

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP PERILAKU PERSONAL HYGIENE PUTRI PADA SAAT MENSTRUASI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA HKBP PARDAMEAN

Sarinulo Bago¹, Harsudianto Silaen^{2*}

^{1,2}Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

*Koresponding: antosilaen4@gmail.com

Abstract

Reproductive health is an important aspect in the lives of adolescent girls, especially during menstruation. Lack of knowledge and understanding of reproductive health can impact suboptimal personal hygiene behavior, thus increasing the risk of reproductive health disorders. The study aims to analyze the effect of reproductive health education on personal hygiene behavior of girls during menstruation at HKBP Pardamean Junior High School. This type of research is a quantitative study with a pre-experimental design with a one group pretest–posttest approach. The sampling technique is total sampling with a sample of 27 respondents. Data collection was carried out using a personal hygiene behavior questionnaire before and after the provision of reproductive health education. Data analysis was carried out univariately and bivariately using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the study showed a significant influence between reproductive health education on personal hygiene behavior of girls during menstruation with a p-value <0.05. This indicates that reproductive health education can improve personal hygiene practices among adolescent girls during menstruation. It is concluded that there is a significant influence between reproductive health education and personal hygiene practices among adolescent girls during menstruation.

Keywords: Adolescent Girls, Menstruation, Personal Hygiene, Reproductive Health Education

Abstrak

Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting dalam kehidupan remaja putri, terutama pada masa menstruasi. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi dapat berdampak pada perilaku personal hygiene yang tidak optimal, sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi.. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi kesehatan reproduksi terhadap perilaku personal hygiene putri pada saat menstruasi di Sekolah Menengah Pertama HKBP Pardamean. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen dengan pendekatan one group pretest–posttest. Teknik pengumpulan data adalah *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 27 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner perilaku personal hygiene sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan reproduksi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara edukasi kesehatan reproduksi terhadap perilaku personal hygiene putri pada saat menstruasi dengan nilai p-value < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi mampu meningkatkan perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi kesehatan reproduksi terhadap perilaku personal hygiene putri pada saat menstruasi.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan Reproduksi, Menstruasi, Personal Hygiene, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah aspek penting yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan social secara menyeluruh, bukan sekedar terbebas dari penyakit atau kelainan pada system reproduksi. Kesehatan baik secara jasmani maupun rohani, merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap individu guna menjalani kehidupan secara optimal dan memperoleh perlindungan kesehatan yang layak. Upaya perlindungan kesehatan idealnya di mulai dari diri sendiri, salah satunya melalui perilaku hidup bersih untuk mencegah penyebaran penyakit (Wibowo & Rozi, 2023).

Khususnya remaja putri, Kesehatan reproduksi menjadi sangat krusial bagi remaja, terutama remaja putri yang mengalami menstruasi, rasa tidak nyaman yang muncul saat menstruasi memicu berbagai jenis perilaku yang berbeda di antara remaja, seperti penolakan untuk menjaga kebersihan pribadi, menyimpan pakaian kotor di tempat yang tersembunyi, atau enggan melakukan kegiatan sehari-hari seperti berenang, berolahraga, maupun beribadah. Kondisi ini sering disebabkan oleh minimnya akses informasi, stigma sosial, atau rendahnya pendidikan formal tentang pengelolaan kebersihan menstruasi (Handayani et al., 2020).

Perilaku personal hygiene adalah hal yang krusial untuk menjaga kesehatan reproduksi, terutama bagi remaja perempuan yang sedang mengalami menstruasi. Perilaku personal hygiene yang baik dapat menghindarkan berbagai masalah kesehatan seperti infeksi pada saluran reproduksi, keputihan, serta meningkatkan risiko kanker serviks (Zubaidah, 2021). Kurangnya pengetahuan mengenai personal hygiene selama menstruasi dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah kesehatan reproduksi. Di Indonesia, minimnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan kebersihan saat menstruasi masih menjadi masalah, terutama di

kalangan remaja perempuan di tingkat sekolah menengah pertama, yang baru mengalami menstruasi pertama (Putra et al., 2024).

Menjaga personal hygiene saat menstruasi sangat penting untuk mencegah masalah dengan kesehatan reproduksi. Hal ini termasuk infeksi pada saluran reproduksi, keluarnya cairan yang tidak biasa, dan peningkatan risiko kanker serviks yang bisa disebabkan oleh infeksi Human Papilloma Virus (HPV) karena kelembapan dan kurangnya kebersihan di daerah genital (Zubaidah, 2021). Menurut data *World Health Organization (WHO)* Pada tahun 2024, menyatakan bahwa, hanya 2 dari 5 sekolah (39%) yang menyediakan pendidikan kesehatan tentang menstruasi. Persentase ini lebih tinggi di tingkat sekolah menengah, contohnya, 84% sekolah menengah di Asia Tengah dan Selatan memberikan informasi tentang haid, dibandingkan dengan hanya 34% di tingkat sekolah dasar (World Health Organization, 2024).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF)* pada tahun 2020 menyatakan bahwa terdapat 25 % remaja putri belum memiliki informasi yang tepat mengenai kebersihan menstruasi. Kalangan remaja perempuan usia sekolah perlu dibekali pengetahuan terkait menstruasi untuk meningkatkan fokus pada praktik *menstrual hygiene*. Tidak cukupnya pengetahuan mengenai menstruasi yang sehat dan berbagai hambatan yang berkaitan dengan menstruasi bisa menimbulkan masalah kesehatan bagi individu (United Nations Internasional Children's Emergency Fund, 2020).

Menurut *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)* pada tahun 2018, tingkat pengetahuan di kalangan remaja tentang kesehatan reproduksi di Indonesia secara umum masih rendah dan tidak merata di berbagai kelompok masyarakat. Kesenjangan pengetahuan ini disebabkan oleh kurangnya komunikasi yang terbuka di

dalam keluarga, sedikitnya materi tentang kesehatan reproduksi yang diajarkan di sekolah, serta adanya pandangan bahwa membahas isu-isu sensitif seperti pubertas, menstruasi, dan hubungan seksual adalah hal yang tabu (Riskasdas, 2018).

Penelitian yang dilakukan di sejumlah sekolah di Medan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja perempuan mengenai kebersihan saat menstruasi berkisar dari rendah hingga memadai. Contohnya, studi yang dilaksanakan di SMP Swasta Bahagia menunjukkan bahwa 63,3% remaja memiliki pengetahuan yang cukup, sedangkan 13,3% lainnya masih kurang. Di SMP Negeri 1 Deli Tua, 47,7% responden diketahui memiliki pengetahuan yang memadai, namun pemahaman yang lebih mendalam mengenai praktik kebersihan masih terbatas (Gultom et al., 2021).

Menstruasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang mengubah perilaku remaja, seperti mengabaikan kebersihan pribadi atau menolak aktivitas sehari-hari. Kebersihan penting untuk kesehatan fisik dan mental, terutama saat menstruasi. Nilai dan kebiasaan individu mempengaruhi cara menjaga kebersihan, dan penting untuk merawat kesehatan reproduksi dengan kebersihan diri selama menstruasi (Hesty & Nurfitriani, 2023). Salah satu faktor yang menyebabkan masalah kesehatan pada remaja adalah kurangnya personal hygiene. Menjaga kebersihan selama menstruasi penting untuk mencegah komplikasi. Pemahaman yang baik tentang cara menjaga kebersihan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mendorong perilaku yang sesuai dengan informasi yang dimiliki (Rofi'ah et al., 2017).

Jika masalah ini berlangsung dalam waktu yang lama, bisa mengakibatkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), yang tentunya meningkatkan risiko terkena kanker serviks serta kemungkinan terjadinya kehamilan di luar kandungan. Dampak lain yang muncul akibat kurangnya perhatian terhadap kebersihan

menstruasi jika dibiarkan terus-menerus dapat memicu kanker serviks. Kanker ini disebabkan oleh Human Papilloma Virus (HPV) yang berkembang dalam organ genital wanita. Kejadian ini bisa terjadi karena area genital yang lembab akibat kurangnya kebersihan selama menstruasi (Zubaidah, 2021).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi seperti Hasil Penelitian (Syamson et al., 2022), yang berjudul "Pengaruh Promosi Kesehatan Menstrual Hygiene terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Menstruasi Awal" di SMP Negeri 1 Sakra, hasil menunjukkan bahwa promosi kesehatan menggunakan metode ceramah dan media leaflet meningkatkan perilaku personal hygiene siswi. Pre-test menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 70,2%, dan setelah intervensi, nilai rata-rata menjadi 90,1%, dengan peningkatan sebesar 19,9%. yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara edukasi dan perilaku personal hygiene.

Berdasarkan uraian di atas, masih banyak remaja putri yang memiliki perilaku personal hygiene yang kurang baik saat menstruasi, seperti jarang mengganti pembalut, tidak membersihkan area kewanitaan dengan benar, dan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran reproduksi dan gangguan kesehatan lainnya. Berdasarkan interview saat wawancara siswi SMP HKBP Pardamean sebanyak 27 siswa masih banyak yang kurang pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi, ada yang mengatakan bahwa mereka belum paham bagaimana membersihkan area vagina secara benar, ada juga yang mengatakan bahwa mereka jarang mengganti pembalut dll. Dengan demikian, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang "Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi

Terhadap Perilaku Personal Hygiene Putri Pada Saat Menstruasi di Sekolah Menengah Pertama”.

METODE PENELITIAN

Jenis peneltian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest (Simanullang & Tambunan, 2023; Basiroen et al., 2025; Judijanto et al., 2024). Sampel penelitian berjumlah 27 responden dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner perilaku personal hygiene.

Uji normalitas data menggunakan Shapiro Wilk, ditemukan nilai Sig dengan hasil 0,001 <0,05 dinyatakan bahwa asumsi normalitas data tidak terpenuhi atau tidak terdistribusi normal. Karena asumsi normalitas data tidak terpenuhi maka akan dilanjutkan dengan menggunakan analisa data bivariat uji Wilcoxon Signed Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ (Puspitasari et al., 2025).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Variabel | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|-------------------------|---------------|----------------|
| Usia: | | |
| 12 Tahun | 5 | 18.52% |
| 13 Tahun | 11 | 40.74% |
| 14 Tahun | 6 | 22.22% |
| 15 Tahun | 3 | 11.11% |
| 16 Tahun | 1 | 3.70% |
| 17 Tahun | 1 | 3.70% |
| Menarche: | | |
| 10 Tahun | 6 | 22 % |
| 11 Tahun | 10 | 37 % |
| 12 Tahun | 7 | 26% |
| 13 Tahun | 4 | 15 % |
| Lama Menstruasi: | | |
| 3 Hari | 8 | 30 % |
| 4 Hari | 2 | 7 % |
| 5 Hari | 8 | 30 % |
| Total: | 27 | 100 (%) |

Berdasarkan Tabel 1 diatas menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden dengan total 27 responden (100%). Berdasarkan Usia

dapat di ketahui bahwa siswi yang berusia 12 tahun sebanyak 5 siswi (18.52%), 13 tahun sebanyak 11 siswi (40.74%), 14 tahun sebanyak 6 siswi (22.22%), 15 tahun sebanyak 3 siswi (11.11%), 16 tahun sebanyak 1 siswi (3.70%), 17 tahun sebanyak 1 siswi (3.70%). Berdasarkan Manarche, dapat di ketahui bahwa sebagian siswi yang mengalami menarche di usia 10 tahun sebanyak 6 orang (22.22%), di usia 11 tahun sebanyak 10 orang (37.04%), di usia 12 tahun sebanyak 7 orang (25.93%), di usia 13 tahun sebanyak 4 orang (14.82%). Dan Berdasarkan Lama Menstruasi, dapat di ketahui bahwa Sebagian siswi yang mengalami lama menstruasi selama 3 hari sebanyak 8 orang (30%), 4 hari sebanyak 2 orang (7%), 5 hari sebanyak 8 orang (30%), dan 7 hari sebanyak 9 orang (33%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Kesehatan Reproduksi Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP HKBP Pardamean

| Kategori Perilaku Personal Hygiene | Pretest | | Posttest | |
|------------------------------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | f | % | f | % |
| Baik | 2 | 7 | 21 | 78 |
| Cukup | 10 | 37 | 6 | 22 |
| Kurang | 15 | 56 | 0 | 0.0 |
| Total | 27 | 100 | 27 | 100 |

*f = frekuensi; % = persentase

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi, responden yang memiliki perilaku di Pretest baik sebanyak 2 orang (7 %), cukup sebanyak 10 orang (37 %), dan Kurang sebanyak 15 Orang (56 %). Tabel 2 juga menjelaskan sesudah diberikan edukasi, responden yang memiliki perilaku Posttest baik sebanyak 21 siswi (78%), cukup sebanyak 6 siswi (22%) dan kurang 0 (0%). Yang di mana sebelum edukasi presentase dari yang baik. Berdasarkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah edukasi, dari 27 responden di peroleh bahwa terdapat 2 siswa (7%) dengan kategori baik yang tetap baik, dan 10 siswa (37%) mengalami peningkatan dari

kategori cukup menjadi baik. Selain itu, 6 siswa (22%) meningkat dari kategori kurang menjadi cukup, dan 9 siswa (33%) meningkat dari kategori kurang menjadi baik setelah edukasi.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi Terhadap Perilaku Personal Hygiene Putri Pada Saat Menstruasi Di Sekolah Menengah Pertama HKBP Pardamean

| Wilcoxon Signed Rank Test | | | | |
|---------------------------|-----------|-------|--------|--------|
| Measure 1 | Measure 2 | W | z | p |
| Pretest | Posttest | 0.000 | -4.541 | < .001 |

Tabel 3, Berdasarkan Hasil Uji Wilcoxon, Menunjukkan Hasil Bahwa adanya perbedaan yang signifikan yaitu ($W = 0.000$, $Z = -4.583$ $P < .001$). P Value Sebesar 0.001 (< 0.05). Ditemukan Pada Tabel Diatas Dengan Pre-Post Dilakukan Intervensi Kesehatan Diperoleh P Value 0.001 Sehingga Dalam Data Tersebut Dapat Disimpulkan Terdapat Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Kesehatan Reproduksi Terhadap Perilaku Personal Hygiene Putri Pada Saat Menstruasi Di SMP HKBP Pardamean Tahun 2025.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

a) Usia

Dari hasil penelitian ini diperoleh perilaku personal hygiene saat menstruasi yang berjumlah 27 siswi dengan variasi usia yaitu sebagian besar responden berusia 13 tahun (40,74%), diikuti oleh usia 12 tahun (29,63%), 14 tahun (18,52%), 15 tahun (7,41%), dan 17 tahun (3,70%). Usia ini sesuai dengan tahap remaja awal hingga tengah, di mana remaja mengalami perubahan fisik dan psikologis signifikan, termasuk menstruasi pertama (menarche).

Menurut Hurlock, masa remaja secara kronologis berada pada rentang usia 13–18 tahun, sehingga remaja

tersebut telah berada pada usia yang seharusnya mulai memiliki kesiapan dalam membentuk perilaku perawatan diri, termasuk personal hygiene saat menstruasi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu oleh (Utami & Anggraini, 2018), mengenai perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi di SMP N 1 Masaran, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada usia 13 tahun, yaitu sebanyak 16 orang (45,7%), sedangkan responden dengan jumlah paling sedikit berada pada usia 12 tahun, yaitu sebanyak 1 orang (2,9%).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu juga (Laras et al., 2020), mengenai pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMP dan SMA di Yayasan Pasraman Gurukula Bangli, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada usia 16 tahun, yaitu sebanyak 15 orang (34,9%). Sementara itu, responden dengan jumlah paling sedikit berada pada kelompok usia 13 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa usia responden memiliki keterkaitan dengan tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan personal hygiene saat menstruasi, baik sebelum maupun sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu juga (Mona et al., 2020), mengenai pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada usia 13 tahun yaitu sebanyak 23 siswa (25%), usia 14 tahun sebanyak 66 siswa (71,7%), dan usia 15 tahun sebanyak 3 siswa (3,3%).

b) Manarche

Dari hasil penelitian ini diperoleh perilaku personal hygiene saat menstruasi yang berjumlah 27

siswi dengan variasi menarche, sebagian siswi yang mengalami menarche di usia 10 tahun sebanyak 6 siswa (22.22%), di usia 11 tahun sebanyak 10 siswa (37.04%), di usia 12 tahun sebanyak 7 orang (25.93%), di usia 13 tahun sebanyak 4 orang (14.82%). Hal ini sejalan dengan (Rana et al., 2024), yang menyatakan bahwa menarche biasanya terjadi antara usia 10-13 tahun, di mana remaja putri rentan terhadap masalah hygiene jika tidak mendapat edukasi yang memadai.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu (Utami & Anggraini, 2018), mengenai perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi di SMP N 1 Masaran, berdasarkan usia manarche menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12 tahun, yaitu sebanyak 24 orang (69%), sedangkan usia menarche paling sedikit adalah 10 tahun, yaitu sebanyak 1 orang (3%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami menarche pada usia yang tergolong normal bagi remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu juga (Mona et al., 2020), mengenai pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12 tahun, yaitu sebesar 37,0%. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia remaja awal, di mana menstruasi masih merupakan pengalaman yang relatif baru bagi remaja putri, sehingga membutuhkan pemahaman dan pendampingan yang baik terkait personal hygiene selama menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu juga (Hanum et al., 2022), mengenai pengaruh edukasi kesehatan

reproduksi pada remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi di Program Studi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami menarche pada usia lebih dari 12 tahun, yaitu sebanyak 10 orang (50%). Sementara itu, responden yang mengalami menarche pada usia 12 tahun sebanyak 6 orang (30%), dan responden dengan usia menarche kurang dari 12 tahun sebanyak 4 orang (20%). Distribusi usia menarche tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami menstruasi pertama pada usia remaja awal hingga pertengahan.

c) Lama Menstruasi

Dari hasil penelitian ini diperoleh perilaku personal hygiene saat menstruasi yang berjumlah 27 siswi dengan variasi lama menstruasi, di ketahui bahwa Sebagian siswi yang mengalami lama menstruasi selama 3 hari sebanyak 8 orang (30%), 4 hari sebanyak 2 orang (7%), 5 hari sebanyak 8 orang (30%), dan 7 hari sebanyak 9 orang (33%).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Wulandari et al., 2024), lama menstruasi merupakan salah satu karakteristik biologis yang penting untuk diperhatikan pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden, sebagian besar remaja putri mengalami lama menstruasi ≤ 7 hari yaitu sebanyak 25 responden (57%), sedangkan responden yang mengalami lama menstruasi > 7 hari sebanyak 19 responden (43%). Lama menstruasi ≤ 7 hari termasuk dalam kategori normal dan menunjukkan kondisi siklus menstruasi yang masih berada dalam batas fisiologis. Sementara itu, lama menstruasi yang berlangsung lebih dari 7 hari dapat mengindikasikan adanya

gangguan menstruasi, seperti hipermenorea, yang berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan serta berdampak pada aktivitas dan kesehatan remaja putri selama menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Ding et al., 2024), hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki lama menstruasi dalam kategori normal, yaitu ≤ 7 hari, sedangkan sebagian lainnya mengalami lama menstruasi > 7 hari. Lama menstruasi ≤ 7 hari termasuk dalam batas fisiologis normal dan umumnya tidak menimbulkan gangguan yang berarti terhadap aktivitas sehari-hari remaja putri. Sebaliknya, menstruasi yang berlangsung lebih dari 7 hari dapat meningkatkan risiko terjadinya keluhan selama menstruasi serta berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan reproduksi (Villasari, 2021).

Perilaku Personal Hygiene Sebelum Edukasi

Sebelum diberikan edukasi kesehatan reproduksi, perilaku personal hygiene responden mayoritas berada pada kategori kurang (56%), cukup (37%), dan baik (7%). Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan praktik hygiene saat menstruasi masih rendah di kalangan siswi SMP HKBP Pardamean. Faktor penyebabnya kurangnya akses informasi, stigma sosial, dan rendahnya pendidikan formal tentang menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu oleh (Sinaga et al., 2024), hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar siswi menunjukkan perilaku personal hygiene yang kurang baik yaitu sebanyak 17 siswi (55,2%), serta memiliki pengetahuan yang rendah sebesar 63,4%. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu juga oleh (Umsapyat et al., 2025), Penelitian ini melibatkan 65 siswi

sebagai responden dengan desain quasi-experimental one-group pretest-posttest. Sebelum diberikan intervensi pendidikan kesehatan, sebagian besar responden menunjukkan perilaku personal hygiene yang negatif yaitu sebanyak 36 siswi (55,38%), sedangkan perilaku positif hanya ditunjukkan oleh 29 siswi (44,62%).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu oleh (Gultom et al., 2023), penelitian ini melibatkan 32 remaja putri, diperoleh gambaran perilaku personal hygiene saat menstruasi sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden menunjukkan perilaku personal hygiene yang kurang baik. Hal ini terlihat dari 18 responden (56,2%) berada pada kategori perilaku kurang, 14 responden (43,8%) berada pada kategori cukup, dan tidak terdapat responden dengan perilaku baik.

Peneliti berasumsi bahwa perilaku personal hygiene siswi sebelum diberikan edukasi kesehatan reproduksi masih berada pada kategori kurang hingga cukup disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan, minimnya informasi yang benar mengenai kesehatan reproduksi, serta masih adanya anggapan bahwa menstruasi merupakan hal yang tabu untuk dibahas secara terbuka. Selain itu, kurangnya edukasi formal di lingkungan sekolah dan keluarga menyebabkan siswi belum memahami pentingnya menjaga kebersihan diri secara optimal selama menstruasi, seperti frekuensi penggantian pembalut dan cara membersihkan area genital yang benar.

Perilaku Personal Hygiene Sesudah Edukasi

Sesudah edukasi, terjadi peningkatan signifikan di mana perilaku baik mencapai 78%, cukup 22%, dan tidak ada yang kurang (0%). Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi efektif dalam meningkatkan perilaku personal hygiene. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu oleh (Sinaga et al., 2024), hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan

pengetahuan dan perilaku yang signifikan, dimana kategori pengetahuan dan perilaku baik meningkat dari 36,6% menjadi 81,5%, sedangkan perilaku kurang menurun dari 63,4% menjadi 18,5%.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu (Gultom et al., 2023), penelitian ini melibatkan 32 remaja putri, diperoleh gambaran perilaku personal hygiene saat menstruasi setelah diberikan edukasi kesehatan tentang personal hygiene menstruasi menggunakan media audio visual animasi, terjadi peningkatan perilaku responden secara signifikan. Sebagian besar responden menunjukkan perilaku yang baik, yaitu sebanyak 24 responden (75%), sedangkan 8 responden (25%) berada pada kategori cukup, dan tidak terdapat lagi responden dengan perilaku kurang.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu (Umsapyat et al., 2025), pendidikan kesehatan mengenai personal hygiene saat menstruasi terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku remaja putri di SMAN 1 Jombang. Penelitian ini melibatkan 65 siswi sebagai responden dengan desain *quasi-experimental one-group pretest-posttest*. Yang di mana Setelah diberikan edukasi melalui leaflet, video, dan pesan WhatsApp, seluruh responden mengalami peningkatan perilaku menjadi positif (100%). Hasil uji Wilcoxon Signed Rank menunjukkan nilai p-value sebesar 0.000 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan praktik kebersihan diri selama menstruasi pada remaja putri dan perlu diintegrasikan dalam program kesehatan sekolah.

Peneliti berasumsi bahwa terjadinya peningkatan perilaku personal hygiene siswi setelah diberikan edukasi kesehatan reproduksi disebabkan oleh bertambahnya pengetahuan dan pemahaman siswi mengenai pentingnya

menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran siswi terhadap dampak negatif dari personal hygiene yang kurang baik serta mendorong perubahan sikap dan perilaku ke arah yang lebih sehat dan sesuai dengan prinsip kesehatan reproduksi.

Pengaruh Edukasi Terhadap Perilaku Personal Hygiene

Secara keseluruhan, edukasi kesehatan reproduksi memiliki pengaruh positif terhadap perilaku personal hygiene siswi saat menstruasi. Peningkatan dari mayoritas kurang menjadi baik mendukung hipotesis penelitian (Bab II) bahwa edukasi dapat mengubah perilaku melalui peningkatan pengetahuan. Ini sesuai dengan konsep perilaku (Batubara, 2020), di mana faktor predisposisi seperti pengetahuan memengaruhi tindakan.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu (Umsapyat et al., 2025), pendidikan kesehatan mengenai personal hygiene saat menstruasi terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku remaja putri di SMAN 1 Jombang. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0.000 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan praktik kebersihan diri selama menstruasi pada remaja putri dan perlu diintegrasikan dalam program kesehatan sekolah.

Penelitian yang dilakukan (Harahap, 2021) di MTS Swadaya Padangsidempuan Tahun 2019, diketahui bahwa pengetahuan dan pemberian informasi memiliki hubungan yang signifikan dengan tindakan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,003 untuk variabel pengetahuan dan 0,001 untuk variabel memberikan informasi

($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang berarti antara kedua variabel tersebut dengan tindakan personal hygiene menstruasi. Remaja putri yang memiliki pengetahuan rendah dan tidak pernah mendapatkan informasi cenderung menunjukkan perilaku personal hygiene yang buruk selama menstruasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan dan pemberian informasi yang tepat berperan penting dalam memperbaiki perilaku personal hygiene saat menstruasi, sehingga perlu diperkuat melalui edukasi kesehatan yang terstruktur di lingkungan sekolah.

Studi sebelumnya (Dahlan et al., 2025), hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tindakan personal hygiene remaja putri saat menstruasi di SMP Negeri 4 Baubau (p -value = 0,003) serta antara pemberian informasi dengan tindakan personal hygiene menstruasi (p -value = 0,001). Responden dengan pengetahuan rendah dan tidak pernah memperoleh informasi cenderung menunjukkan tindakan kebersihan diri yang buruk. Dengan demikian, secara statistik dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan penyampaian informasi yang berhubungan secara bermakna dengan tindakan personal hygiene.

Berdasarkan hasil penelitian (Laras et al., 2020), hasil analisis statistik menggunakan uji *paired t-test* dan uji Wilcoxon dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMP dan SMA di Yayasan Pasraman Gurukula Bangli. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pengetahuan (p -value = 0,001) dan sikap (p -value = 0,001) mengalami peningkatan yang bermakna setelah intervensi, sedangkan tindakan personal hygiene juga menunjukkan

perbedaan yang signifikan berdasarkan uji Wilcoxon (p -value = 0,001). Dengan demikian, secara statistik dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh secara bermakna terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan personal hygiene saat menstruasi.

Peneliti berasumsi bahwa edukasi kesehatan reproduksi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku personal hygiene siswi saat menstruasi. Hal ini disebabkan karena edukasi berperan sebagai stimulus yang dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan akhirnya mendorong perubahan perilaku. Dengan adanya edukasi yang terstruktur dan mudah dipahami, siswi menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi guna mencegah terjadinya gangguan kesehatan reproduksi, sehingga perilaku personal hygiene mengalami peningkatan setelah intervensi edukasi diberikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut: Karakteristik responden mayoritas berusia 13 tahun, kelas 9, menarche usia 11 tahun, dan lama menstruasi 7 hari. Sebelum edukasi, perilaku personal hygiene mayoritas kurang (56%), menunjukkan rendahnya pengetahuan dan praktik hygiene menstruasi. Sesudah edukasi, perilaku meningkat menjadi baik (78%), membuktikan edukasi kesehatan reproduksi efektif dalam mengubah perilaku. Terdapat pengaruh sebelum dan sesudah di berikan edukasi Kesehatan reproduksi terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi di sekolah menengah pertama HKBP Pardamean

SARAN

Direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode quasi-eksperimental dengan kelompok

kontrol, atau follow-up jangka panjang untuk mengukur keberlanjutan perilaku. Gunakan variabel tambahan seperti pengaruh orang tua atau media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Basiroen, V. J., Judijanto, L., Monalisa, M., Apriyanto, A., Simanullang, R. H., Sa'dianoor, S. D., & Tambunan, D. M. (2025). Pengantar Penelitian Mixed Methods. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Batubara. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi remaja terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 5(3), 167–187.
- Dahlan, D., & Baubau, P. (2025). Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi. *Journal Of Health Quality Devevelopment*, 1(2), 109–115.
- Ding, N. K., Rahman, G., Putri, R. A., & Hendriani, D. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 9 di SMPN 1 Long Bagun Tahun 2023. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 7(1), 177-182.
- Gultom, Khoiriyah, Hidayati, & Nainggolan. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Animasi Tentang Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Dan Sains*, 1, 47–51.
- Gultom, R. U., Manik, R. M., & Sitepu, A. B. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 1–14.
- Handayani, L., Kurnaesih, E., & Sundari. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Media Video dan Leaflet terhadap Perilaku Personal Hygiene pada Masa Menstruasi Remaja. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(1), 19–27.
- Hanum, D. F., Faqihatus, D., & Has, S. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi. 1(2), 33–38.
- Harahap, Y. W. (2021). Perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi di MTS Swadaya Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), 134-140.
- Hesty, H., & Nurfitriani, N. (2023). Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.398>
- Judijanto, L., Wibowo, G. A., Hakpantria, H., Nuryanneti, I., Apriyanto, A., Firdaus, A., ... & Efitra, E. (2024). Karya Tulis Ilmiah: Panduan Praktis Menyusun Karya Tulis Ilmiah. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Laras, A.A.D., Damayanti, R.M., & Pramitaresthi, A.G. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP Dan SMA Di Yayasan Pasraman Gurukula Bangli. 8, 192–200.
- Mona, J., Simanjuntak, L., & Siagian, N. (2020). Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di SMP Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. 288.
- Nataliya, Y., & Tambunan, D. M. (2024). Hubungan Stress Level Dan Mekanisme Koping Dengan Smoking Behaviour Pada Remaja Pertengahan Di SMA X Kota

- Bandung. Indonesian Trust Nursing Journal, 2(3), 109-120.
- Puspitasari, C. E., Apriyanto, A., Putra, I. K. A. D., Christine, C., Andala, S., Simanullang, R. H., ... & Mu'awanah, S. (2025). Buku Ajar Biostatistik. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Putra. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri dengan Perilaku Menstrual Hygiene. *Jurnal Ventilator*, 2(1), 260–271. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i1.1000>
- Rana, R. W., Patrisia, A., Nguru, R., Lona, C. E., & Tefanai, J. D. (2024). Edukasi Personal Hygiene Menstruasi Bagi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kupang Tengah. *Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, XVIII (1), 33–38.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Vitaningrum, D. (2017). Kesehatan Metode Peer Group dan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 31–36.
- Simanullang, R. H., & Tambunan, D. M. (2023). Pengantar Metodologi Penelitian (D. M. Tambunan (ed.)). Deepublish Publisher.
- Simanullang, R., & Tambunan, D. M. (2024). Hubungan Self-Compassion Dengan Resiliensi Pada Anak Usia Sekolah-Remaja Di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi Medan Estate. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 2(3), 40-49.
- Sinaga, E. W., Simamora, D. L., Hutabarat, E. N., Sebayang, W., & Mutiara, D. (2024). Pemberian Edukasi Personal Hygiene Selama "Menstruasi". *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(2), 64-68.
- Syamson, M. M., & Murtini, M. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Menstrual Hygiene Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Menstruasi Awal. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 89-95.
- Umsapyat, F., Puspita, E., & Sholikhah, D. U. (2025). The Influence Of Health Education Regarding Personal Hygiene During Menstruation On Behavior Of Adolescent Girls. *Literasi Kesehatan Husada: Jurnal Informasi Ilmu Kesehatan*, 9(1), 23-29.
- United Nations Internasional Children's Emergency Fund. (2020). Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak. In Pimpinan Pusat Muslimat NU UNICEF.
- Utami, U., & Anggraini, Y. (2018). Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi Di SMP N 1 Masaran. II (3), 206–209.
- Villasari. (2021). Fisiologi Menstruasi. Strada Press.
- Wibowo, R., & Rozi, A. F. (2023). Sistem Pakar Diagnosa Awal Penyakit Menular Seksual Menggunakan Metode Certainty Factor. *JITET (Jurnal Informatika Dan Teknik Elektro Terapan)*, 11(3).
- World Health Organization. (2024). Global report reveals major gaps in menstrual health and hygiene in schools.
- Wulandari, T. R., Putri, M. I., & Herfanda, E. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal-Hygiene Saat. 19(1), 36–45.
- Zubaidah, Z. (2021). Perilaku Remaja Putri Dalam Pelaksanaan Kebersihan Genitalia Saat Menstruasi Di Desa Krayan Bahagia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), 1–4. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i1.1>