

**PERILAKU PERSONAL HYGIENE REMAJA PUTERI PADA SAAT
MENSTRUASI**

***PERSONAL HYGIENE BEHAVIOR FEMALE TEENAGER WHEN TO
MENSTRUATING***

Maria Anita Yusiana, Maria Silvianita Titis Saputri

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri Telp. (0354) 683470

Email stikesbaptisjurnal@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Saat menstruasi sangat dibutuhkan perilaku *personal hygiene* yang baik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui personal hygiene remaja puteri pada saat menstruasi. Desain penelitian ini adalah *Deskriptif*. Populasi dari penelitian adalah semua siswi kelas X di SMAK St. Augustinus Kediri. Sampel dari penelitian ini sebanyak 48 responden yang diambil menggunakan tehnik sampling *purposive sampling*. Variabel perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi. Pengumpulan data menggunakan wawancara terstruktur. Dianalisis menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian didapatkan siswi kelas X sebanyak (58,3%) memiliki perilaku *personal hygiene* cukup. Kesimpulan remaja puteri perlu melakukan perilaku *personal hygiene* baik untuk mencegah terjadinya infeksi oleh bakteri.

Kata Kunci : Perilaku, *personal hygiene*, menstruasi, remaja puteri

ABSTRACT

Menstruation is a regular uterine bleeding as a sign that the organ was functioning mature content. When menstruation is needed behavior good personal hygiene. The purpose of this study was to determine the girls personal hygiene during menstruation. This study was descriptive. The populated of the study were all students of class X in SMAK St. Augustinus Kediri. Samples of this study were 48 respondents drawn using purposive sampling technique sampling. Variable behavior is personal hygiene during menstruation. Collecting data use a interview. Was analyzed using frequency distribution. The result showed grader X as many (58.3%) have a sufficient personal hygiene behavior. Conclusion girls need to conduct good personal hygiene to prevent infection by bacteria.

Keywords: Behavior, personal hygiene, menstruation, female teenager

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode peralihan dan masa anak ke masa dewasa. Pada masa ini dimulai suatu periode pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa pubertas pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi (Widyastuti, 2009). *Hygiene* pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Indriastuti, 2009).

Perilaku *hygiene* merupakan tema penting yang perlu ditelaah secara mendalam. Salah satu upaya untuk mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan diri dengan perilaku *personalhygiene*. *Personal hygiene* berasal dari bahasa Yunani, yaitu *personal* yang artinya perseorangan dan *hygiene* berarti sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Laily dan Sulisty, 2012). Perilaku buruk dalam menjaga kebersihan genitalia, seperti mencucinya dengan air kotor, memakai pembilas secara berlebihan, menggunakan celana yang tidak menyerap keringat, jarang mengganti celana dalam, tak sering mengganti pembalut dapat menjadi pencetus timbulnya infeksi. Perilaku *hygiene* pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait

dengan keadaan menstruasi (Indriastuti, 2009).

Berdasarkan data WHO (2007), disebutkan bahwa sebanyak 75% wanita dari seluruh dunia pernah mengalami keputihan dalam hidupnya. Indonesia adalah urutan pertama dengan kasus penderita kanker leher rahim. Fenomena yang terjadi pada remaja putri di SMAK St. Augustinus Kediri saat pra penelitian yang dilakukan dengan wawancara didapatkan hasil 10 remaja putri yang sudah menstruasi dan didapatkan 3 remaja putri mempunyai perilaku yang benar tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi disebabkan mereka mendapatkan informasi dari orang tua, 2 remaja puteri berperilaku cukup, sedangkan 5 remaja putri perilakunya masih salah dalam melakukan *personal hygiene* pada saat menstruasi disebabkan belum ada informasi yang didapatkan baik dari orang tua maupun program penyuluhan di institusi pendidikan.

Organ reproduksi merupakan salah satu organ tubuh yang sensitif dan memerlukan perawatan secara khusus. Perawatan yang baik merupakan faktor penentu dalam memelihara kesehatan reproduksi. Jamur dan bakteri banyak tumbuh dalam kondisi tidak bersih dan lembab. Organ reproduksi merupakan daerah tertutup dan berlipat, sehingga lebih mudah untuk berkeringat, lembab dan kotor. Perawatan saat menstruasi perlu dilakukan karena pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah sekali terkena infeksi. Kebersihan harus sangat dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Pembalut tidak boleh dipakai lebih dari 6 jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi (Aryani, 2010).

Masalah reproduksi pada remaja perlu mendapat penanganan serius karena masalah tersebut paling banyak muncul di negara berkembang dan beriklim tropis seperti Indonesia karena kurangnya informasi, sikap, niat dan lain-lain serta tingkat kelembapan iklimnya. Hal itu terbukti karena beberapa penelitian

menyatakan bahwa banyak faktor yang berpengaruh dalam perilaku *hygiene* remaja saat menstruasi. Bila remaja putri melakukan personal *hygiene* pada saat menstruasi maka akan terhindar dari kanker rahim, merasa nyaman beraktifitas sehari-hari, percaya diri, bersemangat dan tidak bermalas-malasan lagi, tidak dijauhi dari teman-temannya karena bau amis. Perilaku *personal hygiene* merupakan hal penting yang perlu dipelajari secara mendalam. Berdasarkan kajian teoritis yang ada salah satu upaya mengurangi gangguan - gangguan pada saat menstruasi seperti terjadinya infeksi karena jamur dan bakteri yaitu membiasakan diri dengan perilaku *hygiene*. Perilaku *hygiene* tersebut tidak dilakukan oleh remaja putri yang kurang peduli kebersihan alat reproduksinya, remaja putri tidak menjaga penampilan dan kesehatan saat menstruasi, dapat terkena kanker rahim, keputihan, mengurangi aktivitas sehari-hari saat menstruasi dikarenakan malas (Indriastuti, 2009). Namun perilaku *hygiene* pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan

sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi (Indriastuti, 2009). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perilaku *personal hygiene* remaja putri pada saat menstruasi di SMAK St. Augustinus Kediri.

Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Deskriptif*. Populasi penelitian yaitu semua siswi kelas X di SMAK St. Augustinus Kediri yang mengalami menstruasi jumlah subyek 48 responden yang diambil dengan menggunakan *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah perilaku *personal hygiene*. Instrumen penelitian ini diukur wawancara terstruktur. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi dengan menggunakan software komputer.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik perilaku *personal hygiene* remaja putri pada saat menstruasi di SMAK St. Augustinus Kediri pada tanggal 15 Mei – 15 Juni 2015. (n=48)

Indikator Perilaku <i>personal hygiene</i>	Perilaku <i>Personal Hygiene</i>						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
Kebersihan kulit dan wajah	0	0	4	8,3	44	91,7	48	100
Kebersihan rambut	0	0	2	4,2	46	95,8	48	100
Kebersihan tubuh dan genetalia	0	0	9	18,8	39	81,2	48	100
Kebersihan pakaian sehari-hari	0	0	10	20,8	38	79,2	48	100
Kebersihan pembalut	0	0	4	8,3	44	91,7	48	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa lebih dari 50% responden memiliki perilaku *personal hygiene* cukup yaitu 28 responden (58,3%).

Pembahasan

Perilaku *Personal Hygiene* Remaja Putri pada saat menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAK St. Augustinus Kediri lebih dari separuh jumlah

responden yang ada, memiliki perilaku *personal hygiene* cukup. Dilihat dari segi biologis, perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku yang dimiliki manusia pada dasarnya terdiri atas komponen pengetahuan (*kognitif*), komponen sikap (*afektif*), dan terakhir komponen ketrampilan (*psikomotor*). Perilaku manusia yang mempengaruhi kesehatan dapat digolongkan dalam dua kategori, yaitu perilaku yang terwujud sengaja atau sadar dan perilaku yang disengaja atau tidak disengaja merugikan atau tidak disengaja membawa manfaat bagi kesehatan baik bagi diri individu yang melakukan perilaku tersebut maupun masyarakat. Sebaliknya ada perilaku yang disengaja atau tidak disengaja merugikan kesehatan baik bagi diri individu yang melakukan maupun masyarakat. Dalam hal ini perilaku atau kebiasaan yang buruk dalam menjaga kebersihan genitalia eksterna, seperti penggunaan *douching*, celana dalam ketat dan berbahan nylon, daerah genital sering lembab dan tidak bersih akan berdampak pada kejadian keputihan.

Perbuatan seseorang atau respon seseorang didasari oleh seberapa jauh pengetahuannya terhadap rangsang tersebut, bagaimana perasaan dan penerimaannya, dan seberapa besar ketrampilannya dalam melaksanakan atau melakukan perbuatan yang diharapkan (Wahit, 2011). Perilaku kesehatan menurut Skinner adalah semua aktivitas seseorang yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Pemeliharaan kesehatan ini mencakup mencegah atau melindungi diri dari penyakit dan masalah kesehatan yang lain, meningkatkan kesehatan dan mencari penyembuhan jika terjadi masalah kesehatan.

Personal hygiene ini merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik fisik maupun psikologis (A.Aziz Alimul H. M. Uliyah, 2008). Kemampuan seseorang untuk melakukan *personal*

hygiene tentunya dipengaruhi domain kognitif berkaitan dengan pengetahuan yang bersifat intelektual (cara berpikir, berabstraksi, analisa, memecahkan masalah dan lain-lain), yang meliputi pengetahuan (*knowledge*), pemahaman (*comprehension*), penerapan (*aplication*), analisa (*analysis*), sintesis (*synthesis*) dan evaluasi (*evaluation*). Individu dengan pengetahuan tentang kebersihan diri akan selalu menjaga kebersihan dirinya untuk mencegah dari kondisi atau keadaan sakit.

Personal hygiene memiliki tujuan meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memiliki kebersihan diri seseorang, memperbaiki *personal hygiene* yang kurang, pencegahan penyakit, meningkatkan percaya diri seseorang dan menciptakan keindahan (Tarwoto Wartonah, 2011). *Personal Hygiene* dipengaruhi 7 faktor yaitu citra tubuh, praktik sosial, status sosial ekonomi, pengetahuan, budaya, kebiasaan seseorang dan kondisi fisik. Dalam penelitian ini, perilaku *hygiene* menstruasi merupakan upaya atau tindakan untuk menghindari masalah organ reproduksi (Notoatmojo, 2010).

Ketika upaya menjaga *personal hygiene* tidak dilakukan secara optimal, maka akan timbul dampak psikologis pada seseorang, yaitu adanya masalah sosial yang berhubungan dengan *personal hygiene* seperti gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan mencintai dan dicintai, kebutuhan harga diri, aktualisasi diri dan gangguan interaksi sosial dapat muncul juga dampak fisik seperti banyaknya gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpeliharanya kebersihan perorangan dengan baik. Gangguan fisik yang sering terjadi adalah gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, infeksi mata dan telinga dan gangguan fisik pada kuku (Tarwoto dan Wartonah, 2011).

Perilaku *personal hygiene* remaja puteri pada saat menstruasi didapatkan lebih dari 50% responden memiliki perilaku *personal hygiene* cukup. Hal ini dibuktikan dengan remaja puteri yang

memiliki perilaku *personal hygiene* cukup, mereka mendapatkan informasi menstruasi tentang berperilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi rata-rata mendapatkannya dari guru pengajar di sekolah. Remaja puteri juga memiliki perilaku *personal hygiene* yang kurang hal ini dikarenakan banyaknya remaja puteri yang mengalami *menarche* pada usia 10-12 tahun sedangkan teori mengatakan bahwa semakin lama remaja puteri itu telah lama mengalami menstruasi maka perilaku *personal hygiene*nya juga baik. Remaja puteri juga mendapatkan informasi secara teori tentang menstruasi dari guru pengajar di sekolah namun hanya sebatas informasi tentang reproduksi secara fisiologis, definisi menstruasi, lamanya menstruasi sehingga remaja puteri tersebut tidak mendapatkan contoh secara langsung bagaimana cara berperilaku *personal hygiene* yang benar oleh guru pengajar mereka tetapi remaja puteri mendapatkan contoh perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dari tradisi orang tua bahwa mereka hanya melihat kebiasaan saja dan tidak mendapatkan penjelasan secara langsung dari ibu karena orang tua menganggap *personal hygiene* saat menstruasi adalah hal yang bersifat privasi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa yang paling mempengaruhi dalam perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi adalah orangtua terutama ibu karena seorang puteri akan belajar dan menganut kebiasaan yang sudah ada sebelumnya dari keluarga. Selain itu remaja puteri yang memiliki perilaku *personal hygiene* yang kurang juga dibuktikan dengan tidak melakukan perawatan kulit wajah dengan benar, tidak melakukan perawatan kulit dan rambut terutama rambut kemaluan dengan benar supaya tidak timbulnya jamur, tidak menggunakan jenis celana dalam yang benar pada saat menstruasi, tidak mengganti pembalut tiap 4 jam sekali dan menggunakan pembalut yang berbahan dasar herbal.

Simpulan

Perilaku *personal hygiene* remaja puteri di SMAK St. Augustinus Kediri memiliki perilaku *personal hygiene* cukup.

Saran

Peran UKS sangat penting dalam menanamkan pentingnya berperilaku *personal hygiene* saat menstruasi dengan cara penyuluhan melalui poster, pembinaan secara langsung tentang *personal hygiene* saat menstruasi dan lain-lain.

Daftar Pustaka

- Aryani R, (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, Aziz Alimul, M. Uliyah, (2008). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Edisi ke 2. Jakarta: Salemba Medika
- Indriastuti, Putri. (2009). *Hubungan Antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Higienis pada remaja puteri*. Muhammadiyah Surakarta
- Laily dan Sulisty (2012). *Personal Hygiene Konsep, Proses dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan*. Jogjakarta: Graha Ilmu
- Notoatmodjo, (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tarwoto Wartonah, (2011). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan* Jakarta: Salemba Medika

Wahit, Mubbarak (2011). *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Jogjakarta: Graha ilmu

WHO (2007). *Kesehatan Reproduksi di Indonesia*

Widyastuti. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitra Maya