

***SELF EFFICACY MENSTRUAL HYGIENE MANAGEMENT
PADA REMAJA PUTRI***

(Self-Efficacy Menstrual Hygiene Management of Teenagers)

Anak Agung Istri Citra Adnyanita^{*}, I Gede Putu Darma Suyasa^{},
Gusti Ayu Dwina Mastryagung^{***}**

^{*,**),**),***)}Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Jalan Tukad Balian No. 180 Renon
E-mail: citraadnyanita24@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja putri yang mengalami pubertas akan ditandai dengan adanya menstruasi. *Self efficacy* yang memadai akan menghasilkan perilaku yang sesuai pada manajemen kebersihan saat menstruasi. Tujuan Penelitian adalah Untuk mengetahui tingkat *self efficacy* remaja putri dalam usaha manajemen kebersihan menstruasi yang dilakukan oleh remaja putri.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain deskriptif menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan analisis univariat. Menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 155 responden dari siswi kelas VII SMP Negeri 8 Denpasar yang telah menstruasi dan menggunakan instrumen kuesioner online.

Hasil : Penelitian ini menunjukkan terdapat 88 responden (56,8%) memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, sementara 66 responden (42,6%) memiliki tingkat efikasi yang sedang, dan 1 responden (0,6%) memiliki tingkat efikasi diri yang rendah dalam manajemen kebersihan saat menstruasi.

Kesimpulan : Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dalam manajemen kebersihan saat menstruasinya. Diharapkan agar petugas kesehatan terus meningkatkan upaya untuk meningkatkan *self efficacy* remaja dalam pengaturan kebersihan diri selama menstruasi.

Kata Kunci: Remaja Putri, Efikasi Diri, Manajemen Kebersihan Menstruasi

ABSTRACT

Background : *Teenage girls who experience puberty will be indicated by the presence of menstruation. Adequate self-efficacy resulted in adequate behavior in menstrual hygiene management. This research aimed to determine the level of self-efficacy on menstrual hygiene management among teenage girls.*

Methods : *The study used descriptive design using a cross sectional approach with univariate analysis. Using total sampling with the number of samples as many as 155 respondents from grade VII grade SMPN 8 Denpasar students who already had menstruation and using online questionnaires.*

Results : *The results of this study showed that 88 respondents (56.8%) had high self-efficacy, 66 respondents (42.6%) had moderate self-efficacy and 1 respondent (0.6%) had low self-efficacy in menstrual hygiene management.*

Conclusion : *The results of this study reveal that the respondents have high self-efficacy in menstrual hygiene management. It is imperative that health care professionals continue to increase self-efficacy in menstrual hygiene management.*

Keywords: *Teenagers, Self-Efficacy, Menstrual Hygiene Management*

LATAR BELAKANG

Remaja khususnya putri akan ditandai dengan hadirnya siklus menstruasi atau proses alami dari dalam tubuh yakni keluarnya darah yang berasal dari rahim melalui vagina sebagai tanpa pertama siklus menstruasi. Tanda menstruasi pertama ini juga disebut dengan menarche (UNICEF, 2019). Kebersihan vagina selama menstruasi sangat penting dilakukan, karena pembuluh darah yang ada di dalam rahim sangat mudah terinfeksi. Ketika menstruasi kuman akan mudah masuk dan menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi seperti infeksi bakteri atau jamur yang dapat menyebabkan terjadinya vaginitis atau keputihan yang abnormal hingga infeksi saluran kemih hingga kanker. Gejala yang dialami akan seperti gatal, iritasi, inflamasi dan pruritus vulvae (Latifah, 2017). Hal ini dapat terjadi bila remaja putri tersebut tidak berperilaku higienis saat menjaga kebersihan area vagina selama masa menstruasi.

Menurut Unicef (2019), kebersihan menstruasi merupakan manajemen kebersihan selama menstruasi yang merupakan bagian dalam personal hygiene. Kegiatan ini menyangkup tentang usaha menyerap dan mengumpulkan darah selama menstruasi, penggunaan pembalut, menggunakan sabun dan air untuk membasuh badan, hingga dapat mengakses fasilitas yang aman dan nyaman untuk membuang hasil material menstruasi yakni seperti pembalut, kain, tampon atau cups, menggunakan pakaian dalam yang nyaman dan tepat serta mendapatkan pereda nyeri bila diperlukan (Kemendikbud, 2017).

Perilaku yang sesuai akan membantu menyukseskan upaya manajemen kebersihan saat menstruasi. Faktor ini dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti yang meliputi adat, sikap, emosi, nilai, etika, kekuasaan, persuasi, dan genetika. Perilaku yang baik akan cenderung berdampak positif pada peningkatan derajat kesehatan individu (Obella, 2015). Menurut penelitian oleh Pertiwi dan Megatsari (2018), yang dilaksanakan di Surabaya, bahwa hanya 53,3% remaja putri yang berperilaku baik dalam memenuhi manajemen kebersihan menstruasinya.

Hal lain yang juga menjadi perhatian adalah akses fasilitas yang mendukung yakni toilet atau kamar mandi yang memiliki sarana air yang mengalir dengan bersih, tempat sampah yang tertutup, dapat menjangkau akses cuci tangan, terdapat cermin dan kotak pembalut cadangan serta akses keamanan seperti

toilet yang dilemngkapi dengan kunci di pintunya dan gantungan pakaian. Penelitian oleh Smeru Research Institute (2019) juga mengungkapkan bahwa sebanyak 83% remaja putri masih merasa tidak nyaman untuk mengganti pembalut di Sekolah karena fasilitas toilet yang tidak memadai.

Remaja putri yang memasuki masa menstruasi pertamanya harus diberikan pendidikan mengenai manajemen kebersihan ini untuk mendorong perilaku yang sesuai dengan anjuran kesehatan. Perilaku ini sangat dipengaruhi oleh adanya efikasi diri. Pengintegrasian kemampuan untuk menyelesaikan suatu tugas ataupun menghadapi suatu masalah sangat bergantung pada efikasi diri seseorang dan mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya bahwa kemampuan tersebut dapat mencapai tujuannya (Pudjiastuti, 2012). Informasi mengenai manajemen kebersihan akan mempengaruhi dan mematangkan tingkat self efficacy remaja putri tersebut dan akan siap menghadapi menarche dan mengatur usaha menstrual hygiene management mereka.

Sumber efikasi diri menurut Bandura, dapat didapat dari pengalaman individu seperti kesuksesan atau kegagalan yang pernah dialami, pengalaman orang lain yang dapat didapatkan melalui observasi oleh orang tua atau teman sebaya, persuasi verbal dengan mensugesti diri sendiri dan kondisi psikologis dan emosional dari diri sendiri yang dapat dijadikan sebagai indikator dari kapabilitas mereka (Kristiyani, 2016).

Self efficacy akan mempengaruhi seberapa besar usaha yang akan dilakukan dan memberikan pilihan perilaku serta ketahanan durasi usaha yang dilakukan berdasarkan pengetahuannya (Fitri, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Niken, Dkk. (2019) di Surakarta, didapatkan hasil bahwa sebesar 60,6% remaja masih memiliki efikasi diri yang rendah dalam upaya kebersihan. Hal ini akan berpengaruh terhadap pencapaian derajat kesehatan yang seharusnya dapat dicapai dengan maksimal tentunya dengan informasi yang jelas dan lengkap.

Informasi ini tentunya didapatkan dari sumber terpercaya seperti pelayanan kesehatan setempat yang memberikan pendidikan kesehatan pada remaja putri yang belum maupun telah mendapatkan menstruasinya. Melalui program Posyandu remaja yang memiliki tugas untuk memberikan pendidikan salah satunya tentang kesehatan re-

reproduksi bagi remaja. Hal ini didapatkan dari program kerja sama dengan sekolah menengah pertama yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan siswa dan siswi sekolah tersebut. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 8 Denpasar karena siswi kelas VII di sekolah ini belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan oleh pihak puskesmas setempat terkait informasi tentang menstruasi.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan desain descriptive cross-sectional yang termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif, yakni rancangan yang memiliki tujuan untuk menjelaskan situasi, memberikan suatu nama, atau fenomena dalam ide baru yang pengumpulan datanya bersifat satu titik waktu (Swarjana, 2015). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang self efficacy dari penelitian sebelumnya oleh Dalili (2019), yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan face validity oleh 2 orang experts dibidangnya dan diperoleh nilai Cronbach Alpha sebesar 0,85. Pada kuesioner ini terdapat 21 pernyataan yang berisi tentang 3 dimensi self efficacy yakni tingkat kesulitan tugas, luas bidang tugas dan tingkat kemandirian, keyakinan serta kekuatan. Tingkat efikasi diri akan dibagi menjadi tiga kategori dengan masing-masing skor yaitu tinggi (skor 64-84), sedang (skor 48-63), dan rendah (skor 21-47).

Sampel yang dipergunakan adalah seluruh siswi SMP Negeri 8 Denpasar sebanyak 155 orang, dengan kriteria inklusi telah mengalami menstruasi dan telah mendapatkan ijin dari Orang Tua, dan kriteria eksklusi yakni siswi yang bermasalah saat mengisi google form seperti gangguan koneksi atau jaringan mengingat pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara online pada tanggal 5 Maret 2021. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari UPTD Puskesmas Denpasar Timur dengan nomor DL.02.02.2237. TU.XI.2020. izin dari tempat penelitian yakni SMP Negeri 8 Denpasar dengan nomor 445/930/Pusk I DT/2020.

Penelitian ini telah dinyatakan "Laik Etik" dengan nomor 04.0065/KEPITEKES-BALI/II/2021, dengan izin lainnya dari Dinas Penanaman Modal dan Perizinan Provinsi Bali dengan nomor 070/432/IZIN-C/DISPMPT, dan izin dari Kesbangpolinmas Kota Denpasar dengan nomor 070/139/

BKBP.

Data yang didapatkan dianalisis secara univariat. Proses awal pengambilan data dengan menjelaskan tujuan penelitian dan responden yang setuju dapat memberikan persetujuan melalui bagian informed consent yang terdapat di google form. Kerahasiaan dalam penelitian ini seperti tidak mencantumkan nama terang responden dalam pengisian identitas, dengan penulisan inisial. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini tidak dalam paksaan, dan informasi yang responden berikan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian, karakteristik subyek penelitian berdasarkan usia sebagian besar 98 responden (63,2%) pada umur 13 tahun, berdasarkan usia pertama kali mendapatkan menstruasi sebagian besar yaitu 127 responden (81,9%) dengan rentang 11-12 tahun dan berdasarkan pemberi informasi terkait menstruasi sebanyak 126 responden (81,3%) diperoleh dari Ibu.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dimensi Tingkat Kesulitan Tugas (Magnitude) Pada Responden (n=155)

Dimensi Tingkat Kesulitan Tugas (Magnitude)	Sangat Tidak Sesuai n (%)	Tidak Sesuai n (%)	Sesuai n (%)	Sangat Sesuai n (%)
Saya yakin mampu menjaga kebersihan saat menstruasi dalam situasi apapun	0 (0,0)	5 (3,2)	89 (57,4)	61 (39,4)
Saya hanya bisa melakukan manajemen kebersihan menstruasi pada waktu tertentu saja	20 (12,9)	94 (60,6)	34 (21,9)	7 (4,5)
Saya yakin mampu fokus pada setiap kali melakukan usaha manajemen kebersihan menstruasi yang saya lakukan	1 (0,6)	12 (7,7)	100 (64,5)	42 (27,1)

Dimensi Tingkat Kesulitan Tugas (Magnitude)	Sangat Tidak Sesuai n (%)	Tidak Sesuai n (%)	Sesuai n (%)	Sangat Sesuai n (%)
Saya yakin mampu beradaptasi dalam melakukan manajemen kebersihan menstruasi pada situasi apapun	1 (0,6)	17 (11,0)	97 (62,6)	40 (25,8)
Saya melakukan dengan baik manajemen kebersihan menstruasi seperti, mandi 2 kali sehari, mengganti pembalut 3-5 kali sehari, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, dan membuang pembalut dengan keadaan bersih di tempat sampah	1 (0,6)	6 (3,9)	70 (45,2)	78 (50,3)
Banyaknya kesulitan yang saya hadapi saat melakukan usaha manajemen kebersihan menstruasi membuat saya menyerah	43 (27,7)	94 (60,6)	13 (8,4)	5 (3,2)
Saya yakin dapat menghadapi semua masalah dalam usaha kebersihan menstruasi yang harus saya lakukan	1 (0,6)	3 (1,9)	79 (51,0)	72 (46,5)

Berdasarkan uraian tabel diatas, pernyataan pernyataan dengan jawaban “Sangat Sesuai” terbanyak adalah di pernyataan positif yakni semua prosedur manajemen kebersihan menstruasi dapat responden selesaikan dengan baik yakni dijawab sebesar 78 orang responden (50,3%). Sebanyak 43 responden (21,9) menjawab sesuai pada pernyataan bahwa hanya mampu melakukan manajemen

kebersihan hanya saat waktu-waktu tertentu.

Tabel 2. Dimensi Tingkat Kesulitan Tugas (Magnitude) (n=155)

Tingkat Kesulitan Tugas (Magnitude)	Frekuensi	Persentase
Tinggi	126	81,3
Sedang	18	18,1
Rendah	1	0,6

Berdasarkan uraian tabel diatas, menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pada dimensi tingkat kesulitan tugas pada 155 responden, sebagian besar pada kategori tinggi, yakni sebanyak 126 responden (81,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dimensi Luas Bidang Tugas (Generality) Pada Responden (n=155)

Dimensi Luas Bidang Tugas (Generality)	Sangat Tidak Sesuai n (%)	Tidak Sesuai n (%)	Sesuai n (%)	Sangat Sesuai n (%)
Saya yakin mampu menghadapi menstruasi pertama saya walaupun sulit	2 (1,3)	4 (2,6)	84 (54,2)	65 (41,9)
Saya merasa kesukahan ketika menghadapi menstruasi	20 (12,9)	59 (38,1)	58 (37,4)	18 (11,6)
Kendala-kendala saat melakukan manajemen kebersihan menstruasi menurut saya mudah untuk saya selesaikan	2 (1,3)	30 (19,4)	95 (61,3)	28 (18,1)
Saya yakin dapat melakukan manajemen kebersihan menstruasi 3-5 kali sehari dalam fase menstruasi saya	1 (0,6)	12 (7,7)	97 (62,6)	45 (29,0)

Dimensi Luas Bidang Tugas (Generality)	Sangat Tidak Sesuai n (%)	Tidak Sesuai n (%)	Sesuai n (%)	Sangat Sesuai n (%)
Saya suka melakukan manajemen kebersihan yang tingkat kesulitannya lebih tinggi saat saya menjalani fase menstruasi	7 (4,5)	66 (42,6)	70 (45,2)	12 (7,7)
Saya berusaha mencari jalan keluar untuk setiap masalah yang menimpa saya saat melakukan manajemen kebersihan menstruasi	1 (0,6)	4 (2,6)	105 (67,7)	25 (29,0)
Bila muncul masalah yang berat saat melakukan manajemen kebersihan selama menstruasi, saya tidak bersemangat untuk berusaha menyelesaikannya	31 (20,0)	95 (61,3)	26 (16,8)	3 (1,9)

Berdasarkan tabel 4 diatas, sejumlah 58 responden (37,4%) menjawab sesuai pada pernyataan negatif bahwa mereka masih kesulitan saat menghadapi menstruasinya. Sebanyak 105 responden (67,7%) menjawab sesuai pada pernyataan positif bahwa mereka berusaha mencari jalan keluar untuk setiap masalah yang menimpa mereka saat melakukan manajemen kebersihan menstruasi.

Tabel 4. Dimensi Luas Bidang Tugas (Generality) (n=155)

Luas Bidang Tugas (Generality)	Frekuensi	Presentase
Tinggi	8	54,2
Sedang	68	43,9
Rendah	3	1,9

Berdasarkan uraian tabel diatas, menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pada dimensi luas bidang tugas pada remaja putri, sebagian besar pada rentang kategori tinggi yakni sebanyak 84 responden (54,2%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Dimensi Tingkat Kepercayaan, Keyakinan, dan Kekuatan (Strength) Pada Responden (n=155).

Dimensi Tingkat Kepercayaan, Keyakinan, dan Kekuatan (Strength)	Sangat Tidak Sesuai n (%)	Tidak Sesuai n (%)	Sesuai n (%)	Sangat Sesuai n (%)
Metode cara menjaga kebersihan saat menstruasi yang banyak membuat saya mudah putus asa	36 (23,2)	78 (50,3)	35 (22,6)	6 (3,9)
Banyaknya pengalaman dari orang lain mengenai menstruasi yang saya dengar membuat saya menjadi seseorang yang kuat saat menjalani fase menstruasi	4 (2,6)	14 (9,0)	85 (54,8)	52 (33,5)
Saya ragu dengan kemampuan saya dalam melakukan manajemen kebersihan menstruasi	18 (11,6)	78 (50,3)	48 (31,0)	11 (7,1)
Saya berusaha berpikir positif bila ada masalah dalam usaha yang saya lakukan terkait kebersihan menstruasi	2 (1,3)	7 (4,5)	106 (68,4)	40 (25,8)

Dimensi Tingkat Kepercayaan, Keyakinan, dan Kekuatan (Strength)	Sangat Tidak Sesuai n (%)	Tidak Sesuai n (%)	Sesuai n (%)	Sangat Sesuai n (%)
Banyaknya informasi, membuat saya bersemangat dalam manajemen kebersihan saat menstruasi	1 (0,6)	8 (5,2)	85 (54,8)	61 (39,4)
Usaha yang saya lakukan untuk mengatasi masalah saat menstruasi adalah hal yang sia-sia	56 (36,1)	96 (61,9)	1 (0,6)	2 (1,3)
Sebelum mencoba suatu manajemen kebersihan saat menstruasi, saya sudah menyerah terlebih dahulu	75 (48,4)	73 (47,1)	5 (3,2)	2 (1,3)

Berdasarkan uraian tabel 6, menunjukkan jawaban sangat sesuai paling banyak dijawab oleh 61 responden (39,4%) pada pernyataan positif yakni dengan banyaknya langkah manajemen kebersihan menstruasi yang responden lakukan maka mereka semakin bersemangat.

Tabel 6. Dimensi Tingkat Kepercayaan, Keyakinan, dan Kekuatan (Strength) (n=155)

Tingkat Kepercayaan, Keyakinan, dan Kekuatan (Strength)	Frekuensi	Presentase
Tinggi	111	71,6
Sedang	43	27,7
Rendah	1	0,6

Berdasarkan uraian tabel 7, bahwa tingkat kepercayaan, keyakinan dan kekuatan pada responden terkait manajemen menstruasinya,

mayoritas dalam kategori tinggi yakni 111 responden (71,6%).

Tabel 7. Tingkat Self Efficacy Menstrual Hygiene Management Pada Responden (n=155).

Self Efficacy Menstrual Hygiene Management	Frekuensi	Presentase
Tinggi	126	81,3
Sedang	28	18,1
Rendah	1	0,6

Berdasarkan uraian tabel , menunjukkan distribusi frekuensi tentang efikasi diri yang dimiliki oleh remaja putri , dari 155 responden sebagian besar yakni 126 orang (81,3%) memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan, frekuensi usia responden terbanyak pada usia 13 tahun (63,2%). Hal ini sesuai dengan Kemendikbud (2016), masa transisi perkembangan menjadi remaja yakni dimulai dari usia 10 hingga 12 tahun, dan berakhir pada usia 18 atau 22 tahun. Mayoritas siswi telah mendapatkan menstruasi pertamanya pada rentang umur 11-12 tahun yakni sebanyak 81,9%. Hal ini sama dengan penelitian oleh Sudikno dan Sandjaja (2019) bahwa rata-rata usia menarche adalah pada usia 12,96-14 tahun dan signifikan lebih muda pada daerah perkotaan daripada pedesaan. Siswi yang berdomisili tinggal di dekat area sekolah yang merupakan daerah perkotaan tepatnya di Kota Denpasar, maka cenderung mayoritas mendapatkan menstruasi pertamanya saat berusia 11-12 tahun.

Menurut Kristiyani, (2016) terdapat empat sumber informasi utama terkait efikasi diri, salah satunya adalah dari pengalaman orang lain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa informasi terkait menstruasi lebih banyak didapatkan oleh Ibu yakni sebesar 81,3%. Hal yang sama ditunjukkan pada hasil penelitian oleh Gustina dan Djannah (2015), yakni informasi terkait menstruasi serta manajemen kebersihannya didapatkan dari Ibu yakni sebanyak 81,0%. Karena Ibu cenderung memberikan pandangan yang positif tentang menstruasi yang akan di ikuti juga oleh remaja, Ibu merupakan pendukung sosial dan emosional yang baik selama masa penyesuaian pubertas putrinya.

Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi pada dimensi tingkat kesulitan tugas atau magnitude, dari 155 responden yang menjawab sangat sesuai sebanyak 50,3% pada pernyataan segala prosedur MHM nya dapat terselesaikan dengan baik. Penelitian oleh Tantry, Dkk. (2019), menyatakan bahwa semua prosedur atau perilaku menjaga kebersihan saat menstruasi terbentuk oleh faktor predisposisi yakni pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya, hal ini menandakan bahwa sebagian besar siswi memiliki keyakinan pada manajemen kebersihan yang dapat dipengaruhi orang disekitarnya maupun fasilitas yang disediakan selama di sekolah. Fasilitas yang disediakan di sekolah cenderung sudah lengkap karena telah didukung juga oleh UKS seperti obat-obatan, Koperasi yang menjual pembalut darurat dan toilet yang bersih dan nyaman.

Penelitian oleh Crotopia (2019) menyebutkan bahwa sebanyak 39,5% juga menyebutkan bahwa sekolah perlu menyiapkan kebutuhan manajemen ini untuk berjaga-jaga bila siswi mendapatkan haidnya di sekolah yang mereka tidak membawa persiapan sebelumnya. Kesulitan yang dialami oleh siswi disebabkan oleh sulitnya siswi mendapatkan pembalut saat diperlukan di UKS, namun pada lingkungan sekolah telah terdapat koperasi yang menjual pembalut darurat, siswi hanya mendapatkan waktu yang singkat untuk izin ke toilet untuk mengganti pembalut, mengakses fasilitas sanitasi di waktu-waktu tertentu.

Hasil penelitian pada dimensi tingkat kesulitan tugas atau magnitude yang dialami oleh siswi kelas VII di SMP Negeri 8 Denpasar, dengan mayoritas dalam kategori tinggi yakni sebesar 81,3%. Kesulitan tugas merupakan perbedaan derajat kesulitan yang dialami oleh individu sebagai salah satu faktor internal dalam persepsi dan motivasi untuk terciptanya perilaku kebersihan saat menstruasi yang baik. Menstruasi pertama sangat bergantung pada status gizi, maka bila status gizi siswi baik, cenderung akan lebih cepat mendapatkan menstruasi.

Aspek kesulitan tugas ini bila disusun sesuai tingkat kesulitannya, individu akan berusaha untuk menyelesaikan tugas yang diyakini dapat diselesaikan dan menghindari situasi serta perilaku yang tidak dapat mereka jangkau. Hal lain diungkapkan oleh Putri dan Fakhruddiana (2018) kesulitan tugas ini mun-

cul akibatnya rasa pesimis dan terbatasnya cara yang dilakukan oleh siswi akan berkaitan pada magnitude terhadap rasa keyakinan seseorang terhadap usaha atau tindakannya pada kesulitan yang dihadapi.

Kesulitan tugas ini akan berdampak pada pengharapan efikasi kesulitan tugas yang dirasakan oleh siswi, analisa pemilihan perilaku yang akan diterapkan dalam menjalani manajemen kebersihan saat menstruasi, serta menghindari situasi yang tidak dapat siswi atasi selama menjalani manajemen kebersihan menstruasi tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswi memiliki distribusi frekuensi luas bidang tugas yang tinggi, yakni sebesar 54,2%. Pada pernyataan positif bahwa responden suka melakukan usaha pada kesulitan yang lebih tinggi mendapat 45,2% jawaban sesuai. Menurut Muhammad (2016), paham behavior yang dimiliki oleh siswi ini adalah motivasi yang berawal dari situasi, kondisi dan objek yang menyenangkan. Bila siswi telah merasa puas yang berkelanjutan pada manajemen kebersihan menstruasinya, maka akan terus menimbulkan tingkah laku yang siap begitu pun sampai kesulitan tertinggi dengan aktualisasi diri.

Luas bidang tugas merupakan sejauh mana orang percaya dengan kemampuannya dalam bermacam suasana tugas, mulai dari kegiatan yang biasa dilakukan hingga pada kegiatan yang belum sempat dicoba dalam serangkaian tugas ataupun suasana yang susah serta bermacam-macam. Keadaan universal bermacam-macam dalam jumlah dari ukuran yang berbeda-beda, antara lain tingkatan kesamaan kegiatan, perasaan dimana keahlian ditunjukkan (tingkah laku, kognitif dan afektif), ciri kualitatif suasana, serta ciri orang mengarah kepada siapa sikap itu diperuntukan.

Semakin banyak pengalaman atau kegiatan yang dilakukan terus menerus akan menimbulkan penguasaan terhadap pengharapan efikasi diri yang didukung oleh pengalaman lain yang akan membangkitkan keyakinan meliputi berbagai bidang tugas dalam melakukan manajemen kebersihan saat menstruasi (Ristika, 2015). Pernyataan negatif lainnya yakni responden kesulitan dalam menghadapi menstruasi mendapatkan jawaban sebesar 37,4% yang berbeda satu persen dengan jawaban sesuai. Penelitian oleh Santi & Pribadi (2018) mengungkapkan bahwa kesulitan dalam menstruasi memiliki banyak

faktor, seperti mengalami dismenorea, pra menstrual syndrom, gangguan lama haid, dan kelainan siklus menstruasi.

Luas bidang tugas yang akan mempengaruhi perilaku merupakan dasar dari pengetahuan. Faktor lainnya adalah faktor pendorong yang berasal dari orang disekitar misalkan dalam penelitian ini mayoritas diberikan oleh Ibu. Peran Ibu mengajarkan siswi tersebut untuk berperilaku untuk menjaga kebersihan genitalia (Noriani & Nurtini, 2016). Pentingnya tingkat pengetahuan tentang menstruasi, kemampuan mengatasi masalah saat menstruasi dan pengelolaan kebersihan menstruasi yang dimiliki oleh siswi saat memasuki masa pubertas akan berpengaruh dalam signifikansi kepercayaan diri dalam kemampuannya saat menghadapi menstruasi.

Strength merupakan bentuk kepercayaan diri siswi yang diwujudkan oleh suatu perilaku untuk mencapai performa yang diinginkan. Aspek ini memiliki peranan terhadap kemandirian siswi terhadap keyakinan serta harapan yang dilakukannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswi memiliki tingkat kepercayaan, keyakinan dan kekuatan pada kategori tinggi yakni 71,6%. Sebanyak 50,3% responden menjawab tidak sesuai dan 31% menjawab sesuai pada pernyataan negatif bahwa mereka ragu atas kemampuannya. Keraguan dalam diri sendiri termasuk dalam aspek kepercayaan diri yakni dengan sifat negatif seseorang tentang dirinya mengenai hal yang sungguh-sungguh mereka lakukan. Para siswi cenderung mengalami keraguan dalam dirinya karena kemampuan dan keterampilan yang mereka miliki belum mereka anggap cukup (Amri, 2018).

Pengalaman yang didapatkan dari orang lain disekitar mereka juga mendorong siswi menjadi pribadi yang lebih kuat, serta selalu yakin untuk melakukan upaya mengatasi masalah saat menjalani manajemen kebersihan ini. Hal ini juga didukung oleh pendapat dari Farida (2014) bahwa kepercayaan dan keyakinan dalam diri sendiri akan menghidupkan rasa bahwa seseorang memiliki potensi diri, kelebihan diri dan aktualisasi yang baik. Mengalami menstruasi merupakan suatu perubahan selama masa pubertas dan akan menghadapi masalah tentang perubahan tubuh serta terbatasnya gerakan kondisi tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas

siswi kelas VII ini memiliki tingkat efikasi diri dalam kategori yang tinggi yakni sebesar 56,8%. Hasil dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dalili (2019) yang mana siswi sekolah menengah pertama yang baru mengalami menstruasi memiliki tingkat self efficacy dalam kategori sedang sebesar 73,68%. Diharapkan siswi dapat mempertahankan efikasi diri atau keyakinan atas kemampuan yang dimiliki untuk menunjukkan performan yang dapat mempengaruhi perilaku manajemen kebersihan saat menstruasinya.

Menurut Rustika (2012), cara untuk tetap mempertahankan efikasi diri seseorang adalah dengan melatih kemampuan mendengar, menghindari aktivitas yang memperburuk keadaan terkait ketidakhanya kemampuan yang memadai, mengontrol stres dan suasana hati, memiliki sifat gigih dan pekerja keras. Belajar dari pengalaman melalui representatif kognitif terkait keberhasilan maupun kegagalan, mampu menganalisa kejadian, belajar mengamati dengan seksama (observasi) dengan memilih model yang cenderung mirip dengan diri sendiri seperti orang terdekat, dan memilih lingkungan yang memiliki persuasi verbal yang baik, seperti orang-orang disekitar yang selalu memiliki dorongan semangat untuk berusaha lebih giat.

Efikasi diri yang rendah akan berpengaruh dalam pemilihan perilaku yang tidak sesuai, motivasi yang dimiliki cenderung kurang, mudah menyerah terhadap masalah atau kegagalan, pola pikir yang tidak memiliki sugesti positif untuk menghadapi kesulitan, stres dan malas karna yang mereka pikir adalah akan menemukan kegagalan (Permana, Harahap, & Astuti, 2016). Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri yakni dengan memberikan konseling oleh tenaga profesional yakni petugas kesehatan, memberikan informasi yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri siswi, dukungan motivasi oleh orang terdekat yang dijadikan role model oleh siswi seperti Ibu, bersama-sama membangkitkan pola pikir bahwa manajemen kebersihan menstruasi merupakan hal yang dapat dilakukan dengan mudah dan nyaman serta memberikan kesempatan saat siswi tersebut ingin mengutarakan hal yang membuatnya stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian, maka dapat disim-

disimpulkan sebagai berikut: pada dimensi kesulitan tugas atau magnitude yang dimiliki oleh siswi kelas VII didapatkan dengan hasil mayoritas dalam kategori tinggi yakni sebanyak 81,3%. Dimensi kedua yakni luas bidang tugas atau generality yang dimiliki oleh siswi dengan mayoritas dalam kategori tinggi yakni sebanyak 54,2%. Dimensi ketiga Tingkat kepercayaan, keyakinan serta kekuatan atau strength pada siswi kelas VII mayoritas dengan kategori tinggi yakni sebanyak 71,6%. Gambaran Self Efficacy Menstrual Hygiene Management pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 8 Denpasar mayoritas memiliki tingkat efikasi diri dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 56,8%.

Saran

Diharapkan agar petugas kesehatan terus meningkatkan upaya untuk meningkatkan self efficacy remaja dalam manajemen kebersihan diri selama menstruasinya dengan memaksimalkan program posyandu remaja yang belum terlaksana.

KEPUSTAKAAN

- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156-170.
- Crotopia, C. (2019). Menstruation management in United States Schools and implications for attendance, academic performances, and health. *Woman Reproductive Health*, 6(4), 289-305.
- Dalili, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan periode awal menstruasi pada siswa yang full day dan boarding school. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Farida, N. (2014). Upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa remaja putri yang mengalami pubertas awal melalui layanan penguasaan konten dengan teknik role playing di kelas vii SMP N 13 Semarang tahun ajaran 2013/2014. [Doktoral thesis]. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Fitri, R. (2016). Kesabaran dan akademik self-efficacy pada mahasiswa. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 21(1), 78-86.
- Gustina, E., & Djannah, S. (2015). Sumber informasi dan pengetahuan tentang menstrual hygiene pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 147-152.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2016). Karakteristik siswa SMP dan bilangan. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Kementrian Pendidikan dan Budaya Republik Indonesia. (2017). Manajemen kebersihan menstruasi: panduan manajemen kebersihan menstruasi bagi guru dan orang tua. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar.
- Kristiyani, T. (2016). Self-regulated learning: konsep, implikasi, dan tantangannya bagi siswa di Indonesia. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Latifah, N. (2017). Gambaran perilaku hygiene menstruasi pada siswi SMKN 8 kota Bekasi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1), 35-47.
- Muhammad, M. (2016). Pengaruh motivasi dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2), 87-97.
- Niken, Dkk. (2019). Factors associated with personal hygiene, use of personal protective equipment, and the risk of contact dermatitis among scavengers: A path analysis evidence from Surakarta, Central Java. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 4(3), 198-211.
- Noriani, K., & Nurtini, M. (2016). Gambaran perilaku remaja putri terhadap hygiene genitalia saat menstruasi pada siswi kelas x di SMA Negeri 5 Denpasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional Itokes Bali*, 2(2), 1-6.
- Obella, Z. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority Faculty of Medicine Lampung*, 4(7): 109-144.
- Permana, H., Harahap, F., dan Astuti B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas ix di MTS Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 51-68.
- Pertiwi, T., & Megatsari, H. (2018). Gambaran tingkat pengetahuan dan praktik menstrual hygiene siswi SDN 4 Paccarkembang Surabaya. *Jurnal Promkes*, 6(2), 142-154.

- Pudjiastuti, E. (2012). Hubungan self efficacy dengan perilaku mencontek mahasiswa psikologi. *Mimbar*, 28(1), 103-112.
- Putri, F., & Fakhruddiana, F. (2018). Self-efficacy guru kelas dalam membimbing siswa slow learner. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 14(1), 1-8.
- Ristika, S. (2015). Analisis pengaruh efikasi diri (self efficacy) dan motivasi terhadap prestasi kerja agen asuransi prudential pru dynasty. [Doktoral thesis]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rustika, M. 2012. Efikasi diri: tinjauan teori albert bandura. *Jurnal Buletin Psikologi*, 20(1), 18-25.
- Santi, D. & Pribadi, E. (2018). Kondisi gangguan menstruasi pada pasien yang berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 14-21.
- SMERU Research Institute. (2019). Studi kasus manajemen kebersihan menstruasi (MKM) Siswa SD dan SMP di Indonesia. Jakarta, Indonesia: Author.
- Sudikno & Sandjaja. (2019). Usia menarche perempuan indonesia semakin muda: hasil analisis riskesdas 2010. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 163-171.
- Swarjana, K. (2015). Metodologi penelitian kesehatan (ed. 2). Yogyakarta: ANDI.
- Tantry, Y., Yani, D., & Solehati. (2019). Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku perawatan diri selama menstruasi pada siswi smp. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), 146-154.
- United Nations Children's Fund. (2019). Guidance on menstrual health and hygiene. Programme Division WASH. UNICEF New York, United States.
- World Health Organization. (2020). Adolescent health. WHO Geneva, Switzerland.