

DETERMINAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI DI SMP NEGERI 13 PEKANBARU

DETERMINANTS OF PERSONAL HYGIENE BEHAVIOR DURING MENSTRUATION AT SMP NEGERI 13 PEKANBARU

Syukaisih^{1)*}, Alhidayati²⁾, Riri Maharani³⁾

^{1)*} Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah, Pekanbaru, Indonesia,
syukaisih@gmail.com

²⁾ Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah, Pekanbaru, Indonesia,
alhidayati@htp.ac.id

³⁾ Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah, Pekanbaru, Indonesia,
ririrani18@gmail.com

Abstrak

Menjaga kebersihan diri atau *personal hygiene* selama menstruasi sangat penting untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi pada remaja putri, seperti infeksi, iritasi, dan keputihan. Namun, praktik kebersihan selama haid masih rendah akibat kurangnya pengetahuan, sikap negatif, kepercayaan yang keliru, dan keterbatasan sarana sanitasi di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII dan IX sebanyak 398 orang, dengan sampel sebanyak 132 siswi yang dipilih secara proporsional. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku personal hygiene saat menstruasi yang tidak baik (58,3%). Sebagian besar memiliki pengetahuan yang rendah (54,4%), sikap negatif (62,1%), kepercayaan terhadap mitos menstruasi (62,1%), dan tidak memiliki akses terhadap sarana sanitasi yang memadai (62,1%). Uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan ($p=0,0001$), sikap ($p=0,0001$), kepercayaan ($p=0,0001$), dan ketersediaan sarana ($p=0,0001$) dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi.

Hasil ini mengindikasikan bahwa pembentukan perilaku kebersihan yang baik selama menstruasi dipengaruhi oleh faktor internal (pengetahuan, sikap, dan kepercayaan) serta eksternal (sarana sanitasi). Intervensi yang disarankan meliputi edukasi kesehatan reproduksi yang kontekstual dan empatik, pelibatan peer educator, serta penyediaan fasilitas sanitasi yang layak di sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi pihak sekolah dan tenaga kesehatan untuk merancang program kesehatan remaja yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: *Perilaku, Personal Hygiene, Menstruasi*

Abstract

Maintaining personal hygiene during menstruation is very important to prevent reproductive health problems in adolescent girls, such as infection, irritation, and vaginal discharge. However, hygiene practices during menstruation are still low due to lack of knowledge, negative attitudes, false beliefs, and limited sanitation facilities in schools. This study aims to determine the factors related to personal hygiene behavior during menstruation in female students of SMP Negeri 13 Pekanbaru.

This study used an analytical quantitative approach with a cross-sectional design. The population in this study were all 398 female students in grades VIII and IX, with a sample of 132 students selected proportionally. Data were collected through questionnaires and analyzed univariately and bivariate using the chi-square test. The results showed that most respondents had poor personal hygiene behavior during menstruation (58.3%). Most had low knowledge (54.4%), negative attitudes (62.1%), belief in menstrual myths (62.1%), and did not have access to adequate sanitation facilities (62.1%). Statistical tests showed that there was a significant relationship between knowledge ($p = 0.0001$), attitude ($p = 0.0001$), belief ($p = 0.0001$), and availability of facilities ($p = 0.0001$) with personal hygiene behavior during menstruation.

These results indicate that the formation of good hygiene behavior during menstruation is influenced by internal factors (knowledge, attitudes, and beliefs) and external factors (sanitation facilities). Suggested interventions include contextual and empathetic reproductive health education, peer educator involvement, and the provision of proper sanitation facilities in schools. The results of this study are expected to be the basis for schools and health workers to design more comprehensive and sustainable adolescent health programs.

Keywords: *Behavior, Personal Hygiene, Menstruation*

PENDAHULUAN

Personal hygiene saat menstruasi termasuk dalam hal penting untuk menentukan kesehatan organ reproduksi pada remaja putri. Salah satu upaya untuk mengurangi gangguan pada saat menstruasi adalah membiasakan diri dengan perilaku *personal hygiene*. Remaja putri harus menjaga kebersihan diri mereka sendiri selama masa menstruasi. Ketika menstruasi, seharusnya benar-benar bisa menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik dan tepat (Nurjanah 2022).

Perilaku *personal hygiene* selama menstruasi yang tidak tepat itu diantaranya adalah jarang mengganti pembalut saat menstruasi, bahan pembalut yang digunakan tidak tepat, sering menggunakan antiseptic, tidak mengganti celana dalam kurang dari dua kali sehari. Selain itu *personal hygiene* yang tidak tepat adalah tidak menggunakan air bersih serta cara yang salah dalam membasuh genetalia (Hanum, 2021).

Personal hygiene yang tidak baik selama menstruasi akan berdampak buruk pada organ reproduksi yaitu infeksi, gatal-gatal, kemerahan pada area sekitar genetalia, keputihan dan timbulnya bau tidak sedap. Selain itu munculnya resiko mengalami demam, terjadinya peradangan pada area vagina dan bagian bawah perut akan terasa sakit serta terasa panas. Apabila dibiarkan dan berlangsung lama, maka akan menimbulkan infeksi saluran reproduksi (ISR) dan hal ini akan beresiko besar mengakibatkan terkena kanker leher rahim (Zubaidah, 2021).

Berdasarkan data dari badan kesehatan Dunia (WHO) tahun 2024 kanker serviks adalah kanker keempat yang paling umum terjadi pada wanita di seluruh dunia, dengan perkiraan sekitar 660.000 kasus baru pada tahun 2022. Pada tahun yang sama, sekitar 94 % dari 350.000 kematian akibat kanker serviks yang terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Angka kejadian dan kematian akibat kanker serviks tertinggi terjadi di Afrika Sub-Sahara (SSA), Amerika Tengah, dan Asia Tenggara. Perbedaan beban kanker serviks antar wilayah terkait dengan kesenjangan akses terhadap layanan vaksinasi, skrining, dan pengobatan.

Menurut data dari profil kesehatan tahun 2022 kanker serviks menempati peringkat kedua setelah kanker payudara, yaitu sebanyak 3.914.885 kasus atau 9,3% dari seluruh kanker pada wanita. Dan Menurut data dari profil kesehatan Riau tahun 2022 Kanker serviks merupakan penyakit dengan risiko tertinggi yang menyerang 998.530 perempuan berusia 30 hingga 50 tahun di Riau. Hasil tes IVA, 1,1% (105 dari 9.509) dinyatakan adanya kecurigaan kanker leher rahim, dan ada 0,2% dari 21 tes diduga menderita kanker serviks.

Sebagian besar remaja putri yang sudah menstruasi tidak melakukan kebersihan diri atau *personal hygiene* selama mereka menstruasi. Banyak hal yang mempengaruhi terjadinya perilaku seseorang. Berdasarkan teori Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2014), faktor yang mempengaruhi perilaku diantaranya faktor predisposisi seperti pengetahuan, usia, pendidikan, sikap, dan budaya. Faktor pemungkin seperti sarana prasarana dan sumber informasi, serta faktor penguat seperti orang tua, guru, teman sebaya dan petugas kesehatan.

Pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi sangatlah penting untuk diketahui karena remaja putri perlu merawat daerah kemaluan dengan baik. Pengetahuan akan mempengaruhi sikap, kemudian menentukan baik buruknya perilaku untuk meningkatkan kesehatannya. Tindakan *personal hygiene* yang tidak benar dan tidak higienis dapat menyebabkan tumbuhnya mikroorganisme secara berlebihan dan pada akhirnya mengganggu fungsi reproduksi (Suryani.L. 2019).

Hasil survei awal yang dilakukan di SMP Negeri 13 Pekanbaru melalui wawancara dengan 10 orang siswi yang telah menstruasi, didapatkan hasil: 10 orang siswi tidak mengetahui tentang *personal hygiene* saat menstruasi, seperti pergantian pembalut saat menstruasi, pemilihan celana dalam, dan memotong bulu pubis, hanya mengganti pembalutnya dua kali dalam sehari yaitu setelah mandi pagi dan mandi sore, 4 dari 10 siswi

pernah mengalami iritasi, 5 dari 10 siswi pernah mengalami keputihan serta 7 dari 10 hanya mengganti pembalut dua kali dalam sehari. Siswi mengatakan tidak perlu harus mengganti pembalut berkali-kali dikarenakan tidak pernah sampai mengotori rok sekolah. Kemudian dari hasil observasi awal di dapatkan bahwa di toilet wanita tidak mendapatkan tempat sampah untuk membuang sampah pembalut. Maka dari itu, berdasarkan latar belakang tersebut rumusan permasalahan penelitian ini adalah apa saja determinan perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 13 Pekanbaru?

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif analitik, dengan desain cross sectional penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024. Penelitian di laksanakan di SMP Negeri 13 Pekanbaru. Populasi penelitian siswi kelas VIII dan IX yaitu 398 siswi. Sampel penelitian berjumlah 132 siswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

No	Variabel	n	%
1	Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi		
	Tidak Baik	77	58,3
	Baik	55	41,7
2	Pengetahuan		
	Rendah	72	54,4
	Tinggi	60	45,5
3	Sikap		
	Negatif	82	62,1
	Positif	50	37,9
4	Kepercayaan		
	Percaya	69	62,1
	Tidak Percaya	50	37,9
5	Ketersediaan Sarana		
	Tidak Ada	82	62,1
	Ada	50	37,9
	Total	132	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui bahwa mayoritas responden berperilaku personal hygiene saat menstruasi tidak baik sebanyak 77 orang (58,3%). Sebagian besar responden dengan pengetahuan rendah sebanyak 72 orang (54,4%). Responden yang memiliki sikap negatif sebanyak 82 orang (62,1%). Berdasarkan kepercayaan, responden yang percaya sebanyak 69 orang (62,1%) dan berdasarkan ketersediaan sarana, responden yang tidak ada ketersediaan sarana sebanyak 82 orang (62,1%).

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat

		Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi						P-Value
No	Variabel	Tidak Baik		Baik		Total		
		n	%	n	%	n	%	
1	Pengetahuan							0,0001
	Rendah	54	75,0	18	25,0	72	100	
	Tinggi	23	38,3	37	61,7	60	100	
2	Sikap							0,0001
	Negatif	63	76,8	19	23,2	82	100	
	Positif	14	28,0	36	72,0	50	100	
3	Kepercayaan							0,0001
	Percaya	51	73,9	18	26,1	69	100	
	Tidak Percaya	26	41,3	37	28,7	63	100	
4	Ketersediaan Sarana							0,0001
	Tidak Ada	60	73,2	22	26,8	82	100	
	Ada	17	34,0	33	66,0	50	100	

Pada tabel 2 diatas diperoleh bahwa dari 72 responden dengan pengetahuan yang rendah terdapat 54 (75,0%) responden perilaku personal hygiene saat menstruasi tidak baik, 82 responden dengan sikap negatif terdapat 63 (76,8%) responden perilaku personal hygiene saat menstruasi tidak baik, 69 responden dengan kepercayaan percaya terdapat 51 (73,9%) responden perilaku personal hygiene saat menstruasi tidak baik dan 82 responden dengan ketersediaan sarana yang tidak ada terdapat 60 (73,2%) responden perilaku personal hygiene saat menstruasi tidak baik. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara pengetahuan, sikap, kepercayaan, ketersediaan sarana dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi.

Pembahasan

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang rendah mengenai personal hygiene saat menstruasi, yaitu sebanyak 72 orang (54%). Dari kelompok ini, sebanyak 75,0% siswi menunjukkan perilaku personal hygiene yang tidak baik. Ini menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman dasar tentang bagaimana menjaga kebersihan diri selama menstruasi dapat berdampak signifikan terhadap perilaku kesehatan remaja putri.

Secara teoritis, pengetahuan merupakan faktor predisposisi dalam model Lawrence Green. Pengetahuan memberikan landasan bagi terbentuknya sikap dan perilaku seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan yang cukup cenderung memiliki perilaku yang lebih baik karena mereka memahami pentingnya tindakan tersebut (Notoatmodjo, 2014).

Sari, R.F., dkk (2021) melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Sleman dan menemukan bahwa tingkat pengetahuan siswi tentang personal hygiene menstruasi berkorelasi signifikan dengan perilaku hygiene. Siswi dengan pengetahuan baik lebih sering mengganti pembalut, menggunakan air bersih, dan mencuci tangan setelah mengganti pembalut.

Dalam konteks ini, pengetahuan yang minim menyebabkan remaja tidak memahami pentingnya mengganti pembalut secara berkala, membasuh alat kelamin dengan benar, serta menggunakan pakaian dalam yang bersih dan kering. Rendahnya pengetahuan siswi menunjukkan bahwa informasi terkait menstruasi dan kebersihan diri belum tersampaikan dengan optimal, baik melalui sekolah maupun lingkungan rumah. Ini menjadi titik lemah dalam upaya promosi kesehatan reproduksi remaja. Peneliti menilai bahwa kurangnya akses informasi mengenai menstruasi menjadi akar masalah. Pengetahuan remaja putri masih banyak bergantung pada informasi dari teman sebaya, bukan dari sumber yang valid seperti

guru atau petugas kesehatan. Keterbatasan penyuluhan kesehatan reproduksi di sekolah juga memperburuk kondisi ini.

Untuk mengatasi rendahnya pengetahuan siswi tentang personal hygiene saat menstruasi, dibutuhkan strategi edukatif yang terstruktur dan berkelanjutan. Sekolah dapat menyelenggarakan program edukasi kesehatan reproduksi secara rutin, yang diintegrasikan dalam pelajaran IPA atau Bimbingan Konseling. Materi yang disampaikan harus disesuaikan dengan usia dan bahasa yang mudah dipahami oleh remaja, serta disampaikan oleh tenaga pendidik yang sudah terlatih.

Selain itu, penggunaan media visual dan digital seperti infografis, video animasi pendek, atau komik digital mengenai cara menjaga kebersihan saat menstruasi akan lebih menarik dan relevan dengan gaya belajar generasi remaja saat ini. Kolaborasi dengan puskesmas juga sangat disarankan, agar informasi yang disampaikan bersumber dari tenaga profesional dan dapat dipertanggungjawabkan. Langkah lain yang dapat dilakukan adalah dengan membentuk kader kesehatan remaja di sekolah, yaitu siswa yang dilatih untuk menjadi agen perubahan dan menyampaikan kembali informasi kesehatan kepada teman-teman sebayanya secara lebih santai dan tidak menggurui.

Hubungan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Sebanyak 82 responden yang memiliki sikap negatif terdapat 63 (76,8%) berperilaku tidak baik dalam praktik personal hygiene saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun seorang remaja mungkin mengetahui informasi yang benar, sikap negatif dapat menjadi penghalang untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam perilaku nyata.

Sikap merupakan hasil dari pengalaman dan pengetahuan. Green (dalam Mahendra, 2019) menyebut bahwa sikap merupakan predisposisi perilaku yang mempengaruhi keputusan individu untuk bertindak. Sikap adalah evaluasi atau penilaian seseorang terhadap suatu objek, dalam hal ini terhadap pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi. Sikap terbentuk dari pengalaman, pengaruh sosial, budaya, dan emosi. Remaja yang merasa malu, tidak nyaman, atau menganggap menstruasi sebagai sesuatu yang tabu cenderung menghindari diskusi dan praktik kebersihan yang baik.

Utami & Nurjanah (2020) meneliti sikap siswi SMP terhadap kebersihan saat haid di Kabupaten Gresik. Hasilnya, siswi yang memiliki sikap positif terhadap pentingnya menjaga kebersihan cenderung lebih konsisten melakukan mandi dua kali sehari, mengganti pembalut secara rutin, dan tidak malu untuk mencari bantuan saat mengalami keluhan.

Sikap negatif bisa dipengaruhi oleh norma sosial, budaya, atau rasa malu. Kurangnya pembiasaan dan pembicaraan terbuka tentang menstruasi di lingkungan keluarga dan sekolah juga menjadi penyebab. Banyak siswi merasa tidak perlu mengganti pembalut sering karena "tidak terlihat kotor", yang menunjukkan kurangnya pemahaman dan sikap yang tidak mendukung praktik sehat. Peneliti menyimpulkan bahwa masih terdapat stigma dan rasa malu yang cukup kuat di kalangan remaja putri terkait menstruasi. Hal ini menghambat pembentukan sikap positif terhadap perilaku bersih dan sehat saat haid. Minimnya pendekatan interpersonal dari guru atau orang tua dalam membahas menstruasi memperburuk kondisi ini.

Sikap negatif remaja terhadap praktik kebersihan menstruasi dapat diatasi dengan membangun lingkungan yang suportif dan bebas stigma. Sekolah perlu membuka ruang diskusi yang aman dan nyaman, misalnya dengan mengadakan kelas interaktif atau forum diskusi remaja putri tentang menstruasi. Siswi diajak berbagi pengalaman dan mengoreksi mitos atau pandangan keliru yang mereka miliki. Pendekatan yang menekankan pada empati dan identifikasi diri akan lebih efektif daripada ceramah sepihak. Guru, terutama guru BK, dapat dilatih untuk menjadi fasilitator diskusi yang menguatkan nilai positif tentang kesehatan diri.

Hubungan Kepercayaan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 69 responden yang menyatakan memiliki kepercayaan terhadap anjuran atau larangan tertentu saat menstruasi, sebanyak 51 siswi (73,9%) menunjukkan perilaku personal hygiene yang tidak baik. Data ini menyampaikan sebuah ironi: semakin tinggi tingkat kepercayaan responden terhadap aturan-aturan tertentu, justru semakin rendah penerapan perilaku kebersihan diri yang sehat dan benar selama menstruasi.

Menurut teori Lawrence Green (2020), kepercayaan merupakan bagian dari faktor predisposisi perilaku. Namun, apabila kepercayaan itu bersifat tidak rasional atau tidak berbasis ilmu, maka akan berpotensi menimbulkan perilaku yang maladaptif. Dengan kata lain, kepercayaan tanpa pendampingan edukatif justru memperburuk praktik kebersihan saat menstruasi.

Kepercayaan yang dimiliki para siswi bukanlah kepercayaan berbasis sains atau edukasi kesehatan, melainkan berasal dari mitos atau kepercayaan budaya yang kurang tepat. Tidak boleh menyisir rambut dan keramas saat menstruasi, tidak boleh memotong kuku dan rambut, harus membasuh potongan kuku/rambut saat mandi wajib, tidak boleh membuang pembalut sembarangan karena bisa "mengundang makhluk halus", menggaruk tubuh saat haid dapat menyebabkan stretch mark. Kepercayaan ini bersifat irasional atau bertentangan dengan prinsip kesehatan, tidak memiliki dasar kesehatan reproduksi yang benar, namun dipercaya kuat karena diturunkan secara turun-temurun. Akibatnya, remaja cenderung menahan diri untuk melakukan praktik kebersihan diri seperti keramas, mandi dengan benar, atau membuang pembalut dengan cara higienis karena takut melanggar larangan yang dipercayai tersebut.

Kepercayaan yang keliru dan tidak dikoreksi menyebabkan remaja tidak mengadopsi perilaku kebersihan yang sehat. Ketika informasi ilmiah tidak tersedia secara cukup, maka remaja akan membentuk keyakinan berdasarkan cerita turun-temurun, ketakutan, dan asumsi sosial. Akibatnya, terbentuklah suatu kondisi yang disebut sebagai kepercayaan disfungsi yakni sistem kepercayaan yang justru merugikan kesehatan individu. Kondisi ini diperparah oleh minimnya diskusi terbuka antara remaja dan orang tua tentang menstruasi, serta tidak adanya pendidikan kesehatan reproduksi yang sistematis di sekolah. Maka meskipun siswi "percaya" pada hal-hal tertentu, mereka tidak mendapat validasi ilmiah atas apa yang sebenarnya perlu diyakini.

Salah satu pendekatan kunci adalah menyusun edukasi kesehatan reproduksi yang mampu menghargai keyakinan lokal, namun sekaligus mengoreksi kesalahan informasi secara bijak. Materi edukasi perlu dikemas secara ringan, tidak menggurui, dan membandingkan antara yang dipercaya dan yang terbukti secara ilmiah. Dengan pendekatan ini, edukasi tidak langsung meruntuhkan kepercayaan, tetapi mengajak remaja berpikir kritis dan bertanggung jawab atas kesehatannya sendiri.

Hubungan Ketersediaan Sarana dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Berdasarkan dari data diatas diperoleh bahwa dari 82 responden dengan ketersediaan sarana yang tidak ada terdapat 60 (73,2%) responden perilaku personal hygiene saat menstruasi tidak baik.

Dalam teori Green, ketersediaan sarana merupakan faktor pendukung (enabling factors) yang sangat memengaruhi perilaku kesehatan. Meski ada pengetahuan dan kemauan, perilaku tidak akan terjadi jika tidak tersedia sarana (toilet bersih, pembalut, air bersih, tempat sampah).

Penelitian oleh Hanum (2021) menyebut bahwa tidak tersedianya sarana seperti tempat sampah pembalut dan air bersih menyebabkan remaja enggan melakukan praktik personal hygiene dengan baik.

Peneliti menemukan bahwa fasilitas sanitasi di sekolah belum memenuhi kebutuhan remaja putri selama menstruasi. Tidak adanya tempat sampah tertutup, toilet yang tidak bersih, dan kurangnya air bersih di toilet wanita membuat siswi enggan mengganti pembalut di sekolah. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian serius dari pihak sekolah dan pemerintah.. Infrastruktur yang mendukung sangat menentukan praktik hygiene, terutama dalam kondisi darurat atau terbatas.

Untuk mendukung perilaku personal hygiene yang baik, lingkungan fisik sekolah harus menyediakan sarana sanitasi yang layak dan ramah menstruasi. Oleh karena itu, perlu adanya pengadaan dan perawatan fasilitas sanitasi seperti toilet dengan air bersih yang mengalir, sabun cuci tangan, tempat sampah tertutup khusus pembalut, serta ruang khusus untuk ganti pembalut jika memungkinkan.

Sekolah dapat mengajukan anggaran dari dana BOS (Bantuan Operasional Sekolah) atau melalui CSR dari perusahaan sekitar untuk pengadaan tempat sampah pembalut dan pembalut darurat di ruang UKS. Selain itu, perlu juga disusun prosedur tetap (protap) kebersihan toilet sekolah, yang melibatkan petugas kebersihan dan pengawasan dari guru atau pengurus OSIS. Langkah inovatif lain adalah dengan membentuk tim pemantau kebersihan dan sanitasi yang terdiri dari siswa, guru, dan staf sekolah, yang bertugas secara rutin memastikan bahwa sarana dan prasarana mendukung kebutuhan siswi selama masa menstruasi.

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru masih tergolong rendah. Faktor-faktor yang memiliki hubungan signifikan dengan perilaku tersebut meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, dan ketersediaan sarana sanitasi. Siswi yang memiliki pengetahuan rendah, sikap negatif, kepercayaan terhadap mitos menstruasi, serta tidak memiliki akses terhadap sarana sanitasi yang memadai, cenderung menunjukkan perilaku personal hygiene yang tidak baik.

Hasil ini mengindikasikan bahwa perilaku personal hygiene saat menstruasi dipengaruhi oleh faktor internal (pengetahuan, sikap, kepercayaan) dan eksternal (sarana sanitasi). Oleh karena itu, peningkatan perilaku sehat selama menstruasi memerlukan pendekatan edukatif yang komprehensif serta dukungan infrastruktur yang memadai di lingkungan sekolah.

Saran

1. Bagi Sekolah

Perlu mengintegrasikan edukasi kesehatan reproduksi, khususnya tentang personal hygiene saat menstruasi, dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler. Sekolah juga perlu menyediakan sarana sanitasi yang ramah menstruasi, seperti toilet bersih, tempat sampah khusus pembalut, dan pembalut darurat di ruang UKS.

2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Puskesmas

Disarankan untuk menjalin kerja sama dengan sekolah dalam memberikan penyuluhan berkala kepada remaja putri terkait pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi dengan pendekatan yang kontekstual dan empatik.

3. Bagi Orang Tua

Perlu adanya keterlibatan aktif dalam memberikan informasi yang benar dan mendampingi anak perempuan menghadapi menstruasi, serta meluruskan kepercayaan yang keliru terkait menstruasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kualitatif atau campuran (mixed-method) untuk menggali lebih dalam faktor budaya dan psikososial yang mempengaruhi perilaku personal hygiene saat menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH (Jika dibutuhkan)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan seluruh pihak di SMP Negeri 13 Pekanbaru yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para siswi yang telah bersedia menjadi responden, serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Hang Tuah Pekanbaru yang telah memfasilitasi dalam penelitian dan penyusunan laporan ini.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Hanum, N. (2021) Pengaruh Fasilitas Sanitasi Sekolah terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri, *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 3(2), pp. 45–52.

Green, L.W. and Kreuter, M.W. (2005) *Health program planning: An educational and ecological approach*. 4th edn. New York: McGraw-Hill.

Mahendra, M. (2019) Teori Perilaku Kesehatan: Pendekatan Perilaku dalam Promosi Kesehatan, *Jurnal Promkes*, 7(1), pp. 10–17.

Notoatmodjo, S. (2014) *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurjanah, A. (2022) Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Negeri 5 Bandung, *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(1), pp. 23–30.

Sari, R.F., Pratiwi, D. and Anjani, L. (2021) Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 2 Sleman, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), pp. 55–62.

Suryani, L. (2019) Personal Hygiene Menstruasi dan Dampaknya terhadap Kesehatan Reproduksi, *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), pp. 15–21.

Utami, L. and Nurjanah, W. (2020) Hubungan Sikap dengan Perilaku Kebersihan Menstruasi pada Siswi SMP di Kabupaten Gresik, *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 4(1), pp. 35–41.

World Health Organization (2024) Cervical cancer.