



### FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU *PERSONAL HYGENIE* SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 8 TAKENGON UNGGUL

#### *Factors Associated With Personal Hygiene Behavior During Menstruation In Adolescent Girls Of Sman 8 Takengon Unggul*

Yuniati<sup>K</sup>, Dedi<sup>K</sup>, Indah Dwi Juniati

Departemen D-3 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

Email Penulis<sup>K</sup>: [yuniati@helvetia.ac.id](mailto:yuniati@helvetia.ac.id)

#### ABSTRAK

*Personal hygiene* adalah suatu tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan, baik fisik maupun psikisnya agar terhindar dari berbagai penyakit seperti penyakit kelamin seperti kanker, serviks, keputihan, iritasi kulit genital, elergi, peradangan atau infeksi saluran kemih dibawah wanita lebih pendek, sehingga dapat dengan mudah terpapar kuman dan bibit penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku *personal hygenie* saat menstruasi pada remaja putri di SMAN 8 Takengon Unggul. Jenis penelitian ini adalah *Survey analitik* dengan pendekatan waktu studi korelasi (*crosssectional*). Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 8 Takengon Unggul pada bulan maret sampai bulan Juni 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang sudah mengalami menstruasi di SMA Negeri 8 Takengon Unggul sebanyak 135 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *accidental sampling* menggunakan rumus slovin yaitu 58 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan langsung kepada responden. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian berdasarkan dengan uji *chi-square* pada faktor praktik sosial dengan perilaku *personal hygiene* diperoleh *p-value* = 0,002, faktor pilihan pribadi dengan *p-value* = 0,003, faktor citra tubuh dengan *p-value* = 0,001, faktor ekonomi dengan *p-value* = 0,002, faktor pengetahuan dengan *p-value* = 0,002, faktor motivasi dengan *p-value* = 0,002 dan pada faktor budaya memperoleh *p-value* = 0,004. Kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara praktik sosial, pilihan pribadi, citra tubuh, status sosial ekonomi, pengetahuan, motivasi dan budaya dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 8 Takengon Unggul tahun 2021.

**Kata Kunci:** Praktik Sosial, Pilihan Pribadi, Citra Tubuh, Ekonomi, Pengetahuan, Motivasi Budaya, Personal Hygiene

#### ABSTRACT

*Personal hygiene* is an act of maintaining the cleanliness and health of a person for well-being, both physically and psychologically to avoid various diseases such as venereal diseases such as cancer, cervix, vaginal discharge, genital skin irritation, allergies, and inflammation or urinary tract infections under women. This study aimed to determine the factors associated with personal hygiene behavior during menstruation in adolescent girls of SMAN 8 Takengon Unggul. This is an analytical survey research with cross sectional approach. This research was done at SMA Negeri 8 Takengon Unggul from March to June 2021. The population was young women who had experienced menstruation at the School amount 135 people. The sampling technique was accidental sampling using the Slovin formula amount 58 people. The data collection instrument used a questionnaire which was distributed directly to the respondents. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis using chi-square test. The results based on chi-square test on social practice factors with personal hygiene behavior obtained *p-value* = .002, personal choice factor with *p-value* = .003, body image factor with *p-value* = .001, economic factor with *p-value* = .002, the knowledge factor with *p-*

value = .002, the motivation factor with p-value = .002 and the cultural factor obtained p-value = .004. The conclusion shows that there is a significant relationship between social practice, personal choice, body image, socioeconomic status, knowledge, motivation and culture with personal hygiene behavior during menstruation in adolescent girls of SMA Negeri 8 Takengon Unggul in 2021.

**Keywords:** *Social Practice, Personal Choice, Body Image, Economy, Knowledge, Cultural Motivation, Personal Hygiene*

## **PENDAHULUAN**

Masalah kesehatan sangat kompleks dan saling berkaitan dengan masalah masalah di luar masalah kesehatan itu sendiri demikian pula untuk mengatasi masalah kesehatan masyarakat tidak hanya dilihat dari segi kesehatan itu sendiri tapi harus dari seluruh segi yang ada pengaruhnya terhadap kesehatan tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena kebersihan akan memengaruhi kesehatan, kenyamanan, keamanan dan kesejahteraan (1).

Remaja (*Adolescence*) menurut *World Health Organization* (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun. Masa remaja adalah masa transisi antara anak-anak menuju kedewasa, dimana terjadi perubahan tubuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapainya perubahan psikologi serta kognitif. Masa remaja berawal saat usia 12 sampai dengan 24 tahun. Peraturan menteri kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 menjelaskan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sedangkan menurut BKKBN, 10-24 tahun tergolong usia remaja dengan status belum melakukan pernikahan. Perilaku atau kebiasaan seseorang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari berkaitan dengan kebersihan (*personal hygiene*) yang juga dapat mempengaruhi kesehatan. Praktik *personal hygiene* seseorang dipengaruhi faktor pribadi, sosial budaya. Jika seseorang sakit, biasanya masalah kebersihan kurang diperhatikan mayoritas persoalan yang dihadapi para remaja adalah persoalan kesehatan reproduksi (1,2).

*Personal hygiene* adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan, baik fisik maupun psikisnya. Perawatan kesehatan dan kebersihan adalah hal yang banyak dibicarakan dalam masyarakat. Kebiasaan menjaga kebersihan, termasuk kebersihan organ-organ seksual atau reproduksi merupakan awal dari menjaga kebersihan. Masalah yang akan timbul akibat kebersihan organ reproduksi yang kurang baik yaitu timbul beberapa penyakit kelamin seperti kanker, serviks, keputihan, iritasi kulit genital, elergi, peradangan atau infeksi saluran kemih dibawah wanita lebih pendek, sehingga dapat dengan mudah terpapar kuman dan bibit penyakit (1).

Remaja merupakan bagian fase kehidupan manusia dengan karakter khasnya yang penuh gejolak. *Hygiene* pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Salah satu aktivitas kebersihan diri diantaranya adalah kebersihan genital dan perineal. Seseorang yang tidak menjaga *hygiene* yang baik saat menstruasi akan mudah mengalami infeksi alat reproduksi. Daerah genitalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur candida dan bakteri yang dapat menyebabkan pruiritas vulvae yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina. *Pruiritas vulvae* disebabkan oleh jamur, bakteri, dan virus yang muncul karena buruknya *personal hygiene* dan *hygiene* menstruasi (44%), karena elergi dan produk kewanitaan (30%), serta karena kelainan patologik pada vulva (26%). Dampak lain yang bisa terjadi apabila perilaku *personal hygiene* jelek adalah dapat terkena infeksi saluran kemih, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya (2,3).

Pada saat menstruasi darah dan keringat keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab. Berdasarkan data dari dinas kesehatan kabupaten

bantul 2013, jumlah remaja yang dilayani dalam program kesehatan reproduksi terdapat 89815 jiwa, remaja yang terinfeksi penyakit menular seksual (PMS) sebanyak 45%. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi yang dapat membahayakan kesehatan reproduksinya sendiri.

Pengetahuan tentang personal *hygiene* sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Individu yang mempunyai pengetahuan tentang *personal hygiene* maka akan selalu menjaga kebersihan dirinya untuk mencegah adanya penyakit. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan mengakibatkan wanita tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi dan *personal hygiene* yang kurang pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan reproduksi (4).

Kebersihan diri merupakan langkah awal meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit terutama penyakit yang berhubungan dengan kebersihan diri yang buruk. *Hygiene* pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi saluran reproduksi. Kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan infeksi saluran reproduksi (ISR). Kebutuhan *personal hygiene* merupakan suatu kebutuhan perawatan diri yang dibutuhkan untuk mempertahankan kesehatannya baik secara fisik maupun psikologisnya. Pengetahuan seseorang tentang *personal hygiene* memiliki pengaruh bagi perilaku seseorang dalam menjaga dan merawat kesehatan reproduksinya apalagi pada saat menstruasi (5,6).

Berdasarkan hasil survey awal peneliti yang dilakukan di SMAN 8 Takengon Unggul tentang *personal hygiene* saat menstruasi seperti penggunaan pembalut, penggunaan antiseptic, kebersihan pakaian dalam, didapatkan bahwa dari 10 responden terdapat 6 orang yang belum mengerti tentang bagaimana cara menjaga kebersihan alat kelamin saat menstruasi dan ada 4 siswi yang merasakan gatal-gatal daerah alat kelamin pada saat menstruasi, karena tidak pernah mendengar cara menjaga kebersihan alat kelamin saat menstruasi seperti berapa kali mengganti pembalut dalam sehari, pemilihan pembalut dan cara membersihkan alat kelamin yang benar saat menstruasi. Di sekolah juga hanya mendapatkan sedikit informasi tentang menjaga kebersihan saat menstruasi. Sehingga remaja putri di SMA N 8 belum mengetahui dengan jelas *personal hygiene* saat menstruasi.

## **METODE**

Desain penelitian adalah bagian penelitian yang berisi uraian-uraian tentang gambaran alur penelitian yang menggambarkan pola pikir penelitian dalam melakukan penelitian yang lazim disebut paradigma penelitian. Penelitian menggunakan *survey analitik*, dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor beresiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat yang sama (7).

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMA N 8 Takengon Unggul. penelitian akan dilaksanakan pada bulan agustus 2021. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang sudah mengalami menstruasi di SMA N 8 Takengon Unggul sebanyak 135 orang, Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara *accidental sampling*, yaitu pengambilan sampel secara kebetulan tanpa direncanakan, siapa saja yang ada ditempat ditetapkan menjadi sampel.

## **HASIL**

### **Analisis Bivariat**

Analisa bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Takengon Unggul

**Tabel 1.**

Tabulasi Silang Faktor Praktik Sosial dengan Perilaku Personal Hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Takengon Unggul

Faktor Praktik Sosial	Perilaku Personal Hygiene						Jumlah		P-Value
	Baik		Cukup		Kurang		f	%	
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Faktor Praktik Sosial Baik	14	24,1	4	6,9	8	13,8	26	44,8	0,002
Faktor Praktik Sosial cukup	2	3,4	7	12,1	5	8,6	14	24,1	
Faktor Praktik Sosial kurang	1	1,7	5	8,6	12	20,7	18	31,0	
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>29,3</b>	<b>16</b>	<b>27,6</b>	<b>25</b>	<b>43,1</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel diatas dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan nilai signifikan atau nilai p-value 0,002 dan nilai  $\alpha$  (0,05), artinya ada Faktor Praktik Sosial Dengan Perilaku *Personal Hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Takengon Unggul.

**Tabel 2.**

Tabulasi Silang Faktor Pilihan Pribadi dengan Perilaku Personal Hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Takengon Unggul

Faktor Pilihan Pribadi	Perilaku Personal Hygiene						Jumlah		P-Value
	Baik		Cukup		Kurang		f	%	
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Faktor Pilihan Pribadi Baik	13	24,4	5	6,9	7	12,1	25	43,1	0,003
Faktor Pilihan Pribadi cukup	3	5,2	7	12,1	5	8,9	15	25,9	
Faktor Pilihan Pribadi kurang	1	1,7	4	6,9	13	22,4	18	31,0	
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>29,3</b>	<b>16</b>	<b>27,6</b>	<b>25</b>	<b>43,1</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel diatas dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan nilai signifikan atau nilai p-value 0,003 dan nilai  $\alpha$  (0,05), artinya ada Faktor Pilihan Pribadi Dengan Perilaku *Personal Hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Takengon Unggul .

**Tabel 3.**

Tabulasi Silang Faktor Citra Tubuh dengan Perilaku Personal Hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Takengon Unggul

Faktor Citra Tubuh	Perilaku Personal Hygiene						Jumlah		P-Value
	Baik		Cukup		Kurang		f	%	
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Faktor Citra Tubuh Baik	9	15,5	6	10,3	8	13,8	23	39,7	0,001
Faktor Citra Tubuh cukup	8	13,8	8	13,8	4	6,9	20	34,5	
Faktor Citra Tubuh kurang	0	0,0	2	3,4	13	22,4	15	25,9	
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>29,3</b>	<b>16</b>	<b>27,6</b>	<b>25</b>	<b>43,1</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan di SMA N 8 Takengon Unggul Tahun 2021, dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan nilai signifikan atau nilai p-value 0,001 dan nilai  $\alpha$  (0,05), artinya ada Faktor Citra Tubuh Dengan Perilaku *Personal Hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Takengon Unggul .

**Tabel 4.**

*Tabulasi Silang Faktor Sosial Ekonomi dengan Perilaku Personal Hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Takengon Unggul*

Faktor Sosial Ekonomi	Perilaku Personal Hygiene						Jumlah		P- Value
	Baik		Cukup		Kurang				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Faktor Sosial Ekonomi Baik	14	24,1	5	8,6	6	10,3	25	43,1	0,002
Faktor Sosial Ekonomi cukup	2	3,4	8	13,8	10	17,2	20	34,5	
Faktor Sosial Ekonomi kurang	1	1,7	3	5,2	9	15,5	13	22,4	
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>29,3</b>	<b>16</b>	<b>27,6</b>	<b>25</b>	<b>43,1</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel diatas, dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan nilai signifikan atau nilai p-value 0,002 dan nilai  $\alpha$  (0,05), artinya ada Faktor Sosial Ekonomi Dengan Perilaku *Personal Hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Takengon Unggul .

**Tabel 5.**

*Tabulasi Silang Faktor Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Takengon Unggul*

Faktor Pengetahuan	Perilaku Personal Hygiene						Jumlah		P- Value
	Baik		Cukup		Kurang				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Faktor Pengetahuan Baik	9	15,5	7	12,1	8	13,8	24	41,4	0,002
Faktor Pengetahuan cukup	8	13,8	8	13,8	5	8,6	21	36,2	
Faktor Pengetahuan kurang	0	0,0	1	1,7	12	20,7	13	22,4	
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>29,3</b>	<b>16</b>	<b>27,6</b>	<b>25</b>	<b>43,1</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	
<b>Faktor Motivasi</b>									
Faktor Motivasi Baik	11	19,0	5	8,6	7	12,1	23	39,7	0,002
Faktor Motivasi cukup	5	8,6	7	12,1	3	5,2	15	25,9	
Faktor Motivasi kurang	1	1,7	4	6,9	15	25,9	20	34,6	
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>29,3</b>	<b>16</b>	<b>27,6</b>	<b>25</b>	<b>43,1</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel diatas, dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan nilai signifikan atau nilai p-value 0,002 dan nilai  $\alpha$  (0,05), tabulasi silang antara Faktor Motivasi dengan Perilaku personal *Hygiene* pada saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMA N 8 Takengon Unggul. Bahwa dari 58 responden sebanyak Faktor Motivasi Baik sebanyak 23 responden (39,7%), dengan perilaku personal *hygiene* baik sebanyak 11 responden (19,0%), perilaku personal *hygiene* cukup sebanyak 5 responden (8,6%), perilaku personal *hygiene* kurang sebanyak 7 responden (12,1%). Faktor Motivasi Cukup sebanyak 15 responden (25,9%), dengan perilaku personal *hygiene* Baik sebanyak 5 responden (8,6%), perilaku personal *hygiene* cukup sebanyak 7 responden (12,1%), perilaku personal *hygiene*

Kurang sebanyak 15 responden (25,9%). Faktor Motivasi Kurang sebanyak 20 responden (34,6%), dengan perilaku personal *hygiene* Baik sebanyak 1 responden (1,7%), perilaku personal *hygiene* cukup sebanyak 4 responden (6,9%), perilaku personal *hygiene* kurang sebanyak 15 responden (25,9%). Berdasarkan Penelitian yang dilakukan di SMA N 8 Takengon Unggul Tahun 2021, dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan nilai signifikan atau nilai p-value 0,002 dan nilai  $\alpha$  (0,05), artinya ada Faktor Motivasi dengan Perilaku *Personal Hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Takengon Unggul.

**Tabel 6.**

*Tabulasi Silang Faktor Budaya dengan Perilaku Personal Hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Takengon Unggul*

Faktor Budaya	Perilaku <i>Personal Hygiene</i>						Jumlah		P-Value
	Baik		Cukup		Kurang		f	%	
	f	%	f	%	F	%	f	%	
Faktor Budaya Baik	8	13,8	7	12,1	9	15,5	24	41,4	0,004
Faktor Budaya cukup	8	13,8	7	12,1	3	5,2	18	31,0	
Faktor Budaya kurang	1	1,7	2	3,4	13	22,4	16	27,6	
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>29,3</b>	<b>16</b>	<b>27,6</b>	<b>25</b>	<b>43,1</b>	<b>58</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat tabulasi silang antara Faktor Budaya dengan Perilaku personal *Hygiene* pada saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMA N 8 Takengon Unggul Tahun 2021. Bahwa dari 58 responden sebanyak Faktor Budaya Baik sebanyak 24 responden (41,4%), dengan perilaku personal *hygiene* baik sebanyak 8 responden (13,8%), perilaku personal *hygiene* cukup sebanyak 7 responden (12,1%), perilaku personal *hygiene* kurang sebanyak 9 responden (15,5%). Faktor Budaya Cukup sebanyak 18 responden (31,0%), dengan perilaku personal *hygiene* Baik sebanyak 8 responden (13,8%), perilaku personal *hygiene* cukup sebanyak 7 responden (12,1%), perilaku personal *hygiene* Kurang sebanyak 13 responden (22,4%). Faktor Budaya Kurang sebanyak 16 responden (27,6%), dengan perilaku personal *hygiene* Baik sebanyak 1 responden (1,7%), perilaku personal *hygiene* cukup sebanyak 2 responden (3,4%), perilaku personal *hygiene* kurang sebanyak 13 responden (22,4%).

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan di SMA N 8 Takengon Unggul, dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan nilai signifikan atau nilai p-value 0,004 dan nilai  $\alpha$  (0,05), artinya ada Faktor Budaya dengan Perilaku *Personal Hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Takengon Unggul.

## PEMBAHASAN

### Faktor Praktik Sosial

Menurut Rahma (2010) manusia merupakan makhluk sosial dan karenanya berada dalam kelompok sosial. Kondisi ini akan memungkinkan seseorang untuk berhubungan, berinteraksi dan bersosialisasi satu dengan lainnya. *personal hygiene* atau kebersihan diri seseorang sangat mempengaruhi praktik sosial seseorang. Selama masa anak-anak, kebiasaan keluarga mempengaruhi praktik *hygiene*, misalnya frekuensi mandi, waktu mandi, dan jenis *hygiene* lainnya. Pada masa remaja, *hygiene* pribadi dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya (9).

Berdasarkan hasil penelitian Puspitasari, S, Fitria Y, tahun 2017 tentang praktik sosial pada saat menstruasi didapatkan informasi responden dengan perilaku *personal hygiene* menunjukkan adanya hubungan yang bermakna. Responden keseluruhan banyak yang kurang dalam melakukan praktik sosial saat menstruasi dengan persentase (52,4%) dibandingkan dengan yang melakukan praktik sosial sebesar (47,6%). Berdasarkan hasil penelitian Yasnani, N dan Erawan, P,E,M tahun

2016 tentang praktik sosial dan sikap tindakan dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri satap bukit asri kabupaten buton tahun 2016, didapatkan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara praktik sosial (*Value*= 0,030), sikap (*Value*=0,009), dan tindakan (*Value*=0,003) siswi dengan *personal hygiene* (9,10).

### **Faktor Pilihan Pribadi**

Menurut Laili (2020) setiap remaja memiliki keinginan dan pilihan tersendiri dalam praktik *Personal Hygiene*, (misalnya, kapan dia harus mandi, bercukur, melakukan perawatan diri dll), termasuk memilih produk yang digunakan dalam praktik *hygiene* (misalnya, sabun, sampo, deodorant, dan pasta gigi) menurut pilihan dan kebutuhan pribadinya. Pilihan-pilihan tersebut setidaknya harus membantu perawatan dan mengembangkan rencana keperawatan yang lebih kepada individu. Perawatan tidak mencoba untuk mengubah pilihan remaja putri kecuali hal itu akan mempengaruhi kesehatan remaja (13).

Menurut Nurwita Utami setiap individu pada dasarnya punya caranya sendiri untuk melakukan perawatan terhadap dirinya, kapan waktu yang tepat, dan dengan apa perawatan diri itu dilakukan. Pilihan pribadi salah satu upaya untuk menentukan kebersihan dirinya dan bagaimana dirinya bisa melakukan dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian Tresnawati dan Rachmatullah (2014), tentang pilihan pribadi menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang sudah dapat melakukan pilihan pribadi pada dirinya pada saat sedang menstruasi sebanyak (53,8%)(11,12).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suryati (2012) bahwa faktor pilihan pribadi adalah pilihan utama untuk menentukan kebersihan diri sendiri dan bagaimana cara menentukan pilihan untuk menjaga kebersihan saat menstruasi. Hasil SDKI 2012 menunjukkan dari setengah responden wanita membicarakan tentang pilihan menjaga kebersihan saat menstruasi (53%). (11)

Menurut asumsi peneliti, dalam memberikan pengetahuan tentang Faktor Pilihan Pribadi sebanyak 25 responden mengatakan pilihan pribadi yang mereka lakukan saat sedang menstruasi dilakukan dengan baik dan 15 responden masih cukup, sedangkan 18 responden mengatakan pilihan pribadi masih kurang dilakukan pada saat sedang menstruasi.

### **Faktor Citra Tubuh**

Menurut Sulistyio Andarmayo citra tubuh adalah pandangan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, citra tubuh sangat mempengaruhi dalam praktik *hygiene* seseorang. Ketika seorang perawat dihadapkan pada klien yang tampak berantakan dan tidak menjaga *personal hygiene* nya, tidak rapi, atau tidak peduli dengan dirinya sendiri, maka dibutuhkan edukasi tentang pentingnya *hygiene* untuk kesehatan, selain itu juga dibutuhkan kepekaan perawat untuk melihat kenapa hal ini bisa terjadi, apakah memang kurang ketidakmampuan klien dalam menjalankan praktik *hygiene* dirinya. Hal ini bisa dilihat dari partisipasi klien dalam kebersihan sehari-harinya (6).

Citra tubuh digambarkan oleh Schilder (dalam Cash & Prozinky, 2002:22) sebagai “citra *tridimensional* yang dimiliki sekitar dirinya sendiri” seseorang yang dapat memvisualisasikan tubuhnya dari sisi depan, samping, dan bahkan belakang, meskipun tidak semua dapat dilihat pada saat yang sama. Atau seseorang dapat merasakan (11).

Menurut Mia Damayanti, Lely Lusmilasari, remaja Indonesia berisiko melakukan perilaku yang tidak sehat seperti, perilaku kebersihan diri saat menstruasi. Perilaku kebersihan saat menstruasi dipengaruhi berbagai faktor, salah satunya adalah citra tubuh. Citra tubuh baik akan menghasilkan perilaku kebersihan diri saat menstruasi yang baik (13).

Menurut Potter and Perry (2005), sikap seseorang melakukan *hygiene* perorangan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu citra tubuh merupakan konsep subyektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Citra tubuh seringkali dapat berubah dan sangat mempengaruhi cara mempertahankan *hygiene*. Gambaran penampilan individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi kebersihan dirinya misalnya karena adanya perubahan fisik sehingga individu tidak peduli terhadap kebersihannya. Hasil penelitian yang dilakukan Damayanti dan Purnamasari (2012) tentang citra

tubuh banyak ditemukan bahwa wanita yang tidak menjaga citra tubuh cenderung merasa tidak percaya diri dengan penampilan dirinya, terutama perubahan fisik sehingga individu berusaha untuk memperbaiki citra tubuhnya (3,9).

Menurut asumsi peneliti, dalam memberikan pengetahuan tentang Faktor Cita Tubuh saat menstruasi pada remaja putri, sudah sesuai dengan apa yang dilakukan oleh remaja putri saat sedang menstruasi dan peneliti mengatakan kepada responden untuk selalu bisa dilakukan disetiap keseharian dan terutama pada saat menstruasi.

### **Faktor Sosial Ekonomi**

Menurut Andarmoyo status ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik *hygiene* perorangan. Sosial ekonomi yang rendah memungkinkan *hygiene* perorangan yang rendah. Perawat dalam hal ini harus bisa menentukan apakah klien dapat menyediakan bahan-bahan yang penting dalam praktik *hygiene* seperti, sabun, sampo, sikat gigi, pasta gigi, dll. Sosial ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik *personal hygiene*. Status ekonomi yang rendah memungkinkan *personal hygiene* yang rendah pula. Status sosial ekonomi sangat harus diperhatikan untuk tetap bisa menjaga *personal hygiene* seseorang dengan baik (3).

Menurut asumsi peneliti, dalam memberikan pengetahuan tentang Faktor Sosial Ekonomi saat menstruasi pada remaja putri, sudah sesuai dengan apa yang dilakukan oleh remaja putri saat sedang menstruasi dan peneliti berharap bisa selalu dilakukan pada saat sedang menstruasi

### **Faktor Pengetahuan**

Menurut Tulus Puji Hastui pengetahuan tentang *hygiene* akan mempengaruhi praktik *hygiene* seseorang. Namun, hal ini saja tidak cukup, karena motivasi merupakan kunci penting dalam pelaksanaan *hygiene* tersebut. Permasalahan yang sering terjadi adalah ketiadaan motivasi karena kurangnya pengetahuan. Sebagai seorang perawat yang bisa dilakukan dalam hal ini adalah mendiskusikan informasi yang tepat dan adekuat kepada klien. Tetapi bagaimanapun kembalinya adalah klien, bahwa klien lah yang berperan dalam menentukan kesehatan dirinya (13).

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan (Singgih, 2014) menyatakan bahwa dari 60 siswi yang dijadikan responden, memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 43% menyatakan takut pada saat disminore. 30% menyatakan takut tidak bisa menjaga *hygiene* dan 20% tidak pernah sama sekali menjaga *hygiene* saat menstruasi (Singgih & Setyowati, 2014) (12).

Menurut asumsi peneliti, dalam memberikan pengetahuan tentang Faktor Pengetahuan saat menstruasi pada remaja putri, sudah sesuai dengan apa yang dilakukan oleh remaja putri saat sedang menstruasi dan peneliti berharap bisa selalu dilakukan pada saat sedang menstruasi.

### **Faktor Motivasi**

Menurut Siagian (2010) mengemukakan dalam pengembangan konsep-konsep motivasi, telah berkembang teori-teori motivasi yang dapat memberikan penjelasan mengenai motivasi kerja para anggota organisasi, mulai dari teori motivasi hirarki kebutuhan daei Maslow, teori X dan Y oleh McGregor, teori motivasi *Hygiene* oleh Herzberg, yang kesemuanya bertitik tolak dari kebutuhan individu (11).

Menurut Tulus Puji Hastui pengetahuan tentang *hygiene* akan mempengaruhi praktik *hygiene* seseorang. Namun, hal ini saja tidak cukup, karena motivasi merupakan kunci penting dalam pelaksanaan *hygiene* tersebut. Permasalahan yang sering terjadi adalah ketiadaan motivasi karena kurangnya pengetahuan. Sebagai seorang perawat yang bisa dilakukan dalam hal ini adalah mendiskusikan informasi yang tepat dan adekuat kepada klien. Tetapi bagaimanapun kembalinya adalah klien, bahwa klien lah yang berperan dalam menentukan kesehatan dirinya. Hasil penelitian Anna Himmatin menunjukkan bahwa responden sering berbagi motivasi seputar menstruasi dengan teman, memberikan informasi seputar kebersihan diri saat menstruasi serta saling memotivasi (15).



Menurut asumsi peneliti, dalam memberikan pengetahuan tentang Faktor Motivasi saat menstruasi pada remaja putri, sudah sesuai dengan apa yang dilakukan oleh remaja putri saat sedang menstruasi dan peneliti berharap bisa selalu dilakukan pada saat sedang menstruasi.

### **Faktor Budaya**

Menurut A Afifah kepercayaan budaya dan nilai pribadi klien akan mempengaruhi perawatan *hygiene* seseorang. Berbagai budaya memiliki praktik *hygiene* yang berbeda. Di asia kebersihan dipandang penting bagi kesehatan sehingga mandi biasa dilakukan 2-3 kali dalam sehari, sedangkan di eropa memungkinkan hanya mandi sekali dalam seminggu. Beberapa budaya memungkinkan juga mengapa bahwa kesehatan dan kebersihan tidaklah penting. Dalam hal ini sebagai seorang perawat jangan menyatakan ketidaksetujuan jika klien memiliki praktik *hygiene* yang berbeda nilai-nilai perawat, tetapi diskusikan nilai-nilai standar kebersihan yang bisa dijalankan oleh klien (13).

Kebudayaan memengaruhi personal *hygiene* karena cara yang diterapkan di satu daerah dan daerah lainnya akan beerbeda. Penggunaan air untuk membersihkan diri setelah menstruasi adalah budaya yang ada di Indonesia. Sedangkan untuk Negara-negara luar, seperti jepang, china, dan korea, cukup menggunakan tissue saja (15).

Menurut asumsi peneliti, dalam memberikan pengetahuan tentang Faktor Budaya saat menstruasi pada remaja putri, sudah sesuai dengan apa yang dilakukan oleh remaja putri saat sedang menstruasi dan peneliti berharap bisa selalu dilakukan pada saat sedang menstruasi.

### **Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Takengon Unggul**

Yang perlu dilakukan oleh remaja putri saat sedang menstruasi adalah cara menjaga kebersihan diri sendiri, dan bagaimana saja mengendalikan diri pada saat sedang menstruasi. Perilaku *personal hygiene* merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis, *hygiene* pada saat menstruasi memegang peranan penting dalam status kesehatan seseorang .Berdasarkan hasil penelitian Zakiudin, A dan Ahaluhyah, Z tahun 2016 tentang perilaku kebersihan diri (*personal hygiene*) santri di pondok pesantren wilayah kabupaten brebes akan terwujud jika didukung dengan ketersediaan sarana prasarana, didapatkan hasil ada Sembilan variabel yang berhubungan secara signifikan yaitu jemi kelamin responden, pengetahuan responden, ketersediaan peraturan tentang *personal hygiene* (11,12).

### **KESIMPULAN**

Kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara praktik sosial, pilihan pribadi, citra tubuh, status sosial ekonomi, pengetahuan, motivasi dan budaya dengan prilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 8 Takengon Unggul.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada Bapak/Ibu Pimpinan Sekolah SMA Negeri 8 Unggul Takengon telah memberikan ijin untuk meneliti dilingkungan Sekolah.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Hairil Akbar. Faktor yang Berhubungan dengan Personal Hygiene pada Remaja Putri di Sma Negeri 1 Kotamobagu. Bina Gener J Kesehat. Stikes Bina Generasi Polewali Mandar; 2020 Mar;11(2):23–8.
2. Ratnasari C. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 52 Bandung Provinsi Jawa Barat Tahun 2017. [Skripsi]. Universitas Nasional Jakarta; 2017.
3. Dwi Susanti AL, Ardiati AN, Ernawati H, Purwanti LE. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. J Kesehat. 2020;11(2):110–4.

4. Dwi Susanti AL, Ardiati AN, Ernawati H, Purwanti LE. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Pros Semin Nas dan Call Pap.* 2019;11(May):110–4.
5. Rosdiana R, Musaidah M. Gambaran perilaku personal hygiene remaja putri kelas VII dan VIII yang mengalami menarche. *J Ber Kesehat.* 2019;11.
6. Rohidah S, Nurmaliza. Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri terhadap Personal Hygiene saat Menstruasi di SMA Negeri 3 Pekanbaru tahun 2018. *Jomis (Journal Midwifery Sci.* 2019;3(1):32–5.
7. Imam Muhammad, S.E, S.Kom, M.M. MK. Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan. Jakarta: Cipta Medika Publisher; 2016.
8. Isro'in L. Konsep, Proses dan Aplikasi Personal Hygiene. Yogyakarta: Nuha Medika; 2020. 3 p.
9. Dolang MW, Rahma, Ikhsan M. Faktor yang Berhubungan dengan Praktik Hygiene Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 1 Sesean Kabupaten Toraja Utara. *J MKMI.* 2013;4(5):36–44.
10. Ardiati AN. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Smp Negeri 2 Ponorogo. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Ponorogo; 2019.
11. Yusuf D. Faktor yang Berhubungan dengan Praktik Menstrual Hygiene Genitalia pada Siswi SMP Tuna Grahita di Kota Semarang Tahun 2015. *JHE (Journal Heal Educ.* 2016;1(1):56–61.
12. Lestariningsih S. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Praktik Higiene Menstruasi. *J Kesehat Metro Sai Wawai.* 2015;8(2):14–22.
13. Nisa AH, Winarni S, Dharmawan Y, Biostatistika B. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Praktik Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang Tahun 2020. *J Kesehat Masy.* 2020;8(1):145–51.
14. Sassi Mahfoudh S, Bellalouna M, Horchani L. Praktik Sosial dengan Sikap Personal Hygiene pada Saat menstruasi. *Lect Notes Comput Sci (including Subser Lect Notes Artif Intell Lect Notes Bioinformatics).* 2018;10861 LNCS:561–73.
15. Suryani L. Fakor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hgiene pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. *J Midwifery Sci.* 2019;3(2):69.