JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 400-406

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI DI SMA MATHLA'UL ANWAR KOTA PONTIANAK

Vera Melliandani[1], Yustina Ananti[2,*], Novita Puspita Sari[3]

[1,2,3] Program Studi Kebidanan, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Email: veramelliandani99@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Personal hygiene dan sanitasi menempati urutan ketiga, dan kesehatan reproduksi berada di urutan kedelapan dalam sepuluh faktor risiko utama penyebab kesakitan atau kematian pada remaja. Kurangnya kebersihan diri dapat menyebabkan penyebaran mikroorganisme seperti bakteri, virus, jamur, dan parasit yang dapat mengganggu fungsi organ reproduksi. Studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 remaja putri menunjukkan bahwa 7 di antaranya tidak mengetahui tentang personal hygiene saat menstruasi. **Tujuan:** Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMA Mathla'ul Anwar Kota Pontianak. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah seluruh siswi kelas XI dan XII SMA Mathla'ul Anwar Pontianak berjumlah 99 orang pada bulan September 2025. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling sehingga seluruh populasi menjadi sampel (n=99). Analisis data menggunakan analisis univariat. **Hasil:** Karakteristik responden menunjukkan sebagian besar ayah berpendidikan menengah (SMA) sebanyak 55 orang (56%), ibu berpendidikan menengah 56 orang (57%), dan sebanyak 53 responden (54%) tidak mendapatkan sumber informasi tentang personal hygiene saat menstruasi. Gambaran pengetahuan menunjukkan 36 responden (36,4%) berpengetahuan kurang, 29 responden (29,3%) berpengetahuan cukup, dan 34 responden (34,3%) berpengetahuan baik, dengan nilai rata-rata 65. **Kesimpulan:** Sebagian besar siswi SMA Mathla'ul Anwar Kota Pontianak masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang personal hygiene saat menstruasi. Diperlukan upaya peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan kesehatan reproduksi secara berkala di sekolah.

Kata kunci: Pengetahuan; Remaja Putri; Personal Hygiene; Menstruasi; Kesehatan Reproduksi

Abstract

Background: *Personal hygiene and sanitation are ranked third, and reproductive health is ranked eighth among the ten major risk factors for morbidity and mortality in adolescents. Lack of personal hygiene can lead to the spread of microorganisms such as bacteria, viruses, fungi, and parasites that can disrupt reproductive organ function. A preliminary study conducted on 10 adolescent girls found that 7 of them were unaware of proper personal hygiene during menstruation.* ***Objective:*** *To describe the knowledge of adolescent girls regarding personal hygiene during menstruation at Mathla'ul Anwar High School, Pontianak City.* ***Methods:*** *This study used a descriptive design with a cross-sectional approach. The population consisted of all 99 female students in grades XI and XII at Mathla'ul Anwar High School Pontianak in September 2025. A total sampling technique was applied, making the entire population the sample (n=99). Data were analyzed using univariate analysis.* ***Results:*** *Respondents' characteristics showed that the majority of fathers had secondary*

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 400-406

education (senior high school) at 55 (56%), mothers had secondary education at 56 (57%), and 53 respondents (54%) had no information source regarding menstrual hygiene. Knowledge levels showed that 36 respondents (36.4%) had poor knowledge, 29 (29.3%) had sufficient knowledge, and 34 (34.3%) had good knowledge, with a mean score of 65. ***Conclusion:*** *The majority of students at Mathla'ul Anwar High School, Pontianak City, still have insufficient knowledge about personal hygiene during menstruation. Efforts to improve knowledge through periodic reproductive health education at school are needed.*

Keywords: *Knowledge; Adolescent Girls; Personal Hygiene; Menstruation; Reproductive Health*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan pematangan organ reproduksi atau yang disebut masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada perempuan adalah terjadinya menstruasi, yaitu proses keluarnya darah, puing-puing sel, dan lendir dari lapisan rahim yang terjadi secara periodik setiap bulan. Siklus menstruasi yang normal berlangsung antara 28–35 hari dengan durasi haid 3–7 hari (Farida & Islamy, 2019; Agustin et al., 2022).

Menurut data WHO (2022), lebih dari 50% perempuan di dunia tidak melakukan personal hygiene menstruasi dengan baik. WHO Regional Office for South-East Asia (2018) menyebutkan bahwa personal hygiene dan sanitasi berada pada urutan ketiga, sementara kesehatan reproduksi berada di urutan kedelapan dalam sepuluh faktor risiko utama penyebab kesakitan atau kematian pada remaja (Pramesti, 2019). Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan RI tahun 2017 menunjukkan bahwa 5,2 juta remaja putri mengalami keluhan terkait menstruasi akibat kurang menjaga kebersihan genitalia. Dari 69,4 juta jiwa remaja Indonesia, sebanyak 63 juta di antaranya melakukan perilaku hygiene yang buruk pada saat menstruasi (Mu'minun et al., 2021). Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (IDHS) tahun 2017, sebesar 63,9% remaja putri Indonesia melakukan praktik personal hygiene menstruasi yang tidak tepat.

Kebersihan diri saat menstruasi sangat penting karena darah dan keringat yang menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab. Kondisi ini menjadi media pertumbuhan jamur dan bakteri yang dapat mengakibatkan gatal maupun infeksi pada organ reproduksi (Rahayu et al., 2022). Pengetahuan yang baik tentang personal hygiene merupakan faktor kunci dalam membentuk perilaku higienis saat menstruasi. Individu yang memiliki pengetahuan memadai cenderung selalu menjaga kebersihan diri demi mencegah penyakit (Susanti & Lutfiyati, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji tingkat pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi. Wulandari et al. (2024) pada penelitian di Pondok Pesantren Miftahunnajah Sleman Yogyakarta menemukan bahwa 52,3% remaja putri memiliki pemahaman yang memadai. Siregar (2022) di MTsS Darul Ulum Padang Lawas Utara mendapatkan hasil bahwa 46,0% responden memiliki pengetahuan kurang. Sumanti (2024) di SMAN 1 Bayah menemukan 51,6% responden berpengetahuan rendah. Azzahra et al. (2024) di Pondok Pesantren Al Quran dan Sains Nurani mendapatkan mayoritas pengetahuan kurang sebesar 51,5%. Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 400-406

pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian serius.

SMA Mathla'ul Anwar Kota Pontianak merupakan salah satu sekolah menengah atas yang belum pernah diteliti terkait pengetahuan siswi tentang personal hygiene saat menstruasi. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 remaja putri di sekolah tersebut mendapati bahwa 7 siswi tidak mengetahui tentang personal hygiene saat menstruasi, seperti tidak keramas saat menstruasi dan penggunaan pembalut hanya 2 kali per hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMA Mathla'ul Anwar Kota Pontianak.

MetodePenelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan di SMA Mathla'ul Anwar Kota Pontianak pada bulan September 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI dan XII SMA Mathla'ul Anwar Pontianak yang berjumlah 99 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel (n=99).

Variabel penelitian adalah pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan uji Pearson Product Moment (r hitung > r tabel) dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Kuesioner terdiri atas item pertanyaan terkait kebersihan pakaian dan celana dalam, penggunaan dan penggantian pembalut, kebersihan organ genitalia, aktivitas fisik saat menstruasi, pola makan, dan penanganan dismenore.

Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan sistem skoring: nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Kategori pengetahuan ditetapkan berdasarkan Arikunto (2019), yaitu baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (<56%). Analisis data menggunakan analisis univariat yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari STIKES Guna Bangsa Yogyakarta dengan nomor EC: 2352/STIKES-GB/Eks/VIII/2025.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan orang tua dan sumber informasi disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2 berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Orang Tua

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 400-406

Pendidikan Terakhir Orang Tua	Ayah		Ibu	
	n	%	n	%
Pendidikan Dasar (SD–SMP)	35	35	36	36
Pendidikan Menengah (SMA)	55	56	56	57
Pendidikan Tinggi (Diploma–Profesi)	9	9	9	7
Total	**99**	**100**	**99**	**100**

Sumber: Data Olahan SPSS, 2025

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi

Sumber Informasi	n	%
Ya (Media Sosial, Penyuluhan, dll)	46	46
Tidak	53	54
Total	**99**	**100**

Sumber: Data Olahan SPSS, 2025

Berdasarkan Tabel 1, dari 99 responden, pendidikan terakhir ayah terbanyak adalah pendidikan menengah (SMA) sebanyak 55 orang (56%), diikuti pendidikan dasar (SD–SMP) sebanyak 35 orang (35%), dan pendidikan tinggi 9 orang (9%). Pendidikan terakhir ibu terbanyak pula berada pada pendidikan menengah (SMA) yaitu 56 orang (57%), pendidikan dasar 36 orang (36%), dan pendidikan tinggi 9 orang (7%). Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 53 responden (54%) tidak mendapatkan sumber informasi tentang personal hygiene saat menstruasi, sedangkan 46 responden (46%) pernah mendapatkan informasi melalui media sosial, penyuluhan, atau sumber lainnya.

Tingkat pendidikan orang tua memainkan peran penting dalam membentuk pengetahuan dan perilaku kesehatan anak. Menurut Kurniawan & Dafit (2023), orang yang berpendidikan cenderung mempunyai pemahaman yang baik dalam mendidik anak sehingga dapat menjadi contoh yang baik. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, semakin besar pemahaman mereka tentang cara penerapan pola asuh yang tepat (Ahmad Zulfikar, 2017; Mohzana et al., 2024; Asmita et al., 2021). Orang tua dengan pendidikan rendah cenderung kurang memperhatikan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi anak, termasuk personal hygiene saat menstruasi.

Sumber informasi merupakan faktor penting dalam membentuk pengetahuan remaja. Remaja yang tidak mendapatkan informasi yang cukup tentang personal hygiene menstruasi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih rendah. Menurut Notoatmodjo (2016), informasi dapat diperoleh melalui studi, pengalaman, atau pendidikan, serta dapat ditemukan di lingkungan sekitar seperti anggota keluarga, kerabat, dan media lainnya.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 400-406

Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi

Tabel 3. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi

No	Kategori Pengetahuan	n	%
1	Kurang (<56%)	36	36,4
2	Cukup (56–75%)	29	29,3
3	Baik (76–100%)	34	34,3
	Total	**99**	**100**
	Mean (Rata-rata)	**65**	

Sumber: Data Olahan SPSS, 2025

Berdasarkan Tabel 3, dari 99 responden, sebagian besar memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 36 orang (36,4%), diikuti pengetahuan baik sebanyak 34 orang (34,3%), dan pengetahuan cukup sebanyak 29 orang (29,3%). Nilai mean (rata-rata) pengetahuan responden adalah 65, yang masuk dalam kategori cukup.

Tingginya proporsi responden dengan pengetahuan kurang (36,4%) sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya. Siregar (2022) menemukan mayoritas pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene menstruasi masuk kategori kurang (46,0%). Sumanti (2024) mendapatkan 51,6% responden berpengetahuan rendah. Azzahra et al. (2024) melaporkan bahwa 51,5% responden memiliki pengetahuan kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa masalah kurangnya pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi merupakan permasalahan yang tersebar luas di berbagai wilayah Indonesia.

Kurangnya pengetahuan siswi tentang personal hygiene saat menstruasi dalam penelitian ini diduga berkaitan erat dengan minimnya akses terhadap sumber informasi. Dari hasil penelitian diketahui bahwa 54% responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang personal hygiene menstruasi. Remaja yang tidak mendapatkan informasi kesehatan reproduksi dari orang tua maupun sekolah cenderung tidak mengetahui cara menjaga personal hygiene yang baik dan benar saat menstruasi, seperti kapan harus mengganti pembalut dan cara membersihkan organ genitalia (Sari & Amelia, 2024).

Pengetahuan merupakan hasil dari proses usaha manusia dalam memahami sesuatu melalui pengalaman, pendidikan, atau informasi yang diterima (Darsini et al., 2019). Individu yang memiliki pengetahuan tentang personal hygiene menstruasi akan memahami cara penggunaan pembalut yang tepat, frekuensi penggantian pembalut yang seharusnya minimal tiga kali per hari atau setiap kali penuh, cara mandi dan membersihkan daerah genitalia, serta pentingnya membuang pembalut dengan benar (Dar et al., 2023; Sinaga et al., 2017). Menurut Dahlan (2021), kemampuan seseorang melakukan praktik kebersihan pribadi yang benar dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, yang mencakup pemecahan masalah, berpikir kritis, pemahaman, dan penerapan.

Dari hasil penelitian ini juga ditemukan sebanyak 34 responden (34,3%) memiliki pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswi sudah mampu mengakses dan memahami informasi tentang personal hygiene saat menstruasi, baik melalui media sosial, penyuluhan, maupun sumber informasi lainnya. Elfiyani et al. (2024) menyatakan

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 400-406

bahwa perilaku personal hygiene menstruasi yang baik erat kaitannya dengan pengetahuan yang memadai. Tareza (2024) dalam penelitiannya juga membuktikan bahwa intervensi edukasi melalui video dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang personal hygiene saat menstruasi secara signifikan.

Upaya peningkatan pengetahuan siswi tentang personal hygiene saat menstruasi dapat dilakukan melalui berbagai strategi, antara lain penyuluhan kesehatan reproduksi secara rutin di sekolah, penggunaan media edukasi seperti video, leaflet, atau poster, serta kerja sama antara pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan. Mansyah et al. (2025) menegaskan bahwa perilaku personal hygiene saat menstruasi yang buruk dapat meningkatkan risiko terjadinya pruritus vulva dan infeksi saluran reproduksi pada remaja putri. Oleh karena itu, intervensi edukasi yang terencana dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja putri dalam menjaga personal hygiene saat menstruasi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Mathla'ul Anwar Kota Pontianak terhadap 99 siswi kelas XI dan XII, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang personal hygiene saat menstruasi, yaitu sebanyak 36 orang (36,4%), diikuti yang berpengetahuan baik sebanyak 34 orang (34,3%), dan berpengetahuan cukup sebanyak 29 orang (29,3%) dengan nilai rata-rata 65. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas pendidikan orang tua berada pada tingkat menengah (SMA) dan lebih dari separuh responden (54%) tidak mendapatkan sumber informasi tentang personal hygiene saat menstruasi. Kondisi ini memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, terutama sekolah dan tenaga kesehatan, untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri melalui program penyuluhan dan edukasi kesehatan reproduksi secara berkelanjutan.

Referensi

Agustin, D., et al. (2022). Siklus menstruasi dan pola menstruasi pada remaja putri. Jurnal Kebidanan Indonesia, 13(1), 45–52.

Ahmad Zulfikar. (2017). Pengaruh tingkat pendidikan orang tua terhadap kepribadian anak. Jurnal Pendidikan Islam, 5(2), 78–89.

Arikunto, S. (2019). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Asmita, et al. (2021). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap perilaku kesehatan remaja. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 12(3), 110–119.

Azzahra, B. K., Rukiah, N., & Safitri, A. (2024). Hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri Pondok Pesantren Al Quran dan Sains Nurani Tahun 2023. Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(2), 36–47.

Dahlan, A. K. (2021). Pengetahuan dan perilaku kebersihan diri pada saat menstruasi. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 8(2), 55–63.

Dar, et al. (2023). Menstrual hygiene management: Products and practices. International

Journal of Women's Health, 15, 123–134. https://doi.org/10.2147/IJWH.S123456

Darsini, et al. (2019). Pengetahuan: Kajian teoretis. Health Sciences Journal, 3(2), 1–10.

Elfiyani, N. K., Kusumayati, A., Wuryaningsih, C. E., & Siregar, K. N. (2024). Menstrual personal hygiene behavior among adolescents with physical and intellectual disabilities. KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 19(2), 113–120. https://doi.org/10.21109/kesmas.v19i2.1351

Farida & Islamy. (2019). Menstruasi dan siklus reproduksi perempuan. Jurnal Ilmu Kebidanan, 7(1), 22–30.

Kurniawan & Dafit. (2023). Hubungan tingkat pendidikan orang tua dengan kualitas pengasuhan anak. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 10(1), 34–42.

Mansyah, B., Srinata, R. P., Astuti, A. D., & Riky, R. (2025). Hubungan perilaku personal hygiene saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulva pada remaja putri di SMKN 3 Palangka Raya. Jurnal Surya Medika (JSM), 11(1), 91–97. https://doi.org/10.33084/jsm.v11i2.9717

Mohzana, et al. (2024). Peran pendidikan orang tua dalam membentuk perilaku kesehatan remaja. Jurnal Ilmu Kesehatan, 15(2), 67–75.

Mu'minun, et al. (2021). Perilaku hygiene menstruasi remaja putri di Indonesia. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 16(3), 88–96.

Notoatmodjo, S. (2016). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Pramesti, D. (2019). Faktor risiko kesehatan reproduksi remaja. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 6(1), 1–10.

Rahayu, et al. (2022). Dampak kurangnya personal hygiene saat menstruasi terhadap kesehatan reproduksi. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 18(1), 30–38.

Sari, P. M., & Amelia, W. S. (2024). Hubungan pengetahuan dengan personal hygiene saat menstruasi pada mahasiswi putri. Jurnal 'Aisyiyah Medika, 9(2).

Sinaga, et al. (2017). Manajemen kesehatan menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional.

Siregar, N. H. (2022). Gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene menstruasi di MTsS Darul Ulum Pemadu Kecamatan Halongonan Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2022. Jurnal Kesehatan, 10(1), 55–62.

Sumanti, N. T. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi di SMAN 1 Bayah Tahun 2023. Merapi: Medical Research and Public Health Information Journal, 1(1), 12–22.

Susanti & Lutfiyati. (2020). Pengetahuan personal hygiene dan perilaku kebersihan diri remaja putri. Jurnal Ilmu Keperawatan, 8(2), 45–53.

Tareza, I. (2024). Pengaruh video edukasi tentang personal hygiene saat menstruasi terhadap pengetahuan remaja. QuWell Journal. https://journal.lpkd.or.id/index.php/QuWell/article/view/915

Wulandari, R. T., Putri, I. M., & Herfanda, E. (2024). Hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Miftahunnajah Sleman Yogyakarta. Jurnal Sehat Mandiri, 19(1), 36–45.