

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

Esthi Nur Hamidah\*<sup>1</sup>, Friska Realita<sup>1</sup>, Meilia Rahmawati Kusumaningsih<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan, Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan FK UNISSULA

\*korespondensi penulis, email: esthinurhamidah@gmail.com

### ABSTRAK

*Personal hygiene* selama menstruasi merupakan hal yang penting dan perlu diperhatikan untuk mencegah bakteri, virus, dan mikroorganisme lainnya. *Personal hygiene* yang buruk saat menstruasi dapat mengakibatkan penyakit pada organ reproduksi, seperti Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Tujuan penyusunan *literature review* ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Studi ini menggunakan metode *literature review*, dimana dilakukan penelusuran artikel melalui Google Scholar dan PubMed dengan menggunakan kata kunci seperti *menstrual hygiene*, *adolescent*, *factors*, dan *practices*. Artikel yang dipilih berada pada rentang tahun 2016 - 2021, *full text*, artikel berbahasa Inggris, dan berbahasa Indonesia. Berdasarkan 10 artikel yang telah diuraikan, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *personal hygiene* remaja saat menstruasi adalah pendidikan orang tua terutama ibu, sosial-ekonomi keluarga, pengetahuan remaja, usia remaja, ketersediaan sarana, dan mitos tentang menstruasi. Terdapat pengaruh pendidikan orang tua, sosial-ekonomi keluarga, pengetahuan remaja, usia remaja, ketersediaan sarana, dan mitos terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

**Kata kunci:** faktor, menstruasi, *personal hygiene*, remaja

### ABSTRACT

Personal hygiene during menstruation is important and needs to be considered to prevent bacteria, viruses, and other microorganisms. personal hygiene during menstruation can lead to diseases of the reproductive organs, such as Reproductive Tract Infections. The aim of this literature review was determined the factors that influence personal hygiene during menstruation in adolescent girls. This study uses the literature review method, where articles are searched through Google Scholar and PubMed using keywords such as menstrual hygiene, adolescent, factors, and practices. Selected articles based on 2016 – 2021, full text, English and Indonesian articles. Based on the 10 articles that have been described, the factors that influence the personal hygiene behavior of adolescents during menstruation are parental education, especially mothers, family socio-economics, adolescent knowledge, adolescent age, availability of facilities, and myths about menstruation. There is an influence of parental education, family socio-economic, adolescent knowledge, adolescent age, availability of facilities, and myths on personal hygiene during menstruation.

**Keywords:** adolescent, factors, menstruation, personal hygiene

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), masa remaja dimulai pada usia 10 – 19 tahun, dimana terjadi perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan pada aspek fisik, psikologis, dan biologis (Kaur *et al.*, 2018). Berdasarkan data Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional pada tahun 2014, sebanyak 40,75 juta remaja mengalami *menarche* di usia 15-24 tahun, sedangkan sisanya sebanyak 22,7 juta remaja mengalami *menarche* pada usia 10-14 tahun (Septiana, 2021).

Menstruasi atau haid merupakan perdarahan pada uterus yang terjadi secara terus-menerus dan teratur serta dapat terjadi bersamaan dengan proses pelepasan endometrium (Proverawati & Misaroh, 2009). *Personal hygiene* saat menstruasi perlu diperhatikan. Remaja putri seringkali mengalami infeksi pada organ reproduksinya yang disebabkan karena perilaku menjaga kebersihan diri pada saat menstruasi masih buruk. Saat menstruasi daerah genitalia akan terasa lembab dan gatal. Pada kondisi ini seringkali terjadi suatu infeksi pada area genitalia. Infeksi pada area genitalia saat menstruasi dapat disebabkan oleh mikroorganisme seperti bakteri, virus,

dan jamur sehingga dapat mengganggu fungsi organ (Devita & Kardiana, 2017).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Semarang pada bulan Agustus Tahun 2016 dalam (Susanti, 2019), bahwa remaja yang mengalami infeksi pada organ reproduksi sebanyak 52 orang. Remaja yang mengalami *candidiasis* sebanyak 19%, *herpes* sebanyak 17%, *gonorea* sebanyak 12%, *vagina bacterial* sebanyak 13%, *candiloma acuminate* sebanyak 10%, AIDS sebanyak 8%, *chlamydia trachomatis* sebanyak 4%, *herpes genitalis* sebanyak 4%, *trichomonas urethralis* 4%.

Selama menstruasi, kebersihan diri perlu diperhatikan. Upaya yang dapat dilakukan dalam *personal hygiene* saat menstruasi adalah mengganti celana dalam dan pembalut 3-4 kali sehari, mandi dan juga keramas, serta membersihkan alat genitalia dengan cara membasuhnya dari arah depan ke belakang (Santina *et al.*, 2013). Tak hanya itu, keberhasilan dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengetahuan remaja, pendidikan orang tua, sosial-ekonomi keluarga, ketersediaan sarana seperti fasilitas toilet yang bersih, air bersih, terjaganya privasi, serta mitos yang beredar di kalangan masyarakat. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri.

## METODE

Penyusunan artikel ilmiah ini menggunakan tipe metode *literature review*, yaitu menganalisis artikel-artikel penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Penelusuran artikel dilakukan melalui database *Google Scholar* dan *Pubmed* dengan menggunakan *keywords: personal hygiene, menstrual hygiene, adolescent, factors, practices.*

Artikel yang dipilih adalah artikel yang dipublikasikan pada tahun 2016 - 2021 yang dapat diakses *full text*, artikel berbahasa Inggris, dan berbahasa Indonesia. Berdasarkan penelusuran tersebut diperoleh 35 artikel, yaitu 10 artikel berasal dari *Google Scholar* dan 25 artikel berasal dari *Pubmed*, kemudian muncul 10 artikel yang telah memenuhi kriteria, yaitu 3 artikel berbahasa Indonesia dan 7 artikel berbahasa Inggris.

**Tabel 1.** Tabel Metode Analisis Jurnal

No	Peneliti	Judul Artikel / Penelitian	Sumber	Metode Penelitian
1.	Nisa, Winarni, Dharmawan, & Biostatistika (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 ( <i>e-journal</i> );8(1);145-151 ISSN: 2715-5617 / e-ISSN: 2356-3346	<i>Cross-sectional</i>
2.	Muthoharoh & Widiyawati (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 <i>Nurse and Health</i> , Januari-Juni; 7(1) : 61-70. ISSN : 2088-9909.	Pra Eksperimental dengan metode <i>One group Pretest-Posttest</i>
3.	Suryani (2019)	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang <i>Personal Hygiene</i> pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru	JOMIS ( <i>Journal of Midwifery Science</i> ), Volume 3, No.2, Juli 2019. e-ISSN : 2579-7077	Analitik <i>cross-sectional</i>
4.	Shallo, Willi, & Abubeker (2020)	<i>Factors Affecting Menstrual Hygiene Management Practice Among School Adolescents in Ambo, Western Ethiopia</i> , 2018: A <i>Cross-Sectional Mixed Method Study</i>	<i>Dove Press Journal : Risk Management and Healthcare Policy</i> , 2020:13 1579–1587	<i>Cross-sectional mixed method study</i>
5.	Suhasini & Belgaumndra (2018)	<i>Factors Influencing Menstrual Hygiene Practice Among Late Adolescent Girls in an Urban Area of Belgaum</i>	<i>Annals of Community Health (AoCH)</i> , Volume 4, No.4, Oktober-Desember 2016. ISSN 2347-5455 e-ISSN 2347-5714	<i>Cross-sectional</i>
6.	Sarkar, Dobe, Dasgupta, Basu, & Shahbabu (2017)	<i>Determinants of Menstrual Hygiene Among School Going Adolescent Girls in a Rural Area of West Bengal</i>	<i>Journal of Family Medicine and Primary Care</i> ; 6(3): 583-588, Juli-September 2017.	<i>Cross-sectional</i>
7.	Gupta <i>et al</i> (2018)	<i>A Cross-Sectional Study on Menstrual Hygiene Practices among School Going Adolescent Girls (10-19 Years) of Government Girls Inter College, Saifai, Etawah</i>	<i>Int J Community Med Public Health</i> . 2018 Oct;5(10):4560-4565. p-ISSN 2394-6032 e-ISSN 2394-6040	<i>Cross-sectional</i>
8.	Palupi, Pristya, & Novirsa (2020)	<i>Myths about Menstrual Personal Hygiene among Female Adolescents</i>	Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional ( <i>National Public Health Journal</i> ), 2020; 15 (2): 80-85. p-ISSN: 1907-7505, e-ISSN: 2460-0601	<i>Cross-sectional</i>
9.	Sychareun, Chaleunvong, Essink, Phommavongsa, & Durham (2020)	<i>Menstruation Practice among School and Out-Of-School Adolescent Girls</i> , Lao PDR	<i>Global Health Action</i> 2020, Vol. 13, 38-48	<i>Cross-sectional</i>
10.	Ahmed, Yunus, Hossain, Sarker, & Khan (2021)	<i>Association between Menstrual Hygiene Management and School Performance among the School-Going Girls in Rural Bangladesh</i>	MPDI, 2021, 1, 335-347.	<i>Cross-sectional</i>

## HASIL

Berdasarkan hasil analisis 10 artikel dapat diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *personal*

*hygiene* pada remaja putri. Beberapa faktor itu antara lain pengaruh pendidikan orang tua terutama ibu, sosial-ekonomi keluarga,

pengetahuan remaja, umur remaja, ketersediaan sarana, dan mitos yang beredar di kalangan masyarakat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarkar *et al* (2017) menyebutkan bahwa pendidikan ibu mempengaruhi perilaku *personal hygiene* (remaja putri yang mendapatkan informasi dari ibu 2,3 kali lebih baik dalam melakukan *personal hygiene* daripada yang tidak mendapatkan informasi). Mayoritas responden (50,2%) mendapatkan informasi mengenai menstruasi dari ibu mereka. Hasil yang sama juga ditemukan pada penelitian Sychareun *et al* (2020) menyebutkan pembicaraan antara ibu dan anak mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi yang dapat meningkatkan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi (remaja putri yang melakukan pembicaraan dengan ibu 2,2 kali lebih baik dalam melakukan *personal hygiene* daripada remaja yang tidak melakukan pembicaraan dengan ibu). Penelitian Ahmed *et al* (2021) menyebutkan 85% remaja tidak mengetahui informasi mengenai menstruasi. Hal ini karena ibu kurang tepat dalam memberikan informasi tentang menstruasi sehingga dapat mempengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja.

Sosial-ekonomi pada keluarga dapat mempengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian oleh Suhasini & Belgaumndra (2018) menyebutkan sosial-ekonomi keluarga yang baik dapat meningkatkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi berdasarkan jenis pembalut yang digunakan ( $p < 0,001$ ). Remaja putri dengan tingkat sosial-ekonomi yang tinggi dapat memilih kualitas pembalut yang lebih baik daripada remaja putri dengan sosial-ekonomi yang lebih rendah. Hasil yang relevan ditemukan pada penelitian Gupta *et al* (2018) bahwa status sosial-ekonomi dalam keluarga berhubungan dengan jenis *absorbent materials* (pembalut, kain, atau keduanya) yang digunakan selama menstruasi ( $p \text{ value} = 0,03173$ ).

Penelitian yang dilakukan oleh Muthoharoh & Widiyawati (2018), menyebutkan *health education* mempengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja (hasil uji *t-test*  $0,016 < 0,05$ ). Hasil yang relevan juga ditemukan pada penelitian Suryani (2019) yang menyebutkan bahwa terjadi penurunan persentase remaja yang melakukan *personal hygiene* yang negatif, dari 83% menjadi 15% setelah diberikan *health education*. Hal ini menunjukkan pemberian informasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja serta mempengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

Berdasarkan penelitian Suhasini & Belgaumndra (2018), menyebutkan usia remaja mempengaruhi perilaku *personal hygiene*. Semakin bertambahnya usia remaja putri terdapat peningkatan jumlah serta kualitas pembalut yang digunakan saat menstruasi ( $p = 0,001$ ). Hasil yang sama ditemukan pada penelitian Sychareun *et al* (2020) menunjukkan remaja putri dengan usia 16-19 tahun memiliki perilaku *personal hygiene* yang lebih baik (remaja putri berusia lebih dari 16 tahun 2,4 kali lebih baik dalam melakukan *personal hygiene* daripada remaja putri berusia kurang dari 16 tahun). Remaja yang usianya lebih tua memiliki lebih banyak informasi mengenai menstruasi dan memiliki lebih banyak uang untuk membeli pembalut.

Penelitian Nisa *et al* (2020) menyebutkan terdapat hubungan yang bermakna antara pemanfaatan sarana prasarana ( $p \text{ value} = 0,031$ ) dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa jika tersedia fasilitas kamar mandi yang bersih, remaja tidak akan merasa malas dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi. Shallo *et al* (2020) menyebutkan ketersediaan fasilitas di sekolah sangat mempengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Sekitar 35% remaja putri tidak mendapatkan akses pembalut serta fasilitas seperti pintu toilet yang rusak, sumber air bersih yang kurang, dan keadaan toilet yang kotor.

Berdasarkan penelitian Palupi *et al* (2020), terdapat hubungan antara mitos dan *personal hygiene* saat menstruasi, dengan *p value* 0,002. Mitos yang sering beredar adalah larangan dalam keramas selama menstruasi. Hasil yang relevan ditemukan pada penelitian Maharani & Andryani (2018), menyebutkan 88 dari 148 responden (59,5%) percaya terhadap mitos-mitos budaya mengenai menstruasi. Masyarakat percaya bahwa keramas saat menstruasi dapat menyebabkan seseorang menderita anemia.

## PEMBAHASAN

*Personal hygiene* menstruasi merupakan upaya meningkatkan kesehatan dan kebersihan saat menstruasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikis suatu individu (Rosyida, 2019).

Keberhasilan dalam menjaga perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dalam penelitian Sarkar *et al* (2017) menyebutkan mayoritas responden (50,2%) mendapatkan informasi mengenai menstruasi dari ibu mereka. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kebersihan menstruasi yang baik lebih banyak di antara mereka yang ibunya berpendidikan. Penelitian Sychareun *et al* (2020) menyebutkan pembicaraan antara ibu dan anak mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi, karena ibu sebagai sumber informasi utama dan hubungan antara ibu dan anak yang lebih dekat sehingga memudahkan untuk mendapatkan informasi mengenai praktik *personal hygiene* berdasarkan dari pengalaman ibu. Ahmed *et al* (2021) menyebutkan bahwa sekitar 84,6% responden tidak mengetahui informasi tentang menstruasi. Ibu merupakan sumber informasi utama tentang menstruasi dan *personal hygiene*. Hasil penelitian ini juga mengatakan ibu yang kurang tepat dalam mengajarkan *menstrual hygiene* akan mempengaruhi perilaku *menstrual hygiene* anaknya.

Peran orang tua sangat penting dalam mendidik anaknya, terutama dalam hal

perilaku *personal hygiene* selama menstruasi. Orang tua dengan pendidikan yang baik dapat memberikan informasi hal-hal terkait menstruasi termasuk perilaku *personal hygiene*. Ibu berperan sebagai sumber utama informasi dan memiliki hubungan yang lebih dekat dengan anaknya yang dapat memudahkan untuk menyampaikan informasi mengenai *personal hygiene* yang baik selama menstruasi. Remaja tidak akan sungkan dan malu untuk bertanya kepada ibu mereka. Hal ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja, begitu pula dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi (Sychareun *et al.*, 2020).

Pada penelitian Suhasini & Belgaumndra (2018), menyebutkan meningkatnya sosial-ekonomi keluarga berhubungan dengan peningkatan perilaku *perineal hygiene* saat menstruasi ( $p < 0,001$ ). Studi ini menyebutkan terdapat peningkatan penggunaan pembalut selama menstruasi pada keluarga yang memiliki sosial-ekonomi yang baik. Hasil yang relevan juga ditemukan pada penelitian Gupta *et al* (2018) bahwa status sosial-ekonomi dalam keluarga berhubungan dengan jenis *absorbent materials* (pembalut, kain, atau keduanya) yang digunakan selama menstruasi (*p value* = 0,03173).

Sosial-ekonomi keluarga yang baik dapat memudahkan dalam mengakses produk kebersihan selama menstruasi. Sosial-ekonomi dalam keluarga juga menentukan jenis pembalut yang akan digunakan saat menstruasi. Keluarga dengan sosial-ekonomi yang baik dapat mengakses kualitas pembalut yang baik dan aman untuk digunakan selama menstruasi (Rossouw & Ross, 2021).

Berdasarkan penelitian Muthoharoh & Widiyawati (2018), menyebutkan bahwa pemberian *health education* berpengaruh terhadap perilaku *vulva hygiene* saat menstruasi pada remaja putri (nilai uji *t-test* = 0,016 < 0,05). Tersedianya sarana serta sumber informasi mampu menambah pengetahuan mengenai menstruasi terutama *personal hygiene* atau *vulva hygiene* remaja

saat menstruasi. Bertambahnya pengetahuan remaja dapat meningkatkan perilaku *hygiene* saat menstruasi. Hasil dari penelitian Suryani (2019), menyebutkan 6 dari 40 siswa yang telah mendapatkan informasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi memiliki sikap atau perilaku positif, sedangkan 35 dari 42 siswa yang tidak mendapatkan informasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi memiliki sikap atau perilaku negatif. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa informasi dapat mempengaruhi perilaku remaja terhadap *personal hygiene* selama menstruasi. Informasi yang didapat bisa secara langsung maupun tidak langsung. Informasi langsung berasal dari petugas kesehatan, guru, orang tua, dan teman, sedangkan informasi tidak langsung dapat berupa brosur, iklan, video edukasi, dan buku.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suhasini & Belgaumndra (2018), menyebutkan usia remaja menentukan jenis pembalut yang digunakan yaitu pembalut, kain, dan tampon. Penelitian ini menyebutkan semakin bertambahnya usia remaja putri, maka terdapat peningkatan penggunaan pembalut saat menstruasi ( $p=0,001$ ). Pada penelitian yang dilakukan oleh Sychareun *et al* (2020) menunjukkan remaja putri dengan usia 16-19 tahun memiliki perilaku *personal hygiene* yang lebih baik. Usia remaja yang lebih tua cenderung memiliki perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang lebih baik karena memiliki lebih banyak pengalaman dan memiliki kesempatan untuk bertukar informasi terkait menstruasi daripada remaja putri dengan usia yang lebih muda. Tak hanya itu remaja putri yang lebih tua memiliki keuangan yang lebih banyak daripada remaja putri yang lebih muda untuk membeli pembalut dan sabun untuk menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nisa *et al* (2020) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan sarana dengan perilaku *personal hygiene* remaja putri ( $p$  value =

0,031). Pada penelitian ini menjelaskan bahwa ketersediaan air bersih dan kebersihan kamar mandi meningkatkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Remaja merasa tidak malas dalam mengganti pembalut dan membersihkan organ reproduksi selama menstruasi. Hal ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shallo *et al* (2020) yang menyebutkan bahwa ketersediaan sarana di sekolah saat menstruasi mempengaruhi perilaku *personal hygiene* selama menstruasi. Sekitar 35% remaja putri tidak mendapat akses terhadap pembalut saat menstruasi. Dalam penelitiannya didapat fasilitas di sekolah yang kurang nyaman dan aman untuk digunakan remaja putri saat menstruasi, seperti pintu toilet yang rusak, sumber air bersih yang kurang, dan keadaan toilet yang kotor. Keadaan ini diperburuk dengan situasi bahwa banyak remaja putri yang tidak berangkat sekolah selama menstruasi karena takut darah menstruasi akan bocor serta privasi yang kurang membuat para remaja putri kurang nyaman.

Ketersediaan sarana dan prasarana yang lengkap seperti toilet atau wastafel bersih, air bersih, pakaian dalam yang bersih dan kering, pembalut yang bersih dan bebas kuman, handuk dan tisu yang bersih dan kering, sabun pencuci tangan, tempat sampah, serta terjaganya privasi dapat meningkatkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri sehingga dapat terhindar dari bahaya infeksi (Suryani, 2019).

Hasil penelitian Palupi *et al* (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan antara mitos dan *personal hygiene* saat menstruasi, dengan  $p$  value 0,002. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, responden yang percaya mitos tentang menstruasi memiliki kemungkinan empat kali lipat memiliki *personal hygiene* yang buruk saat menstruasi dibandingkan dengan yang tidak percaya mitos. 78 dari 119 responden percaya mengenai mitos saat menstruasi, seperti tidak keramas saat menstruasi. Selama menstruasi wanita harus sering membersihkan tubuhnya, termasuk keramas menggunakan shampoo. Karena

selama menstruasi produksi keringat dan minyak akan bertambah, terutama pada bagian kulit kepala. Jika seseorang memiliki pengetahuan yang kurang tentang *personal hygiene* saat menstruasi, maka kepercayaan terhadap mitos tersebut dapat mempengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Hasil yang relevan ditemukan pada penelitian Maharani & Andryani (2018), menyebutkan 88 dari 148 responden (59,5%) percaya terhadap mitos-mitos budaya mengenai menstruasi. Banyak mitos-mitos yang berkembang di Indonesia terkait menstruasi. Mitos-mitos ini muncul karena dipengaruhi oleh kebiasaan dan perilaku masyarakat. Semakin seseorang percaya terhadap mitos-mitos mengenai menstruasi sangat memungkinkan mitos tersebut mempengaruhi perilaku *personal*

*hygiene* seseorang seperti perilaku *hygiene* yang buruk. Mitos seperti tidak boleh keramas selama menstruasi dapat menimbulkan anemia. Hal tersebut tidak benar karena saat menstruasi kulit kepala lebih berminyak dan berkeringat sehingga berisiko menimbulkan ketombe.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari 10 artikel yang telah dianalisis didapatkan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri yaitu pengaruh pendidikan orang tua terutama ibu, sosial-ekonomi keluarga, pengetahuan remaja, umur remaja, ketersediaan sarana, dan mitos yang beredar di kalangan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, M. S., Yunus, F. M., Hossain, M. B., Sarker, K. K. & Khan, S. (2021). Association between Menstrual Hygiene Management and School Performance among the School-Going Girls in Rural Bangladesh. *Adolescents*, 1(3), 335–347.  
<https://doi.org/10.3390/adolescents1030025>
- Devita, Y. & Kardiana, N. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Dengan Cara Melakukan Personal Hygiene Dengan Benar Saat Menstruasi di MA Hasanah Pekanbaru. *An-Nadaa*, 64–68.
- Gupta, N., Kariwala, P., Dixit, A. M., Govil, P., . M. & Jain, P. K. (2018). A cross-sectional study on menstrual hygiene practices among school going adolescent girls (10-19 years) of Government Girls Inter College, Saifai, Etawah. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 5(10), 4560.  
<https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20184010>
- Kaur, R., Kaur, K. & Kaur, R. (2018). Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of Developing Countries. *Journal of Environmental and Public Health*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/1730964>
- 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: Jurnal Kesehatan Masyarakat, Manajemen Dan Administrasi Rumah Sakit*, 1(1), 69–77.  
<https://doi.org/10.31539/kesmars.v1i1.172>
- Muthoharoh, S. & Widiyawati, R. (2018). Pengaruh Health Education Terhadap Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi Anak Sd. *Jurnal Nurse and Health*, 7(1), 61–70.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5787960/?report=classic>
- Nisa, A. H., Winarni, S., Dharmawan, Y. & Biostatistika, B. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(1), 145–151.
- Palupi, T. D., Pristya, T. Y. R. & Novirsa, R. (2020). Myths about menstrual personal hygiene among female adolescents. *Kesmas*, 15(2), 80–85.  
<https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I2.2719>
- Proverawati, A. & Misaroh, S. (2009). Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna. In *Nuha Medika*.
- Rossouw, L. & Ross, H. (2021). Understanding Period Poverty: Socio-Economic Inequalities in Menstrual Hygiene Management in Eight Low- and Middle-Income Countries. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 1–14.
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Pustaka Baru.
- Santina, T., Wehbe, N., Ziade, F. M. & Nehme, M. (2013). Assessment of Beliefs and Practices Relating to Menstrual Hygiene of Adolescent Girls in Lebanon. *International Journal of Health Sciences and Research*, 3(12), 75–88.
- Sarkar, I., Dobe, M., Dasgupta, A., Basu, R. & Shahbabu, B. (2017). Determinants of

- menstrual hygiene among school going adolescent girls in a rural area of West Bengal. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(3), 583–588. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.222054>
- Septiana, Y., Nurohmah, A., Nurjannah, S.N., & Kartikasari, A. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Dalam Menghadapi Menarche di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 117-124.
- Shallo, S. A., Willi, W. & Abubeker, A. (2020). Factors affecting menstrual hygiene management practice among school adolescents in Ambo, western Ethiopia, 2018: A cross-sectional mixed-method study. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13, 1579–1587. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S267534>
- Suhasini, K. & Belgaumndra, M. (2018). Factors Influencing Menstrual Hygiene Practice Among Late Adolescent Girls in an Urban Area of Belgaum. *Annals of Community Health*, 4(May), 0–5.
- Suryani, L. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hgiene Pada Saat Menstruasi Di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. *Journal Of Midwifery Science*, 3(2), 68–79. L Suryani - JOMIS (Journal of Midwifery Science), 2019 - [jurnal.univrab.ac.id](http://jurnal.univrab.ac.id)
- Susanti, N. E. A. (2019). *Pengaruh Pnendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Metode Audio Visual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri di MTS Al- Manar Kabupaten Semarang*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Sychareun, V., Chaleunvong, K., Essink, D. R., Phommavongsa, P. & Durham, J. (2020). Menstruation practice among school and out-of-school adolescent girls, Lao PDR. *Global Health Action*, 13(sup2), 38–48. <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1785170>