

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Studi Kualitatif Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Kota Jayapura

Qualitative Study of Menstrual Personal Hygiene in Adolescent Girls at Islamic Boarding Schools in Jayapura City

Fajrin Violita*, Lisda Oktavia Madu Pamangin, Hasna Laday

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih

Article Info

Article History

Received: 16 Apr 2025

Revised: 10 Mei 2025

Accepted: 20 Mei 2025

ABSTRACT / ABSTRAK

Personal hygiene during menstruation is the effort to maintain cleanliness to prevent infections, unpleasant odors, and to ensure comfort and the health of intimate organs. The purpose of this study is to explore the menstrual personal hygiene practices of adolescent girls in Islamic boarding schools (pesantren). The research method used is descriptive qualitative with a case study approach. A total of 7 informants were selected using purposive sampling. Data was collected through in-depth interviews, and the data was analyzed thematically. The results of this study show that all informants cleaned their genital area incorrectly, from back to front, and did not dry the area using a clean cloth. All informants replaced their pads only 2-3 times a day and chose to wear tight underwear to prevent the pad from shifting. The most common complaint from the informants was itching in the vaginal area. The conclusion of this study is that the menstrual personal hygiene practices among the pesantren students are still insufficient, and therefore, education is needed to raise awareness about the importance of cleaning oneself properly during menstruation.

Keywords: *Personal Hygiene, Menstruation, Adolescent Girls, Pesantren*

*Personal hygiene saat menstruasi adalah upaya menjaga kebersihan diri untuk mencegah infeksi, bau tidak sedap, serta menjaga kenyamanan dan kesehatan organ intim. Tujuan penelitian ini adalah mendalami praktik *personal hygiene* menstruasi remaja putri di pondok pesantren. Metode penelitian yang digunakan adalah deksriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Informan penelitian sebanyak 7 orang dipilih secara *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan analisa data dilakukan secara tematik. Hasil penelitian ini menunjukkan seluruh informan membersihkan organ genitalia dengan cara yang salah yaitu dari belakang ke arah depan dan tidak mengeringkan menggunakan kain bersih. Semua informan mengganti hanya pembalut 2-3 kali dalam sehari dan memilih menggunakan celana dalam ketat agar pembalut tidak mudah bergeser. Keluhan yang banyak dirasakan informan adalah rasa gatal diarea vagina. Kesimpulan dari penelitian ini adalah praktik *personal hygiene* menstruasi oleh santri pondok pesantren masih kurang baik sehingga perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya membersihkan diri dengan baik dan benar saat menstruasi.*

Kata kunci: *Personal Hygiene, Menstruasi, Remaja Putri, Pesantren*

Corresponding Author:

Name : Fajrin Violita

Affiliate : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih

Address : Jl. Raya Sentani-Abepura, Kampus Uncen Abepura, Kota Jayapura, Provinsi Papua

Email : fajrinviolita.fkmuc@gmail.com

PENDAHULUAN

Personal hygiene saat menstruasi adalah serangkaian upaya menjaga kebersihan diri selama periode menstruasi atau haid untuk mencegah infeksi, bau tidak sedap, serta menjaga kenyamanan dan kesehatan organ intim. Sedangkan menstruasi merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan keluarnya darah dari vagina sebagai bagian dari siklus reproduksi normal pada perempuan. Menarche, atau menstruasi pertama, umumnya terjadi pada rentang usia 11 hingga 14 tahun. Saat menstruasi manajemen kebersihan organ genital sangat penting untuk mencegah terjadinya keluhan seperti gatal-gatal, keputihan, iritasi kulit hingga risiko kanker serviks (Nurmaningsih & Izzah, 2021; UNICEF, 2020).

World Health Organization (WHO) menyebutkan di beberapa negara, remaja usia 10-14 tahun banyak yang mengalami keluhan akibat menstruasi. Data WHO 2020 menunjukkan bahwa 33% masalah kesehatan reproduksi yang dialami wanita salah satunya Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) dikarenakan *personal hygiene* yang kurang baik (Fadilasani et al., 2023). Sedangkan di Indonesia, data Riset Kesehatan Nasional menemukan 43,3 juta remaja putri yang termasuk dalam perilaku *personal hygiene* buruk saat menstruasi. Rasa gatal di area vagina disebut dengan *pruritus vulvae* (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data dari BKKBN, terdapat sekitar 63 juta remaja putri di Indonesia yang berisiko tidak menjaga kebersihan organ genital dengan optimal selama menstruasi. Selain itu, sebanyak 43,4% remaja putri berusia 10-14 tahun menunjukkan perilaku perawatan kebersihan organ genital kurang baik (Sari, 2024).

Selama masa menstruasi, remaja sebaiknya menjaga kebersihan organ genital, khususnya area vagina, secara optimal. Kurangnya perhatian terhadap kebersihan di area tersebut dapat memicu pertumbuhan mikroorganisme patogen, seperti bakteri dan jamur, yang berpotensi menyebabkan infeksi (Sabaruddin et al., 2021). Praktik *personal hygiene* saat menstruasi yang perlu dilakukan antara lain rutin membersihkan area genital dengan air bersih dari arah depan ke belakang untuk mencegah penyebaran bakteri, rajin mengganti pembalut secara teratur setiap 4–6 jam, serta penggunaan pakaian dalam yang bersih dan tidak terlalu ketat. Praktik ini penting untuk menunjang kesehatan reproduksi remaja dan mencegah terjadinya infeksi saluran kemih maupun iritasi kulit. Praktik ini penting dilakukan sebab darah menstruasi mengandung bakteri yang dapat menyebabkan infeksi (Nurmaningsih & Izzah, 2021; UNICEF, 2020).

Beberapa studi terdahulu menemukan bahwa masih banyak remaja putri yang tidak melakukan praktik *personal hygiene* menstruasi yang baik. Hal terlihat dari pola mengganti pembalut hanya 2-3 kali dalam sehari, atau bahkan hanya mengganti jika terasa sudah penuh. Selain itu, penggunaan celana dalam yang ketat untuk mencegah pembalut bergeser tetapi justru membuat area genital menjadi lembab. Akibat dari perilaku tersebut maka keluhan seperti iritasi kulit dan sensasi gatal di area vagina sering dialami ketika menstruasi (Melinda et al., 2024; Widarini et al., 2023). Faktor yang menyebabkan rendahnya praktik kebersihan saat menstruasi tersebut adalah karena kurangnya kesadaran terkait akibat atau risiko kesehatan yang timbul akibat *personal hygiene* menstruasi yang buruk dan kurangnya pengetahuan tentang cara menjaga organ genital saat menstruasi (Kune, 2024; Sofiana et al., 2022; Wulandari et al., 2024).

Remaja putri yang tinggal di pondok pesantren memiliki pola hidup yang sedikit berbeda dengan remaja putri yang tinggal bersama orang tua. Sebab lingkungan pesantren

memiliki karakteristik khusus, seperti pola hidup berasrama, jadwal kegiatan yang padat, serta keterbatasan akses terhadap edukasi kesehatan reproduksi, dapat memengaruhi pemahaman dan praktik *personal hygiene* remaja putri. Kurangnya kesadaran dan fasilitas yang tidak memadai dapat berpotensi meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi serta menurunkan kualitas hidup santri. Survei pendahuluan di Pondok Modern Al-muttaqin Kota Jayapura diketahui beberapa santri mengalami keluhan saat menstruasi. Oleh karena itu, penelitian ini menerapkan metode kualitatif yang bertujuan untuk mendalami dan mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif remaja terkait praktik *personal hygiene* selama menstruasi.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mendapat gambaran mendalam terkait *personal hygiene* saat menstruasi. Lokasi penelitian di Pondok Pesantren Al-Muttaqin Kota Jayapura. Informan penelitian adalah santri putri sebanyak 7 orang yang diambil secara *purposive sampling*, dimana penetapan informan menerapkan prinsip kesesuaian dan kecukupan. Pengumpulan data dilakukan secara *indepth interview* menggunakan instrumen pedoman wawancara yang dilakukan kepada informan pada bulan Oktober-November 2024. Aspek yang dikaji dalam penelitian ini adalah praktik *personal hygiene* saat menstruasi yaitu cara membersihkan organ genitalia, penggunaan pembalut dan penggunaan celana dalam saat menstruasi dan keluhan saat menstruasi. Teknik analisa data dimulai dari membuat transkrip wawancara, kategorisasi data melalui matriks dan analisa variabel dengan cara analisa tematik.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Modern Al Muttaqin yang berlokasi di Kecamatan Heram, Kota Jayapura. Penelitian melibatkan 7 Informan utama yaitu santri yang bersedia untuk menjadi informan.

Tabel 1. Karakteristik Informan Utama

No	Inisial Informan	Umur (Tahun)	Pendidikan
1.	E. S	17	SMA
2.	N.S. A	17	SMA
3.	Z.N. A	16	SMA
4.	F	16	SMA
5.	E	17	SMA
6.	A. Z	17	SMA
7.	R. A. M	16	SMA

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa informan utama dalam penelitian ini berada pada rentang usia 16-17 tahun yang sedang menempuh pendidikan menengah keatas. Sesuai tujuan dari penelitian ini, maka hasil penelitian merangkum praktik *personal hygiene* saat menstruasi para santri melalui tiga variabel, yaitu cara membersihkan organ genital, penggunaan pembalut dan penggunaan celana dalam.

Cara Membersihkan Organ Genital

Praktik *personal hygiene* saat menstruasi salah satunya adalah dengan membersihkan organ genitalia dengan baik dan benar. Pada penelitian ini menemukan bahwa hampir seluruh informan melakukan cara yang salah saat membersihkan organ genitalia. Berdasarkan hasil wawancara menyimpulkan bahwa remaja putri atau santri membersihkan organ genitalia dari arah yang salah, yaitu dari belakang kearah depan. Berikut kutipan wawancaranya:

"Cara sa membersihkannya itu biasanya dari belakang ke depan, trus sa cuci pakai air kran dan pakai sabun biore cair yang biasa sa pakai mandi itu sudah kaka, kalau habis cebok biasanya kalau mandi baru sa lap pakai pakaian bekas saja biar tidak banyak pakaian kotor hehehe" (Informan 1)

"Cara cebok dari blakang ke depan, cebok pakai air kran sama sabun mandi saja biar bersih dan tidak bau darah." (Informan 6)

Meskipun sebagian besar informan melakukan cara yang salah, ternyata terdapat 1 informan yang melakukan cara memberihkan vagina yang benar saat menstruasi, yaitu membilas area luar vagina (vulva) dari arah depan ke belakang untuk mencegah perpindahan bakteri dari anus ke vagina.

"Ya kalau cebok dari arah depan ke blakang, cebok pakai air kran sama pakai sabun mandi shinswi tapi kadang kadang sa ganti ganti sabun mandi sih" (Informan 3).

Selain masalah arah, terkait membersihkan organ vagina ini juga perlu memperhatikan sabun yang digunakan dan cara mengeringkannya. Hasil penelitian ini ditemukan banyak informan yang menggunakan sabun mandi dengan berbagai merk dan setelah itu mengeringkannya menggunakan pakaian bekas atau pakaian kotor yang tentunya bisa menjadi sumber kuman.

"Kalau cara bersihkan suda pasti pakai air sama sabun karna sa gelik kalau halangan terus cebok tidak pakai sabun nanti rasa macam belum bersih terus bau." (Informan 5)

"Biasa sa cebok pakai air yang mengalir sama sabun. Tapi sa pakai sabun mandi saja hehehe" (Informan 7)

Tahap akhir saat membersihkan vagina ketika menstruasi adalah mengeringkan menggunakan handuk bersih atau tisu kering agar tidak lembab. Namun pada penelitian ini 5 dari 7 informan mengeringkan dengan pakaian bekas atau pakaian kotor agar tidak menambah pakaian yang harus dicuci lagi. Sedangkan 2 informan lainnya justru memilih tidak mengeringkan dan langsung menggunakan celana. Berikut kutipannya:

"Sa kadang-kadang baru keringkan itu, karna kalau menstruasi lap pakai kain kadang dara tiba-tiba keluar jdi buat kotor jadi sa biasanya selesai mandih sih baru sekalian lap semua. Sa keringkan pakai celana bekas pakai biar tidak buat handuk kotor lagi." (Informan 2)

"Itu sa keringkan kalau selesai mandi saja. Keringkan pakai pakain kotor yang sa baru habis pakai." (Informan 3)

"Kalau selesai cebok sa tidak keringkan, sa keringkan kadang-kadang saja kalau sa selesai mandi bru sa lap pakai baju kotor." (Informan 7)

Penggunaan Pembalut

Selama masa menstruasi hal yang penting diperhatikan adalah penggunaan pembalut sekali pakai. Umumnya disarankan mengganti pembalut setiap 3-4 jam. Pada penelitian ini, dari 7 santri yang menjadi informan semuanya menggunakan pembalut sekali pakai dan mengakui hanya mengganti pembalut 2 hingga 3 kali dalam sehari. Artinya informan menggunakan pembalut dalam durasi waktu lebih dari 4 jam. Alasan hal tersebut dilakukan adalah para informan mempertimbangkan kenyamanan atau efek dari banyaknya darah menstruasi yang keluar.

Informan akan mengganti pembalut jika sudah merasa tidak nyaman atau merasa pembalut penuh dengan darah. Selain itu sebagian besar informan rajin mengganti pembalut pada hari pertama dan kedua menstruasi karena pada waktu tersebut darah lebih banyak keluar dibanding hari-hari setelahnya seperti terlihat pada kutipan dibawah ini:

"Pembalut sekali pakai kaka, merek laurier sama pembalut yang untuk pakai malam yang panjang itu kaka, bungkusannya kalau tidak salah warna biru tua atau ungu sa lupa hehehe. Kalau ganti pembalut sih tergantung darahnya kaka, kalau darah lancar di hari pertama kedua sa pakai 3 kali, tapi kalau tidak lancar sa pakai 1 atau 2 kali setiap kali mandi kaka, biasanya juga sa ganti pembalut kalau sudah rasa tidak nyaman atau gerah gatal itu sa ganti" (Informan 2)

"Pembalut sekali pakai yang sa pakai, merek pembalut itu softex yang daun sirih kadang ganti juga dengan pembalut laurier. Biasanya sa pakai 2 sampai 3 kali tergantung darah sih, sa ganti pembalut juga kalau sudah rasa full" (Informan 3)

"Sa pakai pembalut sekali pakai, pakai pembalut daun sirih. Sehari ganti pembalut 2 atau 3 kali, tergantung kalau darah banyak sa ganti 3 kali, kalau tidak ya biasanya 2 kali saja kaka, ganti pembalut juga kalau sa sendiri suda rasa tidak nyaman lagi, tapi kalau malam sa malas ganti karna ngantuk." (Informan 4)

Berdasarkan beberapa kutipan wawancara mendalam diatas sudah mewakili keseluruhan informan, sehingga untuk variabel penggunaan pembalut dalam penelitian ini dapat disimpulkan praktik remaja putri di pondok pesantren masih dalam kategori kurang baik karena hanya mengganti pembalut 2-3 kali dalam sehari. Selain frekuensi penggantian pembalut sekali pakai, dalam penelitian ini juga mendalami cara membersihkan pembalut yang telah dipakai tersebut. Pada penelitian ini semua informan menyatakan harus mencuci pembalut sebelum dibuang seperti dalam ungkapan berikut ini:

"Kalau habis pakai pembalut sa cuci dulu bru bungkus dengan kantong baru sa buang karna tempat sampah di bagian lapangan" (Informan 1)

"Cara membuang pembalut itu sebelum sa buang sa cuci dulu kasi luar darahnya." (Informan 7)

Penggunaan Celana Dalam

Penggunaan celana dalam saat menstruasi sebaiknya memperhatikan beberapa hal penting demi kenyamanan, kebersihan, dan pencegahan iritasi atau infeksi. Berdasarkan penelitian ini, informan masih kurang memperhatikan kebersihan celana dalam. Terlihat dari beberapa kutipan berikut dimana informan hanya mengganti celana dalam ketika terdapat darah menstruasi.

"Ganti celana dalam 1 sampai 2 kali, tergantung kalau darah sudah tembus, kalau cuci celana dalam sa pakai sabun cuci" (Informan 1)

"Kalau halangan sa jarang ganti, selain tembus baru sa ganti karna tidak kena langsung dengan mis v, sa ganti kalau darah sudah tembus ke celana dalam" (Informan 4)

Selain faktor kebersihan, penggunaan celana dalam juga perlu diperhatikan guna mencegah sumber iritasi. Penggunaan celana dalam sebaiknya tidak terlalu ketat agar tidak mengganggu aliran darah dan tidak menyebabkan lecet, tetapi juga tidak terlalu longgar agar pembalut tetap pada posisinya. Adapun temuan penelitian ini, semua informan lebih memilih menggunakan celana dalam dengan ukuran ketat agar pembalut tidak mudah bergeser.

"Kalau halangan sa lebih suka pakai celana dalam yang ketat biar softek tidak lari-lari hehehe" (Informan 2)

"Bahan celana dalam sa tidak tau kaka hehe, tapi kalau halangan sa suka pakai celana dalam yang ketat walau kadang sa punya selangkangan blas hehehe." (Informan 5)

"Kalau halangan sa slalu pakai cd yang ketat biar tidak cepat tembus di samping samping, kan kalau cd longgar darah biasanya merembes keluar dari samping samping cd makanya sa lebih suka pakai cd yang ketat kalau sedang datang bulan." (Informan 7)

Keluhan Saat Menstruasi

Keluhan saat menstruasi akibat *personal hygiene* yang tidak baik dapat mencakup berbagai masalah kesehatan. Kebersihan areaewanitaan yang kurang terjaga dapat menyebabkan munculnya bau tidak sedap, rasa gatal, iritasi, hingga infeksi seperti keputihan yang tidak normal atau infeksi saluran kemih. Hal tersebut juga dialami informan pada penelitian ini. Berikut kutipannya:

"Biasanya setiap halangan sa punya daerah vagina gatal-gatal mungkin karna darah banyak jadi gatal, kalau gatal sa garuk karna rasa tidak nyaman skali, sa garuk kadang sampai tergores." (Informan 2)

"Sa sering gatal-gatal di bagian vagina sampai kulit lecet tapi tidak tau berapa kali sa lupa, intinya sering lah hehehe" (Informan 5)

"Sa kurang tau berapa kali sa rasa gatal-gatal karna tidak hitung, tapi sering sa rasa setiap kali halangan, kalau tidak salah ya 2 atau 3 kali setiap awal dan pas mau selesai halangan." (Informan 6)

Rasa gatal di daerah vagina merupakan keluhan yang dirasakan seluruh informan penelitian ini. Para santri menyebutkan sulit menahan rasa gatal sehingga menggaruk area

yang gatal hingga mengakibatkan luka. Selain rasa gatal, sebagian informan mengeluhkan sakit perut tetapi masih dalam batas yang aman.

“Kalau perut sakit sudah pasti slalu sakit tapi sudah terbiasa jadi sa biarkan saja hehehe,” (Informan 3)

“Sa perut nyeri juga kalau halangan tapi sudah biasa saja” (Informan 4)

Keluhan terakhir adalah keputihan. Namun keluhan ini diceritakan para santri informan hanya kadang-kadang saja, dan dialami diluar masa menstruasi. Selain itu, secara konsistensi tekstur keputihan para informan masih dalam kategori normal yaitu bewarna putih dan cair seperti pada kutipan wawancara berikut:

“Kalau keputihan biasanya kadang kadang saja tapi pas tidak menstruasi, sa punya keputihan biasanya warna putih dan teksturnya encer” (Informan 1)

“Keputihan tidak, kadang kadang saja baru keputihan itupun setelah selesai halangan atau sebelum halangan dan warnanya putih encer.” (Informan 7)

PEMBAHASAN

Cara Membersihkan Organ Genital

Saat menstruasi menjaga kebersihan organ reproduksi ditujukan untuk mencegah terjadinya infeksi oleh bakteri. Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa cara membersihkan organ genitalia saat menstruasi pada sebagian besar masih buruk karena dari hasil wawancara 6 informan masih membasuh vagina dengan arah yang salah yaitu dari bagian belakang (anus) ke bagian depan (vagina) dan hanya 1 informan yang membasuh vagina dengan arah yang benar. Temuan ini sejalan dengan penelitian di Bekasi yang menemukan masih banyak siswi SMKN yang membasuh alat kelamin dari arah yang salah (Latifah A, 2017). Studi lainnya pada remaja di Desa Tawang Kabupaten Sukoharjo juga measih menemukan beberapa remaja yang membasuh vagina dari arah yang salah yaitu dari belakang kedepan. Cara membasuh yang salah ini tentu tidak baik bagi kesehatan reproduksi remaja sebab dapat memicu bakteri atau kuman dari anus masuk ke vagina dan menjadi penyebab timbulnya keluhan seperti rasa gatal atau disebut *Pruritus Vulvae* (Rahmawati & Prajayanti, 2024).

Informan di Pondok Pesantren penelitian ini juga mengakui selalu membersihkan organ genitalia menggunakan berbagai merek sabun mandi. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Noor Latifah (2017) dimana sebagian besar remaja mengakui selalu menggunakan sabun ketika membersihkan alat kelamin. Sabun mandi tidak diperuntukan untuk organ genitalia karena memiliki pH yang bersifat basah dan tidak sesuai dengan pH vagina sehat. Selain itu sabun mandi yang mengandung pewangi sehingga dapat mengganggu keseimbangan pH dan justru membunuh bakteri baik yang melindungi vagina dari infeksi (Apriani et al., 2023).

Ketika selesai membersihkan vagina terdapat 2 informan pada penelitian ini yang tidak mengeringkannya. Hal ini tentu dapat membuat area genital menjadi lembab. Kemudian sebagian besar informan lainnya mengaku selalu mengeringkan atau mengelap area tersebut sebelum memakai celana, tetapi sayangnya yang digunakan untuk mengeringkan adalah pakaian kotor yang bisa menjadi sumber kuman atau bakteri. Hal ini sejalan dengan penelitian

di Kabupaten Sukoharjo yang menemukan praktik *personal hygiene* remaja putri yang kurang baik karena tidak mengeringkan vagina menggunakan tisu. Padahal proses tersebut penting agar area vagina tidak lembab. Jika area vagina lembab maka akan memicu timbulnya jamur yang berbahaya bagi kesehatan reproduksi (Rahmawati & Prajayanti, 2024).

Praktik *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi bertujuan untuk menjaga kebersihan vagina dan mencegah risiko timbulnya penyakit organ reproduksi seperti iritasi, keputihan hingga kanker serviks (Wulandari et al., 2024). Praktik tersebut dapat dilakukan dengan membersihkan area genital menggunakan air bersih, dengan arah pembasuhan dari depan (vagina) ke belakang (anus). Setelah itu, vagina sebaiknya dikeringkan menggunakan tisu atau handuk agar tidak lembab. Adapun untuk penggunaan sabun pembersih khusus vagina tidak dianjurkan karena dapat menghilangkan bakteri baik yang berfungsi melindungi area tersebut (Melinda et al., 2024). Pengetahuan yang baik tentang cara membersihkan vagina saat menstruasi menjadi penting bagi remaja putri agar mendorong praktik *personal hygiene* yang benar sebagai upaya pencegahan risiko berbagai penyakit. Instansi kesehatan dapat mengembangkan program edukasi *peer-to-peer*, dimana remaja saling mengedukasi tentang praktik *personal hygiene* menstruasi yang benar sebab para remaja akan lebih nyaman membicarakan topik sensitif ini dengan sebayanya.

Penggunaan Pembalut

Penggunaan pembalut yang baik dan benar saat haid atau menstruasi penting untuk menjaga kebersihan serta mencegah infeksi. Dalam penelitian ini, seluruh santri yang menjadi informan menggunakan pembalut sekali pakai dan hanya menggantinya 2 hingga 3 kali dalam sehari. Hasil ini sejalan dengan beberapa studi terdahulu, studi di Semarang juga menemukan bahwa remaja putri mengganti pembalut setelah pulang sekolah (Sofiana et al., 2022). Penelitian lainnya di Palu menemukan hal serupa dimana saat menstruasi remaja SMP mengganti pembalut 2-3 kali saja dalam sehari (Kune, 2024).

Sebaiknya saat menstruasi pembalut diganti secara rutin, dengan batas waktu maksimal setiap 4 jam, walaupun volume darah yang keluar tergolong sedikit. Jika menunggu saat pembalut penuh, ini berisiko menimbulkan infeksi pada saluran reproduksi dan kemih, serta dapat menyebabkan iritasi pada kulit. Sebab darah menstruasi mengandung bakteri yang bisa berkembang biak dalam waktu 30 menit, sehingga jika dibiarkan dalam 1-2 jam jumlahnya bisa meningkat secara signifikan (UNICEF, 2020). Pada penelitian ini, durasi pemakaian pembalut oleh para informan melebihi 4 jam dengan alasan utama mereka adalah faktor kenyamanan dan mengganti pembalut berdasarkan volume darah yang keluar. Para informan cenderung mengganti pembalut ketika sudah merasa tidak nyaman atau ketika pembalut dirasa sudah penuh. Maka, perlu edukasi untuk meningkatkan kesadaran santri tentang pentingnya mengganti pembalut secara rutin saat menstruasi.

Selain itu, dalam hal membuang pembalut bekas pakai pada penelitian ini praktik para santri sudah baik. Sebelum membuang pembalut mereka membilas darah terlebih dahulu kemudian membungkus dengan kertas atau plastik sebelum dibuang ke tempat sampah. Sejalan dengan studi kualitatif di Semarang yang menemukan semua informannya membungkus pembalut habis pakai sebelum dibuang ke tempat sampah (Sofiana et al., 2022). Cara membuang pembalut harus dibungkus agar tidak menjadi sumber penularan penyakit. Pembalut sekali pakai boleh saja tidak dicuci, kecuali jika volume darah sangat banyak maka dapat dibilas dengan air mengalir sebelum dibungkus dan dibuang (UNICEF, 2020).

Berdasarkan temuan ini, selain edukasi tentang pentingnya mengganti pembalut secara teratur saat menstruasi, para santri juga dapat menggunakan alarm di *handphone* sebagai pengingat ganti pembalut setiap 4 jam guna membentuk kebiasaan *personal hygiene* menstruasi yang baik pada remaja.

Penggunaan Celana Dalam

Penggunaan celana dalam juga merupakan salah satu praktik *personal hygiene* yang perlu diperhatikan saat menstruasi. Hasil penelitian ini, semua informan mengganti celana dalam dengan frekuensi 1-2 kali sehari. Temuan ini sejalan dengan penelitian di salah satu sekolah menengah pertama di Kota Bogor yang menemukan bahwa remaja mengganti celana dalamnya 2 kali sehari saat menstruasi (Hanissa et al., 2017). Beberapa informan mengaku hanya mengganti celana dalam jika terkena darah menstruasi saja karena beranggapan bahwa celana dalam masih bersih karena tidak tersentuh dengan vagina dan dilapisi pembalut. Mengganti celana dalam secara rutin saat menstruasi penting untuk mencegah area vagina dari kelembapan. Celana dalam yang tidak bersih juga dapat menjadi sumber penyakit dan menimbulkan infeksi pada organ genital (Latifah A, 2017).

Celana dalam yang dianjurkan adalah yang terbuat dari bahan katun, karena memiliki daya serap yang baik serta memungkinkan sirkulasi udara sehingga area genital tetap kering dan tidak lembap. Kelembapan pada area genital dapat memicu pertumbuhan bakteri dan jamur yang menyebabkan infeksi (UNICEF, 2020; Wulandari et al., 2024). Celana dalam sebaiknya tidak terlalu ketat agar tidak menimbulkan gesekan serta memastikan pembalut tetap berada pada posisi yang benar. Informan penelitian ini lebih memilih menggunakan celana dalam dengan ukuran ketat agar pembalut tidak mudah bergeser dan darah tidak merembes atau keluar dari pembalut. Meskipun tujuannya agar pembalut tidak mudah bergeser, ternyata celana dalam ketat dapat membuat sirkulasi udara tidak lancar sehingga memicu tumbuhnya kuman dan membuat kulit area vagina mudah iritasi. Pemilihan dan penggunaan celana dalam yang sesuai selama masa menstruasi dapat membantu mencegah infeksi, iritasi, serta gangguan kesehatan lainnya yang berkaitan dengan organ intim perempuan. Maka dari itu, perlu edukasi untuk meningkatkan kesadaran kepada para santri bahwa pemilihan jenis dan ukuran celana dalam juga penting karena dapat mempengaruhi kesehatan organ reproduksi remaja.

Keluhan Saat Menstruasi

Keluhan saat menstruasi yang sering dialami wanita merupakan akibat dari *personal hygiene* yang kurang baik. Pada penelitian ini, keluhan yang dialami santri yang menjadi informan antara lain sakit perut (*abdominal pain*) yang dianggap sudah biasa dan seluruh informan mengalami keluhan gatal-gatal pada organ genitalianya (*pruritus vulvae*). Temuan ini serupa dengan studi kualitatif lainnya di Bogor yang menyimpulkan keluhan remaja putri adalah gatal-gatal di area vagina dan sakit perut di awal menstruasi (Hanissa et al., 2017). Sejalan juga dengan hasil penelitian di Pare-Pare, Sulawesi Selatan yang menemukan sebagian besar remaja putri mengalami kejadian *pruritus vulvae* saat menstruasi (Melinda et al., 2024).

Pada penelitian ini, praktik *personal hygiene* menstruasi para santri masih kurang baik. Hal itu terlihat dari cara membersihkan area genital yang salah dan penggunaan pembalut dalam jangka waktu lama. Melihat praktik tersebut maka peneliti dapat berasumsi bahwa hal tersebut menjadi salah satu penyebab munculnya keluhan *pruritus vulvae* atau gatal-gatal area

vagina yang dirasakan para santri. Hasil ini didukung dengan temuan penelitian di Pare-Pare, Sulawesi Selatan bahwa perilaku *personal hygiene* menstruasi berhubungan secara signifikan dengan kejadian *pruritus vulvae* pada remaja putri. Pada penelitian tersebut ditemukan sebagian besar remaja putri yang mengalami gejala gatal-gatal adalah remaja yang perilaku *personal hygiene* kategori rendah atau buruk (Melinda et al., 2024).

Gatal pada area genital umumnya disebabkan oleh pertumbuhan mikroorganisme seperti bakteri atau jamur yang berkembang akibat kondisi lembap dan kurang bersih. Ketidakteraturan dalam membersihkan area genital, penggunaan pembalut terlalu lama saat menstruasi, serta pemakaian pakaian dalam yang tidak menyerap keringat, dapat meningkatkan risiko terjadinya iritasi maupun infeksi. Oleh karena itu, perilaku *personal hygiene* yang baik sangat berhubungan erat dengan pencegahan keluhan gatal-gatal pada organ intim wanita. Pengetahuan atau informasi yang tepat menjadi faktor penting untuk mendorong praktik *personal hygiene* menstruasi yang baik dan benar (Widarini et al., 2023). Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik *personal hygiene* menstruasi yang kurang tepat memicu risiko munculnya keluhan *pruritus vulvae*, sehingga diperlukan upaya edukasi intensif yang menekankan pentingnya menjaga kebersihan organ genital selama menstruasi sebagai langkah pencegahan infeksi pada remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini diperoleh gambaran praktik *personal hygiene* santri atau remaja putri yang masih dalam kategori kurang baik. Hal ini terlihat dari cara membersihkan area genital dari arah yang salah yaitu dari belakang (anus) kearah depan (vagina), menggunakan sabun mandi untuk membilas dan mengeringkan menggunakan pakaian bekas. Dari sisi penggunaan pembalut juga masih dalam kategori kurang baik karena digunakan dalam durasi lebih dari 4 jam, tetapi terkait cara membersihkan dan membuang pembalut bekas pakai sudah baik yaitu dibungkus terlebih dahulu sebelum dibuang ketempat sampah. Adapun terkait pemakaian celana dalam masih kurang baik karena informan lebih memilih memakai yang ketat selama menstruasi sehingga menimbulkan keluhan seperti rasa gatal di area vagina. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi untuk meningkatkan pemahaman para santri mengenai cara menjaga kebersihan yang benar selama menstruasi. Pihak pesantren dapat bekerjasama dengan program PKPR atau Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja dari Puskesmas setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada seluruh pihak Pondok Pesantren Al-Muttaqin Kota Jayapura yang telah terlibat dalam penelitian ini, mulai dari Pengurus hingga santri-santri yang menjadi informan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, F., Widiyanti, D., & Arsyad, M. (2023). Hubungan Penggunaan Sabun Pembersih Kewanitaan Terhadap Kejadian Keputihan pada Mahasiswi Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 1(7), 847-861. <https://doi.org/10.33476/jmj.v1i7.3246>
- Fadilasani, R., Sugito, H., & Purnamasari, D. (2023). *Pengetahuan tentang menstruasi*

membentuk sikap positif personal hygiene remaja putri. 2(1), 16–22.

- Hanissa, J., Nasution, A., & Arsyati, A. M. (2017). Gambaran Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri Yang Mengikuti Pelatihan Dan Pembinaan PKPR Di SMP PGRI 13 Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor Tahun 2017. *Hearty: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2). <https://doi.org/10.32832/hearty.v5i2.1057>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan RI* (Vol. 53, Issue 9). https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Kune, N. W. A. (2024). Gambaran Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Surakarta [Universitas Tadulako]. In *Universitas Tadulako*. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4230>
- Latifah A, N. (2017). Gambaran Perilaku Hygiene Menstruasi pada Siswi SMKN 8 Kota Bekasi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(1), 35. <https://doi.org/10.24853/jkk.13.1.35-47>
- Melinda, T., Usman, Sari, R. W., & RUsman, A. D. P. (2024). Hubungan Antara Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Parepare. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 10(2), 129–135. <https://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK/article/view/1041>
- Nurmaningsih, E., & Izzah, N. (2021). Gambaran Pengetahuan Mengenai Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Literatur Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 273–278. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.665>
- Rahmawati, I. M., & Prajayanti, E. D. (2024). Gambaran Tingkat Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Didaerah Kekeringan Desa Tawang Kabupaten Sukoharjo. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(4), 30–39. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i4.630>
- Sabaruddin, E. E., Kubillawati, S., & Rohmawati, A. (2021). Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP Bangsa Mandiri 2 Bogor. *Kesehatan Dan Kebidanan*, 10(2), 33–42.
- Sari, F. (2024). *Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi Di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia (MAN-IC) Kota Palu* [Universitas Tadulako]. <https://repository.untad.ac.id/id/eprint/134152/>
- Sofiana, R., Larasaty, N. D., & Rokhani, R. (2022). Presdisposing dan Enabling Factors Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Tunanetra di SLBN Semarang Saat Menstruasi. *National Multidisciplinary Sciences*, 1(4), 608–616. <https://doi.org/10.32528/nms.v1i4.114>
- UNICEF. (2020). Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak. In *Pimpinan Pusat Muslimat NU UNICEF*. UNICEF. [https://www.pma2020.org/sites/default/files/IDR2-MHM brief-v1-Bahasa Indonesian-2017-05-03.pdf](https://www.pma2020.org/sites/default/files/IDR2-MHM%20brief-v1-Bahasa%20Indonesian-2017-05-03.pdf)
- Widarini, N. P., Maryanthi, N. T., Nyoman, N., Witari, D., Masyarakat, K., Kedokteran, F., Udayana, U., Kesehatan, P., & Bali, K. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di Denpasar Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 19–28. <http://journaliakmitangsel2.iakmi.or.id>
- Wulandari, R. T., Mutiara Putri, I., & 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. <https://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm/article/view/1307/258>