja Putri Yang Mengikuti Pelatihan Dan Pembinaan Pkpr Di Smp Pgri 13 Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor Tahun 2017. *HEARTY: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2).
- Hermawati, H., Rahmadini, A. F., & Kusmiati, M. (2021). Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Terhadap *Personal hygiene* Pada Saat Menstruasi di Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor Tahun 2021. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(1), 14–21.
- Ipah, C., & Siregar, R. (2023). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Kelas X dan XI Terhadap Personal hygiene Saat Menstruasi di SMK Islam Al-Amin Tahun 2023*.
- Lestari, R. D. P. A., Anggraini, D., Nursanti, I., & Idriani. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Mestrual Hygiene Pada Perempuan TunaWisma di Kelurahan Bahagia Bekasi Utara 2021*.
- Maharani, R., & Andryani, W. (2018). Faktor yang berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati di MTS Pondok Pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru. *Kesmars*, 1(1), 69–77.
- Maharani, R., Wathan, F. M., & Handayani, S. (2023). Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan *Personal hygiene* Saat Menstruasi pada Remaja di SMP PG Bunga Mayang Lampung Utara. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(12), 4076–4092.
- Mayasari, W., Windari, A. P., Kiriwenno, E., & Dusra, E. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan *Personal hygiene* Saat Menstruasi Di Dusun Bunara Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Kesehatan Maluku Husada*, 1(1), 19–26.
- Mukarramah, M. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1), 88–95.
- Nata, S. A., Nurdalifah, N., & Yuanita, F. (2022). Analisis faktor yang mempengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Semen Tonasa Kabupaten Pangkep Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 14(2), 1–10.

- Ninta, S., Rezeki, S., & Siregar, A. E. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Tindakan *Personal hygiene* Saat Menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2023. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 1(4), 52–62.
- Purba, N. H., Fariningsih, E., Oktavia, L. D., & Safitri, M. (2021). Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) Pada Remaja Sebagai Penerapan Prilaku Menjaga Kebersihan Diri Dan Lingkungan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(2), 633–641.
- Purwaningsih, H., Istiqomah, N., Widyastuti, Y., Wardani, I. K., & Suyatno, S. (2023). Edukasi Menstrual Hygiene Management (MHM) Pada Siswi Sekolah Dasar Sebagai Penerapan Perilaku Kebersihan Diri Selama Menstruasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya*, 1(1), 1–7.
- Rahmatika, S. D. (2022). Artikel Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi. *Jurnal Dunia Kesmas*, 11(4).
- Ramly, I. Q., Ndoen, H. I., & Ndoen, E. M. (2020). Gambaran perilaku kebersihan diri saat menstruasi pada siswi kelas VIII SMP negeri 13 kupang tahun 2019. *Timorese Journal of Public Health*, 2(1), 40–50.
- Rudatiningtyas, U. F., Husen, F., Khasanah, N. A. H., & Fitriyani, T. (2023). Kondisi Santriwati Saat Menstruasi Di Pondok Pesantren Miftahul Huda Dan Korelasinya Dengan Pengetahuan, Sikap Dan Praktik *Personal hygiene*. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 19(1), 25–36.
- Ruspita, R., Wati, Y. S., & Fitriani, F. (2022). Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 12(4), 310–318.
- Suryani, L. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 3(2), 68–79.
- Susanti, D., Pitri, D., Ningsih, N. K., & Kencana, D. C. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Personal hygiene* Saat Mestruasi di Pondok Pesantren Muhammad Amin Rajo Tiang So Desa Simpang Talang Tembago Kabupaten Merangin. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 7(1), 188–194.
- Wahyudi, A. S., Asmoro, C. P., & Suarilah, I. (2018). Faktor yang berhubungan dengan *personal hygiene* saat menstruasi. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 4(2), 104–113.