

PERILAKU *PERSONAL HYGIENE* REMAJA PUTRI PADA SAAT MENSTRUASI DI SMP N 1 MASARAN

Uji Utami¹, Yeni Anggraini²

^{1,2}Prodi D3 Kebidanan STIKes Mitra Husada Karanganyar
Email: utami2985@gmail.com¹, yenni.anggrainie2gmail.com²

ABSTRACT

Menstruation is a physiological occurrence for women where the critical changes in their normal life (Mythili, 2007; Parvin et al., 2015). According to House, Mahon, and Cavill (2012), the young women need to look at the cleanliness of their reproductive organs especially during menstruation because when not managed properly then it will generate the reproductive health problems, one of them is leucorrhoea, infection can even trigger the occurrence of cervical cancer. The purpose of treatment during menstruation is to maintain the hygiene and personal health of individuals who performed during menstruation so as to get physical and psychological well-being and can improve the health status (Patricia, 2005). According to Pujiastuti (2003), errors are often made when wearing pads: opening and installing pads without washing hands first, storing sanitary napkins in damp places such as bathrooms, use pads that have been expired, choosing pads without considering the quality of pads, wearing pads containing materials deodorizing, as well as the use of bandages that are too long. From the preliminary study conducted at SMP N 1 Masaran obtained 3 of 5 students who have experienced menstruation not knowing about the correct hygiene during menstruation, such as less precisely in choosing panties and bandages, the correct way wash genital or anus with water after defecating or urinating, the correct way to wear pads during menstruation. The aim of this study is to determine the behavior of teenage teenage hygiene during menstruation at SMP N I Masaran. The type of research used is descriptive observasional with cross sectional approach. The research was conducted at SMP N I Masaran in September 2017 - February 2018. The population in this research is student in VII class as much as 159 students, 36 students sample with accidental sampling technique. The univariate result showed personal hygiene behavior of adolescent girls during menstruation from the respondents most of which have enough behavior as many as 18 people (51,4%) and some have less behavior as much as 8 people (22,9%).

Keywords: Behavior, Personal Hygiene, Menstruation

ABSTRAK

Menstruasi merupakan kejadian fisiologis bagi perempuan dimana terjadi perubahan kritis di kehidupan normal mereka (Mythili, 2007; Parvin et al., 2015). Menurut House, Mahon, dan Cavill (2012), para remaja putri perlu memerhatikan kebersihan organ reproduksi mereka terutama saat menstruasi karena bila tidak dikelola dengan baik maka akan menghasilkan masalah kesehatan reproduksi, salah satunya adalah keputihan, infeksi bahkan dapat memicu terjadinya kanker serviks. Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang (Patricia, 2005). Menurut Pujiastuti (2003), kesalahan yang sering dilakukan saat pemakaian pembalut: membuka dan memasang pembalut tanpa mencuci tangan terlebih dahulu, menyimpan pembalut ditempat lembab seperti kamar mandi, menggunakan pembalut yang telah kadaluarsa, pemilihan pembalut tanpa mempertimbangkan kualitas pembalut, memakai pembalut yang mengandung bahan penghilang bau, serta pemakaian pembalut yang terlalu lama. Dari study pendahuluan yang dilakukan di SMP N 1 Masaran didapatkan 3 dari 5 siswi yang sudah mengalami menstruasi belum mengetahui tentang *hygiene* saat menstruasi yang benar, seperti kurang tepatnya dalam memilih celana dalam dan pembalut, cara cebok yang benar, pemakaian pembalut yang benar saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku *personal hygiene* remaja putrid pada saat menstruasi di SMP N I Masaran. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional diskriptif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di SMP N I Masaran pada bulan September 2017 – Februari 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII sebanyak 159 siswi, sampel sebanyak 36 siswi dengan teknik sampel *accidental sampling*. Hasil univariat menunjukkan hasil perilaku *personal hygiene* remaja putri pada saat menstruasi dari responden yang diteliti sebagian besar yaitu cukup sebanyak 18 orang (51,4%) dan sebagian kecil kurang sebanyak 8 orang (22,9%)

Kata Kunci : Perilaku, *Personal Hygiene*, Menstruasi

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan kejadian fisiologis bagi perempuan dimana terjadi perubahan kritis di kehidupan normal mereka (Mythili, 2007; Parvin *et al.*, 2015). Menurut House, Mahon, dan Cavill (2012), para remaja putri perlu memerhatikan kebersihan organ reproduksi mereka terutama saat menstruasi karena bila tidak dikelola dengan baik maka akan menghasilkan masalah kesehatan reproduksi, salah satunya adalah keputihan, infeksi bahkan dapat memicu terjadinya kanker serviks

Menurut Patricia (2005), *personal hygiene* merupakan peningkatan kesehatan melalui implementasi tindakan *hygiene* yang dapat dilakukan saat menstruasi.

Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang (Patricia, 2005).

Menjaga kesehatan berawal dari menjaga kebersihan. Hal ini juga berlaku bagi kesehatan organ-organ genetalia. Udara yang panas cenderung lembab dan berkeringat. Keringat ini membuat tubuh kita lembab, terutama di bagian tubuh yang tertutup dan lipatan-lipatan, yang akan menyebabkan bakteri mudah berkembang biak, menimbulkan bau yang tidak sedap dan juga menimbulkan penyakit (Siswono, 2001)

Perilaku yang kurang dalam merawat *vulva hygiene* saat menstruasi seperti malas mengganti pembalut dapat menyebabkan infeksi jamur dan bakteri ini terjadi saat menstruasi karena bakteri yang berkembang pada pembalut. Personal hygiene saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara mengganti pembalut setiap 4 jam dalam sehari. Setelah mandi serta buang air, vagina dikeringkan dengan tisu atau handuk agar tidak lembab. Pemakaian celana dalam yang baik terbuat dari bahan yang mudah menyerap keringat (Solita, 2003).

Menurut Pujiastuti (2003), kesalahan yang sering dilakukan saat pemakaian pembalut: membuka dan memasang pembalut tanpa mencuci tangan terlebih dahulu, menyimpan pembalut ditempat lembab seperti kamar mandi, menggunakan pembalut yang telah kadaluarsa, pemilihan pembalut tanpa mempertimbangkan kualitas pembalut, memakai pembalut yang mengandung bahan penghilang bau, serta pemakaian pembalut yang terlalu lama.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di SMP N 1 Masaran didapatkan 3 dari 5 siswi yang sudah mengalami menstruasi belum mengetahui tentang *hygiene* saat menstruasi yang benar, seperti kurang tepatnya dalam memilih celana dalam dan pembalut, cara cebok yang benar, pemakaian pembalut yang benar saat menstruasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perilaku *personal hygiene* remaja putri pada saat menstruasi di SMP N 1 Masaran”.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. dengan rancangan *observasional diskriptif*. Penelitian dilakukan di SMP N 1 Masaran pada bulan September 2017–Februari 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII sebanyak 159 siswi, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling* sebanyak 36 siswi.

Variabel dalam penelitian ini adalah perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

Data yang telah terkumpul dianalisis secara *univariat* (persentase, *cut of point*) menggunakan Microsoft Excel dan SPSS 16.00.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Diskripsi responden
 - a. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 4.1. Kelompok Umur

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Valid	15 tahun	3	8,6%
	14 tahun	15	42,9%
	13 tahun	16	45,7%
	12 tahun	1	2,9%
	Total	62	100,0%

Sumber : Data primer, 2018

Berdasarkan kelompok umur dari responden yang diteliti sebagian besar yaitu 13 tahun sebanyak 16 orang (45,7%) dan sebagian kecil yaitu 12 tahun sebanyak 1 orang (2,9%). Hurlock (1973) dalam Retnowati (2018) memberi batasan masa remaja berdasarkan usia kronologis, yaitu antara 13 hingga 18 tahun. Menurut Thornburgh (1982), batasan usia tersebut adalah batasan tradisional, sedangkan alran kontemporer membatasi usia remaja antara 11 hingga 22 tahun

- b. Karakteristik responden berdasarkan usia menarche

Tabel 4.2. Kelompok Usia Menarche

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Valid	10 tahun	1	3%
	11 tahun	6	17%
	12 tahun	24	69%
	13 tahun	4	11%
	Total	35	100%

Sumber: data primer 2018

Berdasarkan kelompok usia menarche dari responden yang diteliti sebagian besar yaitu 12 tahun sebanyak 24 orang (69%) dan sebagian kecil yaitu 10 tahun sebanyak 1 orang (3%). Anak remaja putri mulai mengalami pertumbuhan tubuh pada usia rata-rata 8-9 tahun, dan mengalami *menarche* rata-rata pada usia 12 tahun. Pada anak remaja putra mulai menunjukkan perubahan tubuh pada usia sekitar 10-11 tahun, sedangkan perubahan suara terjadi pada usia 13 tahun (Katchadurian, 1989). Penyebab terjadi makin awalnya tanda-tanda pertumbuhan ini diperkirakan karena faktor gizi yang semakin baik, rangsangan dari lingkungan, iklim, dan faktor sosio-ekonomi (Sarwono, dalam JEN, 1998) (dalam Retnowati, 2018).

Karakteristik responden berdasarkan pemakaian pembalut

Tabel 4.3 Kelompok Pemakaian Pembalut Dalam Sehari

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Valid	2	9	26%
	3	17	49%
	4	9	26%
	Total	35	100%

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan kelompok pemakaian pembalut dalam sehari dari responden yang diteliti sebagian besar yaitu 3 helai sebanyak 17 orang (49%) dan sebagian kecil 2 & 4 helai sebanyak masing-masing 9 orang (masing-masing 26%). Puncak pendarahannya hari ke-2 atau 3 hal ini dapat dilihat dari jumlah pemakaian pembalut sekitar 2-3 buah. Diikuti fase proliferasi sekitar 6-8 hari (Manuaba, 2008).

Tabel 4.4. Kelompok Sumber Informasi Mengenai Kebersihan Diri Kewanitaan Pada Saat Menstruasi

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Valid	Iklan TV	9	26%
	Ayah	1	3%
	Ibu	33	94%
	Kakak	11	31%
	Guru	10	29%
	Teman	14	40%

Berdasarkan kelompok sumber informasi mengenai kebersihan diri kewanitaan pada saat menstruasi dari responden yang diteliti sebagian besar yaitu ibu sebanyak 33 orang (94%) dan sebagian kecil ayah sebanyak 1 orang (3%). Ibu adalah sumber informasi yang paling utama tentang kebersihan menstruasi, diikuti dengan media massa, kakak, teman-teman dan guru (El-Ganiya, 2005; Ali, 2010; Thakre, 2011; Marvan, 2012; Kavitha, 2012).

2. Analisis Univariat

Tabel 4.5 Perilaku personal hygiene Responden

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Baik	9	25.7	25.7	25.7
	Cukup	18	51.4	51.4	77.1
	Kurang	8	22.9	22.9	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan kelompok perilaku dari responden yang diteliti sebagian besar yaitu cukup sebanyak 18 orang (51,4) dan sebagian kecil kurang sebanyak 8 orang (22,9%). Penelitian Thakre (2011) menunjukkan bahwa kebersihan alat genitalia eksterna rendah pada remaja di perkotaan yaitu 58,09% dan 79,45% di pedesaan ($p=0,001$). Sebanyak 49,35% remaja menggunakan pembalut sekali pakai pada saat menstruasi, 45,75% menggunakan ulang kain yang telah di cuci dan hanya 4,90% yang menggunakan kain baru sebagai penyerap pada saat menstruasi. 58,18% remaja menggunakan sabun dan air saat membersihkan alat genitalia, 40,57% hanya menggunakan air dan 1,29% menggunakan air dan antiseptik. 34,88% pembalut disimpan di kamar mandi dan 34,37% dari remaja membuang pembalut setelah digunakan.

Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Pilihlah pembalut yang bersih, tidak berwarna, tidak mengandung parfum, dan daya serapnya tinggi, sehingga tetap merasa nyaman selama menggunakannya. Sebaiknya pilih pembalut yang tidak mengandung gel, sebab gel dalam pembalut kebanyakan dapat menyebabkan iritasi dan menyebabkan timbulnya rasa gatal. Pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 4-5 kali atau setiap setelah mandi, buang air kecil, dan buang air besar. Apabila di permukaan pembalut telah ada gumpalan darah, segera ganti pembalut. (Varney, 2007).

Menurut Pujiastuti (2003), kesalahan yang sering dilakukan saat pemakaian pembalut: membuka dan memasang pembalut tanpa mencuci tangan terlebih dahulu, menyimpan pembalut ditempat lembab seperti kamar mandi, menggunakan pembalut yang telah kadaluarsa, pemilihan pembalut tanpa mempertimbangkan kualitas pembalut, memakai pembalut yang mengandung bahan penghilang bau, serta pemakaian pembalut yang terlalu lama.

SIMPULAN

Simpulan yang didapat dari hasil penelitian tentang perilaku personal hygiene remaja putrid pada saat menstruasi di SMP N I Masaran didapatkan hasil sebagian responden memiliki perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani R, 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Depkes RI, 2013. *Buku Saku Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Depkes RI.
- Hidayat AA. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Kemenkes RI, 2013. *Buletin Kesehatan Remaja*, Jakarta : ISSN : 2088-270 X. Semester I.
- Laily dan Sulisty, 2012 *Personal Hygiene Konsep, Proses dan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan*. Jogjakarta : Graha Ilmu.
- Notoadmodjo S. 2010. *Promosi kesehatan teori dan aplikasinya*. Jakarta : Rineka Cipta
- Prawirohusodo, S, 2009, *Perubahan Psikiatris dan Neurologik pada Masa Menstruasi*, Makalah

Yogyakarta, Fakultas Kedokteran UGM

- Wiknjosastro, H. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- _____. 2010. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Wiknjosastro, H. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- _____. 2010. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo