



## MENSTRUAL PERSONAL HYGIENE BEHAVIOR IN FEMALE ADOLESCENTS OF SMA/SMK NEGERI ENDE CITY

### *Gambaran Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA/SMK Negeri Kota Ende*

Eka Fauziah Ahmad, Marylin Susanti Junias, Agus Setyobudi

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana

\*Alamat Korespondensi: [fauziah.ka28@gmail.com](mailto:fauziah.ka28@gmail.com)

Article Info	ABSTRACT / ABSTRAK
<p><b>Article History</b> Received: 14 Sep 2022 Revised: 11 Jan 2023 Accepted: 18 Jan 2023</p>	<p><i>Menstruation generally occurs by age 11 but can occur before or after age 11. This study aimed to describe the personal hygiene behaviour of menstruating adolescent girls at SMA Negeri Ende City. This type of research is descriptive research with a quantitative approach. The population in this study were all young women at the SMA/SMK Negeri end, with 3,070 students. The sampling technique used is a multi-level random sample with a total sample of 89 respondents. The results of this study allow the conclusion that the respondents' knowledge of menstrual personal hygiene behaviour is not good (61.8%), the respondents' attitude towards menstrual personal hygiene behaviour is positive (50.6%), the information received from the respondents about menstrual hygiene is almost correct (51.7%), school support for menstrual hygiene (52.8%) is not supported, respondents' behaviour regarding menstrual hygiene was not good (55.1%), and based on observations, the facilities and infrastructure for menstrual hygiene did not meet the requirements.</i></p>
<p><b>Keywords:</b> <i>Behavior, menstrual hygiene for adolescent girls</i></p>	<p>Pada umumnya menstruasi terjadi pada usia 11 tahun, namun tidak menutup kemungkinan terjadi pada sebelum atau sesudah usia 11 tahun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri Kota Ende. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMA/SMK Negeri Kota Ende dengan jumlah 3.070 siswi. Teknik sampel yang digunakan adalah <i>Multistage Random Sampling</i> dengan jumlah sampel yaitu 89 responden. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan responden terhadap perilaku personal hygiene menstruasi kurang baik ( 61, 8%), sikap responden terhadap perilaku personal hygiene menstruasi bersikap positif (50,6%), informasi yang di dapat oleh responden mengenai personal hygiene menstruasi benar sebanyak (51,7%), dukungan sekolah terhadap personal hygiene menstruasi (52,8%) tidak mendukung, perilaku responden terhadap personal hygiene menstruasi kurang baik (55,1%), serta berdasarkan hasil observasi sarana dan prasarana personal hygiene menstruasi belum memenuhi syarat.</p>
<p><b>Kata kunci:</b> Perilaku, personal Hygiene Menstruasi remaja putri</p>	

## PENDAHULUAN

Hygiene pada saat menstruasi merupakan komponen personal hygiene (kebersihan perorangan) yang berperan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim melebar sehingga mudah terinfeksi, keluhan yang dirasakan pada saat menstruasi adalah rasa gatal yang disebabkan jamur *Candida* yang akan tumbuh subur saat menstruasi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena menimbulkan infeksi saluran reproduksi (ISR). Berdasarkan Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2016 bahwa secara nasional remaja yang berperilaku hygiene dengan benar sebesar 21,3%. Sedangkan menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia, perilaku remaja putri dalam menjaga higienitas menstruasi masih buruk, yaitu 66,6%. Penyebabnya karena kurangnya pengetahuan dan informasi tentang personal hygiene pada saat menstruasi (Fransisca *et al.*, 2020).

Jumlah Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia pada tahun 2019/2020 sebanyak 13.939 dengan total jumlah sekolah negeri sebanyak 6.878 dan sekolah swasta sebanyak 7.061, jumlah sekolah di Nusa Tenggara Timur (NTT) pada tahun 2019/2020 sebanyak 552 sekolah dengan total sekolah negeri sebanyak 348 dan sekolah swasta sebanyak 204 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Jumlah Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kabupaten Ende sebanyak 28 dengan total jumlah sekolah negeri 11 dan jumlah sekolah swasta 17, jumlah Sekolah Menengah Atas (SMA) di kota Ende sendiri sebanyak 14 yang terletak di beberapa kecamatan yaitu Kec. Ende Selatan sebanyak 2 sekolah, Kec. Ende Utara sebanyak 4 sekolah, Kec. Ende Tengah sebanyak 5 sekolah, dan Kec. Ende Timur sebanyak 3 sekolah. Dari 14 sekolah yang ada di Kota Ende, terdapat 5 sekolah Negeri yaitu SMAN 1 ENDE, SMKN 1 ENDE, SMAN 2 ENDE, SMKN 2 ENDE, MAN ENDE yang akan peneliti jadikan sebagai tempat untuk penelitian

dengan total keseluruhan populasi remaja putri sebesar 3.070.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada siswi SMAN di Kota Ende bahwa dari 3.070 siswi terdapat 25 orang siswi dengan total 5 responden tiap sekolah memiliki perilaku yang buruk saat menstruasi, yaitu diketahui 7 orang memiliki perilaku jarang mencuci rambut selama menstruasi dan sering menggunakan sabun untuk membersihkan vagina saat menstruasi, 10 orang memiliki perilaku jarang mengganti pembalut saat menstruasi, 3 orang memiliki perilaku tidak mandi saat menstruasi, 5 orang memiliki perilaku jarang mengganti celana dalam saat menstruasi, dan sebagian siswi mendapat informasi mengenai kebersihan saat menstruasi dari orang tua, buku dan internet. Karena berdasarkan informasi yang mereka dapat dari orang tua masih menganggap bahwa mencuci rambut dan mandi pada saat hari pertama menstruasi dapat memberikan efek samping seperti berhentinya siklus menstruasi dan menimbulkan sakit kepala. Sarana dan prasarana di 5 sekolah tersebut juga kurang memadai seperti tidak adanya tempat sampah di toilet, tidak adanya sabun cuci tangan, tidak adanya tisu toilet dan kurangnya air bersih sehingga membuat siswi jarang melakukan praktik personal hygiene menstruasi di sekolah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erny Elviany Sabaruddin, dkk pada siswi SMP Bina Bangsa Mandiri 2 Bogor yaitu sebagian siswi memiliki perilaku personal hygiene saat menstruasi yang kurang baik sejumlah 39 siswi (83%). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang lainnya adalah terdapat dalam variabel yaitu penelitian ini tidak hanya meneliti tentang pengetahuan, sikap dan tindakan namun penelitian ini juga meneliti terkait dukungan sekolah terhadap personal hygiene menstruasi pada remaja putri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di SMA/SMK Negeri Kota Ende.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di SMA/SMK Negeri 1 Ende, MAN Ende, SMKN 1 Ende dengan waktu penelitian mulai dari 20 juni 2022 - 20 juli 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMA Negeri Kota Ende dengan jumlah 3.070. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik *Multistage Random Sampling*, teknik ini dilakukan secara bertahap dari unit yang lebih kecil dan lebih kecil pada setiap tahap. Pengambilan sampel ini diwakili 3 sekolah yaitu SMAN 1 ENDE, MAN ENDE, SMKN 1 ENDE dengan jumlah sampel 89 responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket, observasi, studi kepustakaan dan observasi. Analisis yang digunakan dalam penelitian adalah analisis deskriptif univariat, data yang telah dianalisis akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

Penelitian ini telah diuji kelayakan dari tim kaji etik, fakultas kesehatan masyarakat, universitas nusa cendana dengan nomor etik 2022099 – KEPK.

## HASIL

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Umur (tahun)	16	15,73
	17	64,05
	18	13,48
	19	6,74
Usia Pertama Menstruasi (tahun)	10-11	11,23
	12-13	47,19
	14-15	35,95
	16-17	5,61

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari umur 17 tahun (64,05%) dengan usia pertama menstruasi

terbanyak pada kelompok umur 14-15 tahun (35,95%).

**Tabel 2.** Analisis Univariat

Variabel	n	%
Pengetahuan	Kurang baik	55 61,8
	Baik	34 38,2
Sikap	Negatif	44 49,4
	Positif	45 50,6
Informasi	Salah	43 48,3
	Benar	46 51,7
Dukungan Sekolah	Tidak mendukung	47 52,8
	Mendukung	42 47,2
Perilaku	Kurang	49 55,1
	Baik	40 44,9

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 2. Menunjukkan bahwa pengetahuan responden terhadap perilaku personal hygiene menstruasi adalah kurang baik sebanyak 55 responden (61,8%), sikap responden terhadap perilaku personal hygiene menstruasi adalah sikap positif sebanyak 45 responden (50,6%), informasi benar sebanyak 46 responden (51,7%), dukungan sekolah tidak mendukung sebanyak 47 responde (52,8%), perilaku kurang sebanyak 49 responden (55,1%).

## PEMBAHASAN

### Gambaran Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMA Negeri Kota Ende

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang di miliknya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh manusia. Faktor yang mempengaruhi kurang baiknya pengetahuan yang diperoleh adalah informasi yang dimiliki para responden mungkin hanya sebatas tingkat pengetahuan pertama yaitu tahu (know), sedangkan pengetahuan sendiri memiliki enam

tingkatan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Simanjuntak dan Siagian (2020) bahwa sebanyak 95,7% responden memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai personal hygiene ketika menstruasi. Ada beberapa faktor yang dapat berpengaruh kurang baik terhadap hasil kuisisioner responden terhadap personal hygiene ketika menstruasi. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah pengalaman dan sumber informasi yang minim didapat oleh responden (Simanjuntak dan Siagian, 2020).

Faktor lain yang mempengaruhi kurang baiknya pengetahuan yang diperoleh adalah informasi yang dimiliki para responden mungkin hanya sebatas tingkat pengetahuan pertama yaitu tahu (know). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 89 responden terdapat 34 (38,2%) responden dengan tingkat pengetahuan baik, sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 55 (61,8%). Mayoritas tingkat pengetahuan responden tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri Kota Ende adalah kurang baik, yaitu masih banyak responden yang tidak mengetahui apa itu menstruasi dan personal hygiene saat menstruasi serta hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan saat menstruasi.

### **Gambaran Sikap Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMA Negeri Kota Ende**

Notoatmodjo (2018) dalam tulisan Lubis, 2021 menjelaskan bahwa sikap merupakan kecenderungan berpikir, berpresepsi dan bertindak. Sikap memiliki 3 komponen yaitu komponen kognitif yaitu olahan pikiran manusia terhadap kondisi eksternal atau stimulus yang menghasilkan pengetahuan, komponen afektif berkaitan dengan penilaian terhadap apa yang diketahui manusia, komponen konaktif yaitu Aspek visional yang berhubungan dengan kecenderungan atau kemauan dalam bertindak (LUBIS, 2021).

Azwar (2011) menjelaskan sikap adalah suatu hasil dari perasaan yang bisa disebut reaksi

dari sebuah perasaan. Sikap seseorang mengenai sebuah benda atau objek dan suatu perasaan yang bersifat cenderung untuk memihak dan mendukung maupun perasaan yang cenderung untuk tidak memihak dan mendukung objek tersebut. Sikap dapat disebut juga sebagai kesiapan seseorang untuk melakukan aksi ketika berhadapan dengan suatu masalah maupun objek dengan cara mereka masing-masing. Kesiapan yang didefinisikan disini adalah suatu sifat yang cenderung untuk bereaksi ketika seseorang dihadapkan pada suatu kondisi yang dapat merangsang atau memberikan stimulus. Sikap yang positif secara langsung mampu mendorong seseorang untuk berperilaku dan bersikap positif juga (Simanjuntak dan Siagian, 2020).

Berdasarkan penelitian ini didapat bahwa dari 89 responden, 45 (50,6%) responden bersikap positif dan 44 (49,5%) responden bersikap negatif terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi. Jumlah jawaban sangat setuju terbanyak pada kuisisioner variabel sikap nomor 5 yaitu 37 (41,6%) responden dengan pernyataan "mencuci tangan terlebih dahulu sebelum membasuh daerah kewanitaan (vagina), jawaban setuju terbanyak pada kuisisioner variabel sikap nomor 3 yaitu 58 (65,2%) responden dengan pernyataan "cara membersihkan atau membasuh alat genitalia wanita adalah dari depan (vagina) dan kebelakang (anus), jawaban kurang setuju terbanyak pada kuisisioner nomor 4 yaitu 10 (11,2%) dengan pernyataan "untuk mengatasi kelembapan yang berlebihan sehingga dapat menimbulkan jamur di daerah kewanitaan dilakukan dengan cara mengganti pakaian minimal 2 kali sehari", jawaban tidak setuju terbanyak pada kuisisioner nomor 1 yaitu 33 (37,1%) responden dengan pernyataan "kebersihan daerah kewanitaan/organ reproduksi harus diperhatikan setiap saat", dan jawaban sangat tidak setuju terbanyak pada kuisisioner nomor 6 yaitu 43 (48,3%) responden dengan pernyataan "jarang mengganti pembalut saat menstruasi dapat membuat bakteri berkembang di vagina sehingga dapat menimbulkan penyakit.

Pembentukan sikap dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, pengalaman pribadi, kebudayaan, orang yang dianggap penting, dan media massa, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kenni Lubis (2021) menunjukkan bahwa sebagian remaja putri di MAN- 1 Padangsidimpuan memiliki sikap baik dalam perawatan diri selama menstruasi sebanyak 60 responden (74%) dan 24 responden (26%) memiliki sikap tidak baik.

### **Gambaran Sarana dan Prasarana Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMA Negeri Kota Ende**

Sarana dan prasarana adalah faktor yang berhubungan dengan perineal hygiene. Ketersediaan sarana dan prasarana merupakan segala sesuatu yang dibutuhkan oleh remaja untuk melaksanakan personal hygiene (genetalia) saat menstruasi agar dapat mencegah terjadinya infeksi pada organ reproduksi khususnya keputihan misalnya, bisa melakukan personal hygiene (genetalia) yang baik dan benar pada saat menstruasi seperti tersedia toilet wastafel bersih, air bersih (Suryani, 2019 dalam Nurlia, 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap sarana dan prasarana yaitu toilet yang ada di sekolah SMA/SMK Negeri Kota Ende (SMAN 1 Ende, SMKN 1 Ende, MAN Ende) yang menjadi tempat penelitian bahwa fasilitas toilet di sekolah-sekolah tersebut belum memenuhi syarat. Karena disetiap toilet yang ada di sekolah-sekolah tersebut tidak memiliki tempat sampah khusus untuk di toilet, tidak memiliki tissue toilet, tidak memiliki sabun cuci tangan. Sehingga siswi kurang nyaman dalam melakukan personal hygiene menstruasi di sekolah, seperti mengganti pembalut. Namun, sekolah-sekolah tersebut sudah menyediakan air bersih yang cukup. Selain itu juga sekolah SMKN 1 Ende memiliki toilet yang tidak nyaman untuk digunakan karena toiletnya masih dipakai secara bersamaan antara pria dan wanita, tembok toiletnya tidak tinggi sehingga dapat memberi peluang untuk orang berbuat kejahatan seperti mengintip. Bangunan toilet di sekolah SMAN 1

Ende sudah tidak layak digunakan karena sebagian plafon di dalam toilet sudah lapuk, dan pintu toilet tidak bisa di kunci, tidak adanya aliran listrik, dan sudah tidak bersihkan selama masa pandemi karena tidak adanya kegiatan belajar mengajar di sekolah (online). Pada Sekolah MAN Ende letak toilet berdekatan dengan lapangan futsal, toilet tidak memiliki pintu di lorong toilet sehingga menimbulkan ketidaknyamanan siswi saat merapikan atau mengganti pakaian.

### **Gambaran informasi Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMA Negeri Kota Ende**

Informasi berperan penting dalam menentukan sikap atau keputusan dalam bertindak. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal akan memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan perilaku. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi masyarakat tentang inovasi baru (Sabaruddin, Kubillawati dan Rohmawati, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian ini dari 89 responden, terdapat 46 (51,7%) responden yang memiliki informasi yang benar dan 43 (48,3%) responden memiliki informasi yang salah, dengan jumlah sumber informasi terbanyak adalah bersumber dari orang tua yaitu 69 (77,5%) responden, namun informasi yang disampaikan oleh orang tua kebanyakan informasi yang salah. Sebab mereka lebih banyak menyampaikan terkait mitos-mitos yang beredar di masyarakat tentang hal yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan saat sedang menstruasi, misalnya remaja tidak boleh keramas saat sedang menstruasi, remaja tidak boleh mengonsumsi minuman dingin saat sedang menstruasi, remaja tidak boleh mandi saat menstruasi hari pertama. Semakin remaja putri percaya dengan mitos-mitos seputar menstruasi tersebut sangat memungkinkan jika remaja putri tersebut jauh dari perilaku personal hygiene saat menstruasi yang baik. Sumber informasi terbanyak kedua yang didapat oleh responden adalah dari guru di

sekolah sebanyak 56 (62,9%) responden. Kebanyakan guru menyampaikan tentang personal hygiene menstruasi pada saat jam pelajaran berlangsung. Informasi yang disampaikan oleh guru adalah harus rajin mengganti pembalut dan mengganti celana dalam. Namun ada juga guru yang menyampaikan informasi yang salah tentang perilaku personal hygiene saat menstruasi, yaitu jika sedang menstruasi remaja putri tidak dibolehkan berdekatan dengan teman lawan jenis. Selain itu sumber informasi lainnya yang didapat oleh responden adalah dari media sebanyak 55 (61,7%) responden, teman sebaya sebanyak 33 (37%) responden dan petugas kesehatan sebanyak 39 (43,8%) responden. Kebanyakan informasi yang berasal dari petugas kesehatan adalah ketika siswi berada pada kelas 9 dan informasi yang di dapat adalah harus sering mengganti pembalut dan celana dalam serta pembagian tablet tambah darah. Namun, ada juga petugas kesehatan yang menyampaikan informasi berupa mitos yaitu jangan mengonsumsi minuman dingin saat sedang menstruasi.

### **Gambaran dukungan sekolah Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMA Negeri Kota Ende**

Dukungan sekolah pada Remaja dalam perilaku hygiene saat menstruasi ialah sebagai adanya informasi, perhatian, atau menolong dengan sikap menerima kondisi dari remaja, dukungan sekolah tersebut diperoleh dari guru dan semua staff yang ada di sekolah. Sehingga semakin sekolah mendukung maka semakin positif pula perilaku hygiene remaja saat menstruasi dan sebaliknya jika sekolah tidak mendukung maka semakin negatif pula perilaku hygiene remaja saat menstruasi.

Pada penelitian ini dukungan sekolah terkait perilaku personal hygiene menstruasi pada 89 responden terdapat 42 (47,2%) responden mengatakan sekolah mendukung seperti sekolah menyediakan UKS yang nyaman untuk siswi saat ada keluhan menstruasi pada jam sekolah dan guru selalu memberi izin untuk siswi mengganti

pembalut saat jam pelajaran berlangsung. Sedangkan 47 (52,8%) responden mengatakan sekolah tidak mendukung perilaku personal hygiene saat menstruasi, seperti pihak sekolah jarang memberi sosialisasi atau penyuluhan terkait dengan personal hygiene menstruasi pada remaja melainkan pihak sekolah lebih fokus memberikan penyuluhan terkait dengan alat kontrasepsi, dampak kehamilan usia dini, dampak sex bebas dan pemeriksaan kehamilan setiap 3 bulan sekali yang dilakukan oleh perawat UKS, guru yang jarang memberikan informasi terkait dampak atau efek ketika seorang remaja wanita tidak melakukan personal hygiene menstruasi dengan benar, dan guru yang jarang memberi motivasi terhadap siswi untuk selalu memperhatikan kebersihan saat sedang menstruasi.

### **Gambaran Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMA Negeri Kota Ende**

Notoatmodjo (2012) menjelaskan perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai cakupan yang sangat luas antara lain berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (LUBIS, 2021).

Skinner dalam Notoatmodjo (2005) berpendapat bahwa perilaku kesehatan merupakan semua aktivitas seseorang yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Perilaku hygiene menstruasi merupakan upaya/tindakan untuk menghindari masalah pada organ reproduksi (Latifah, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa dari 89 responden terdapat 40 (44,9%) responden yang memiliki perilaku baik, sedangkan 49 (55,1%) responden memiliki perilaku kurang baik terhadap personal hygiene saat menstruasi. Perilaku yang tidak pernah dilakukan oleh responden sebanyak 64 (71,9%) responden adalah menjaga kebersihan

organ reproduksi dengan cara mengganti celana dalam 3 kali sehari saat menstruasi, 53(59,5%) responden tidak mandi 2 kali sehari saat menstruasi, 45(50,5%) responden tidak menggunakan tissue/handuk untuk mengeringkan alat kelamin sebelum kembali memakai pembalut baru, 44 (49,4%) responden tidak keramas saat sedang menstruasi, 38 (42,6%) responden tidak mengganti pembalut 4 kali dalam sehari saat menstruasi, 30 (33,7%) responden tidak membersihkan alat kelamin (vagina) dengan air bersih dimulai dari depan (vagina) ke belakang (anus), 21 (23,5%) responden tidak langsung mengganti pakaian dalam yang sudah terkena darah saat menstruasi, 14 (15,7%) responden tidak mengganti pembalut dengan cara membersihkan alat kelamin terlebih dahulu dan dikeringkan dengan menggunakan handuk/tissue, 5 (5,6%) responden tidak mencuci pembalut saat sudah digunakan dan membungkusnya dengan menggunakan plastik sebelum dibuang ke tempat sampah. Hal tersebutlah yang membuat sebagian responden masih berperilaku kurang baik terhadap personal hygiene menstruasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramly et.al (2019) yaitu tindakan yang buruk sebesar 34 responden (53,97%) dan tindakan yang baik sebesar 29 reponden (46,03%), tindakan kebersihan diri saat menstruasi yang buruk ini tergambar dari tindakan responden yang tidak mencukur rambut kemaluan untuk menghindari kelembaban yang berlebihan di vagina, menggunakan celana dalam dan jeans yang ketat saat menstruasi, dan tidak mengganti pembalut setiap 2 jam sekali.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan responden terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri SMA/SMK Negeri Kota Ende mayoritas kurang baik. Sikap responden terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri SMA/SMK Negeri Kota Ende mayoritas bersikap positif. Sarana dan Prasarana personal hygiene saat menstruasi (toilet) pada sekolah SMA

Negeri 1 Ende, SMK Negeri 1 Ende, dan MAN Ende belum memenuhi syarat. Mayoritas responden telah memperoleh informasi benar. Dukungan sekolah terhadap personal hygiene menstruasi pada remaja putri di SMA/SMK Negeri Kota Ende mayoritas berada dalam kategori tidak mendukung. Dan perilaku responden terhadap personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMA/SMK Negeri Kota Ende mayoritas berada dalam ketegori kurang baik.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dalam memberikan fasilitas di sekolah seperti penyediaan sabun cuci tangan di toilet, alat pengering berupa tisu, penyediaan tempat sampah di toilet, dan ketersediaan pembalut di toilet wanita untuk menanamkan pentingnya perilaku personal hygiene saat menstruasi dengan baik. Serta bekerjasama dengan perawat dan tenaga kesehatan lainnya sebagai upaya dini untuk memberikan promosi kesehatan dan sosialisasi tentang pentingnya personal hygiene pada remaja putri saat mestruasi, sehingga informasi yang didapat menjadi acuan untuk mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari juga mengurangi keluhan yang dialami remaja putri pada saat menstruasi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada tempat penelitian (SMAN 1 Ende, MAN Ende, SMKN 1 Ende) yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian ini dan ucapkan terima kasih disampaikan kepada siswi yang telah bersedia menjadi responden demi kelancaran penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Delzaria, N. (2021) Hubungan Pengetahuan Sikap dan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri di MTS Pondok Pesantren Nurul Iman. Jambi.
- Personal Hygiene Fitriyah, I. (2014) Gambaran Perilaku Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri di Sekolah Dasar Negeri di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan, Perilaku

- Higiene Menstruasi Pada Remaja Putri. Jakarta.
- Fransisca, D. *et al.* (2020) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri,” *Prosiding Seminar Nasional STIKES Syedza Saintika*, hal. 323–334.
- Haryanti Butarbutar, M. dan Diploma Akademi Keperawatan Helvetia Medan, P. (2016) “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Tindakan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMA Negeri I Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Tahun 2016,” 1(1), hal. 69–78.
- Kementerian Kesehatan RI (2015) *Infodatin Reproduksi Remaja, Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) *Statistik SMA Sekolah Menengah Atas, Sekretariat Jenderal Pusat Data dan Teknologi Informasi*. Jakarta.
- Latifah, N. (2017) “Gambaran Perilaku Hygiene Menstruasi pada Siswi SMKN 8 Kota Bekasi,” *jurnal kedokteran dan kesehatan*, 13(1), hal. 35–47.
- Lubis, K. J. N. (2021) *Gambaran Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Di Man-1 Padangsidimpuan*. Medan.
- Nisa, A. H. *et al.* (2020) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang Tahun 2019,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(1), hal. 145–151.
- Nurhayati (2021a) *Perilaku Remaja Putri Awal Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Negeri 2 Pematangsiantar*. Malang.
- Nurhayati (2021b) *Perilaku Remaja Putri Awal Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Negeri 2 Pematangsiantar*. Sumatera Utara.
- Nurlia (2020) *Literatur Review Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Perineal Hygiene Pada Remaja Saat Menstruasi*. Makassar.
- Sabaruddin, E. E., Kubillawati, S. dan Rohmawati, A. (2021) “Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Smp Bangsa Mandiri 2 Bogor,” *Kesehatan dan Kebidanan STIKES Mitra RIA Husada*, X(2), hal. 33–42.
- Sari, R. M. (2020) “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja SMP Negeri 8 Kecamatan Tetap Kabupaten Kaur,” 3(3), hal. 181–190.
- Simanjuntak, J. M. L. dan Siagian, N. (2020) “Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat,” *Nutrix Journal*, 4(1), hal. 13–19. doi: 10.37771/nj.vol4.iss1.425.
- Suryani, L. (2019) “Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru,” *Journal Of Midwifery Science*, 3(2), hal. 68–79.
- Tantry, Y. U., Solehati, T. dan Yani, D. I. (2019) “Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswi SMP,” *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), hal. 146–154.
- Tri Yasanti, N. K. (2018) “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Praktik Kebersihan Menstruasi Siswi Sd Dengan Pemanfaatan Sarana Wash (Water, Sanitation, And Hygiene) Di Dua Sd Full Day School Kota Malang,” Hal. 1–72.
- Wianti, A. (2018) “Gambaran Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di Smpn 2 Dawuan Majalengka,” *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 11(2), hal. 344–361..