

## Perilaku Remaja Putri dalam Mempertahankan Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi

Siti Aisyah<sup>1</sup>, Irni Dwiastiti Irianto<sup>2</sup>, Siti Zuraida Muhsinin<sup>3</sup>, Eva Zulfa<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Keperawatan (D III) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nahdlatul Wathan Mataram

e-mail: [mutiaraaisyah01@gmail.com](mailto:mutiaraaisyah01@gmail.com)

### Abstrak

Aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian penting kesehatan reproduksi wanita, hal-hal yang mempengaruhi perilaku remaja putri dalam mempertahankan kesehatan reproduksi saat menstruasi adalah pengetahuan, sikap, informasi dan ketersediaan sarana dan prasarana. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perilaku remaja putri dalam mempertahankan kesehatan reproduksi saat menstruasi, jenis penelitian adalah deskriptif, instrumen penelitian adalah ceklist tentang perilaku remaja putri dalam melakukan personal *hygiene* dan penggunaan pembalut saat menstruasi, pengolahan data dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian didapatkan perilaku remaja putri dalam melaksanakan kebutuhan personal *hygiene* saat menstruasi adalah kategori baik berjumlah 96,6 % sedangkan penggunaan pembalut paling banyak adalah kategori cukup sebanyak 51,7 %, urutan ke dua kategori kurang sebanyak 34,5 % dan yang paling sedikit adalah kategori baik sebanyak 13,8 %. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah perilaku remaja putri dalam melaksanakan kebutuhan personal *hygiene* rata-rata baik sedangkan perilaku remaja putri dalam penggunaan pembalut adalah cukup.

**Kata kunci:** *Perilaku, Remaja Putri, Kesehatan Reproduksi, Menstruasi*

### Abstract

The aspect of menstrual health is an important part of a woman's reproductive health, things that influence the behavior of young women in maintaining reproductive health during menstruation, including knowledge, attitudes, information and availability of facilities and infrastructure. The purpose of this study was to find out the behavior of young women in maintaining reproductive health during menstruation, the type of research was descriptive, the research instrument was a checklist in the form of behavior of young women in carrying out personal hygiene and use of pads during menstruation, data processing with frequency distribution. The results showed that the behavior of young women in carrying out personal hygiene needs during menstruation was in the good category, amounting to 96.6%, while the most use of pads was in the sufficient category, 51.7%, the second order was in the less category, 34.5% and the least is a good category as much as 13.8%. The conclusion in this study is that the average behavior of young women in carrying out personal hygiene needs is good, while the behavior of young women in using pads is sufficient..

**Keywords :** *Behavior, Young Women, Reproductive Health, Menstruation*

### PENDAHULUAN

Remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini mulai terdapat tanda-tanda pematangan organ reproduksi manusia yang disebut masa pubertas. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan munculnya tanda-tanda sek sekunder dan terjadinya menstruasi. Rata-rata remaja di Indonesia mengalami menstruasi pada usia 13 tahun (kisaran normal 10–16 tahun) (Rani, 2019).

Aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian penting kesehatan reproduksi seorang perempuan, tidak hanya meliputi aspek kesehatan fisik, tetapi juga aspek kesehatan mental, spiritual maupun sosial. Seorang remaja putri perlu mengetahui pola, jarak, banyaknya darah dari menstruasi masing-masing, Kewajiban menjaga kesehatan dan kebersihan terkait menstruasi sering diabaikan. Banyak faktor yang menyebabkannya antara lain, karena ketidaktahuan remaja atau kurangnya perhatian tentang kesehatan reproduksi. Selain itu, dukungan fasilitas untuk kebutuhan *personal hygiene* yang kurang memadai, terutama di tempat-tempat umum seperti sekolah, asrama, masjid dan tempat-tempat ibadah, tempat wisata, rumah sakit, stasiun, pasar dan lainnya (Sinaga et al., 2017).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 26 % dari 37 remaja putri memiliki perilaku *hygiene* menstruasi yang kurang baik (Kurniasih, 2022), penelitian lainya juga menemukan sebanyak 23 % dari 41 responden memiliki *hygiene* menstruasi yang kurang baik (Agustina Widayati, 2019). Banyak hal yang mempengaruhi perilaku remaja putri dalam mempertahankan kesehatan reproduksi saat menstruasi, diantaranya pengetahuan, sikap, informasi dan ketersediaan sarana dan prasarana, namun hal yang paling berpengaruh adalah tersedianya sarana dan prasana (Suryani., 2019). Masalah kesehatan reproduksi remaja selain berdampak secara fisik, juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental dan emosi, keadaan ekonomi serta kesejahteraan sosial dalam jangka panjang. Dampak jangka panjang tersebut tidak hanya berpengaruh terhadap remaja itu sendiri, tetapi juga terhadap keluarga, masyarakat dan bangsa pada akhirnya.

Penelitian lainya menemukan sebanyak 27 siswi (55,1%) tidak pernah mencuci tangan sebelum dan sesudah memakai pembalut yaitu sebanyak 28 siswi (57,1%). tidak pernah membersihkan alat kelamin/ kemaluan dengan air bersih dari arah depan ke belakang yaitu sebanyak 38 siswi (77,6%), selalu membersihkan kemaluan dengan tisu saja tanpa di basuh dengan air sebelumnya yaitu sebanyak 46 (93,9%), tidak pernah mengganti pembalut 3-4 kali sehari yaitu sebanyak 40 siswi (81,6%), tidak pernah membungkus pembalut dengan kertas/plastik sebelum dibuang ke tempat sampah yaitu sebanyak 36 siswi (73,5%), tidak pernah mengetahui akibat yang ditimbulkan apabila tidak *hygiene* yaitu sebanyak 23 siswi 46,9% (Ping, 2019).

*World Health Organization* (WHO) telah mensurvey di beberapa negara dan menemukan banyak remaja putri usia 10-14 tahun, mengalami gangguan kesehatan reproduksi, diantara masalah yang dialami adalah infeksi saluran reproduksi, terbanyak pada usia remaja (35-42%) dan dewasa muda (27-33%). Prevalensi penyakit paling banyak dialami adalah *candidiasis* (25-50%), *bacterial vaginosis* (20-40%) dan *trichomoniasis* (5-15%). Data statistik pada tahun 2012 di Indonesia, menunjukkan perilaku *hygiene* menstruasi remaja pada level usia 10-14 tahun masih dalam kategori kurang baik. Kondisi ini didukung dengan iklim tropis di Indonesia yang cukup panas dan cenderung lembab sehingga lebih rentan mengalami infeksi pada saluran reproduksi. Masalah-masalah yang timbul saat *hygiene* pada genitalia tidak baik, diantaranya keputihan, iritasi pada kulit genitalia (pruritus), alergi, bahkan dapat terjadi infeksi pada saluran perkemihan (ISK). Selain itu, akibat perilaku yang kurang baik dalam membersihkan genitalia, seperti cara membasuh yang kurang tepat (dari belakang ke depan), memakai sabun, penggunaan cairan pembersih genitalia yang tidak tepat komposisinya, penggunaan bedak tabur, menyemprotkan parfum ke vagina dengan tujuan agar tidak berbau, dapat mengganggu kesehatan reproduksi. Permasalahan lain yang bisa muncul adalah apabila melakukan *douching* atau melakukan pembersihan vagina menggunakan cairan pembersih vagina secara rutin, akan cenderung mengalami iritasi vagina (Kurniasih, 2022).

Upaya untuk menurunkan masalah kesehatan reproduksi adalah dengan menetapkan kesehatan reproduksi remaja sebagai salah satu program pemerintah yang tercantum dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi dimana pada pasal 11 ayat 1 poin b yang berbunyi "pelayanan kesehatan reproduksi remaja bertujuan untuk mempersiapkan remaja untuk menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab" serta pasal 11 ayat 3 yang berbunyi "pemberian pelayanan kesehatan reproduksi remaja harus disesuaikan dengan

masalah dan tahapan tumbuh kembang remaja serta memperhatikan keadilan dan kesetaraan gender, mempertimbangkan moral, nilai agama, perkembangan mental, dan berdasarkan ketentuan peraturan perundang-undangan". BKKBN (2012) juga mengadakan program kesehatan reproduksi pada remaja yaitu dengan mengadakan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang diampu Dinas Kesehatan tingkat Kabupaten atau Kota, dikoordinasi Dinas Kesehatan tingkat Provinsi, untuk melayani kesehatan remaja dan dijalankan oleh Puskesmas (Putri & Fitriahadi, 2021).

Kebijakan Nasional Kesehatan Reproduksi di Indonesia menetapkan bahwa Kesehatan Reproduksi mencakup 5 (lima) komponen atau program terkait, yaitu Program Kesehatan Ibu dan Anak, Program Keluarga Berencana, Program Kesehatan Reproduksi Remaja, Program Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) termasuk HIV/AIDS, dan Program Kesehatan Reproduksi pada Usia Lanjut. Pelaksanaan Kesehatan Reproduksi dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan siklus hidup (*life-cycle approach*) agar diperoleh sasaran yang pasti dan pelayanan yang jelas berdasarkan kepentingan sasaran atau klien dengan memperhatikan hak reproduksi mereka (Johnson dan Everitt, 2000, dalam Rahayu et al., 2017).

Selain berbagai program pemerintah yang telah disediakan melalui layanan kesehatan reproduksi remaja, remaja putri dapat menjaga kesehatan reproduksi dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melalui perilaku menjaga kebersihan genitalia seperti mencucinya dengan air bersih, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana dalam, sering mengganti pembalut, serta mandi dua kali sehari adalah beberapa contoh yang bisa dilakukan oleh remaja putri. Berdasarkan pemaparan diatas perlu dilakukan penelitian tentang perilaku remaja putri dalam mempertahankan kesehatan reproduksi saat menstruasi.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survey. sampel dalam penelitian ini adalah santri putri kelas XII Tahun Ajaran 2022/2023 di Pondok pesantren Nurul Hakim Kediri Lombok Barat berjumlah 29 orang. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu penyebaran kuesioner berupa ceklist, analisa data menggunakan distribusi frekuensi tentang perilaku remaja putri dalam mempertahankan kesehatan reproduksi saat menstruasi.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang diperoleh tentang perilaku remaja putri dalam mempertahankan kesehatan reproduksi saat menstruasi, dapat dilihat dalam penjabaran berikut:

**Tabel 1. Perilaku personal *Hygiene* saat menstruasi**

No	Kategori	Jumlah	%
1	Baik	28	96,6
2	Cukup	1	3,4
	Total	29	100

Berdasarkan tabel 1. Diketahui bahwa perilaku santri dalama melaksanakan kebutuhan personal hygiene saat menstruasi rata-rata dalam kategori baik, yaitu 96,6 %.

**Tabel 2. Penggunaan pembalut saat menstruasi**

No	Kategori	Jumlah	%
1	Baik	4	13,8
2	Cukup	15	51,7
3	Kurang	10	34,5
	Total	29	100

Berdasarkan tabel 2. Ditunjukkan perilaku santri dalam penggunaan pembalut saat menstruasi terbanyak adalah cukup yaitu sebesar 51,7 %, kemudian urutan kedua termasuk kategori kurang sebanyak 34,5 %, sedangkan ketiga adalah kategori baik sejumlah 13,8 %.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan pada penelitian yang telah dilakukan, didapatkan pelaksanaan kebutuhan personal *hygiene* santri putri saat menstruasi rata-rata dalam kategori baik yaitu 96,6 %. Kebutuhan personal *hygiene* adalah salah satu kebutuhan dasar pada manusia, pada remaja putri penampilan adalah faktor yang sangat diperhatikan. Oleh karena itu kebutuhan personal *hygiene* ini dapat menjadi salah satu pendukung untuk meningkatkan konsep diri remaja, khususnya remaja putri, keberhasilan pengelolaan manajemen kebersihan menstruasi juga dipengaruhi adanya pengetahuan yang baik, orang-orang di sekeliling, dukungan dari teman dan keluarga, peran tenaga kesehatan serta sarana dan prasarana (Kartika Adyani et al., 2022).

William D. Brooks dalam Rahmat (2001:99) mendefinisikan konsep diri sebagai *those physical, social, and psychological perceptions of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with others* (pandangan dan perasaan kita tentang diri kita yang bersifat psikis dan sosial sebagai hasil interaksi dengan individu lain). Penampilan diri yang berbeda membuat remaja merasa rendah diri, meskipun perbedaan juga menambah daya tarik fisik. Tiap cacat fisik atau kondisi fisik yang kurang baik merupakan sumber yang memalukan yang menyebabkan perasaan rendah diri. Sebaliknya daya tarik fisik yang baik menimbulkan penilaian yang menyenangkan tentang ciri kepribadian dan menambah dukungan sosial. Selain itu, Teman-teman sebaya mempengaruhi kepribadian dan konsep diri remaja, pengaruh ini terbentuk dalam dua cara. Pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya dan kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok. Karena itu remaja akan selalu berusaha berpenampilan agar sesuai dan bisa diterima oleh kelompok sosialnya. Bagi remaja putri yang memiliki konsep diri positif seperti yang telah diuraikan di atas akan dapat mengelola dirinya dengan baik di masa menstruasi, memiliki pengetahuan dalam menjaga kebersihan dan kesehatan diri, mengatur sikap dan perilaku dalam berinteraksi dengan orang lain di masa menstruasi, dengan pengetahuan yang dimiliki, remaja putri tidak mudah terhasut oleh berbagai mitos yang belum teruji secara ilmiah. (Sinaga et al., 2017).

Hasil penelitian yang sama dari Kurniasih, (2022), menemukan sebanyak 74% responden memiliki perilaku *hygiene* menstruasi baik. Hasil penelitian lainnya di dapatkan perilaku personal *hygiene* yang baik ditunjukkan dengan frekuensi mandi lebih dari 2 kali, membersihkan kemaluan menggunakan air bersih, membasuh kemaluan dari depan ke belakang, mengganti celana dalam 2 kali sehari, mengeringkan kemaluan menggunakan handuk kering, mengganti pembalut saat penuh dan minimal mengganti pembalut 3 kali sehari, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, mengganti celana dalam bila terkena darah (Putri & Fitriahadi, 2021).

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Bobak, 2004, dalam Sinaga et al., 2017), selain pengeluaran darah, menstruasi juga sering disertai dengan gejala Sakit dan gejala menstruasi lain seperti lemas, lesu, dan pusing, namun selain gejala dan keluhan yang menyertai menstruasi, remaja juga mengalami gejala takut bocor, oleh karena itu diperlukan pengetahuan yang baik untuk mengantisipasinya, diantaranya adalah penggunaan pembalut dan celana dalam yang sesuai. Berdasarkan hasil penelitian dapatkan rata-rata perilaku remaja putri pada penggunaan pembalut berada pada kategori cukup sebanyak 51,7 %. Penggunaan pembalut sebaiknya diganti setiap 4 jam atau ketika pembalut penuh, hal tersebut dilakukan untuk kenyamanan dan mencegah iritasi karena gesekan. Penelitian yang mendukung perilaku penggunaan pembalut saat menstruasi cukup baik sebesar 87.5% (Hako et al., 2022).

Urutan kedua hasil penelitian adalah kurang baik, sebanyak 34,5 %. Banyak hal yang menyebabkan perilaku personal *hygiene*, diantaranya pengetahuan, sikap, informasi dan ketersediaan sarana dan prasarana, namun hal yang paling berpengaruh adalah tersedianya sarana dan prasana (Suryani, 2019). Para santri yang tinggal di asrama memiliki akses yang terbatas dalam penggunaan toilet, dimana mereka menggunakannya secara bersama dengan santri lain, dengan cara mengantri, besar kemungkinan santri tidak dapat giliran menggunakan toilet untuk mengganti pembalut, dimana secara ideal penggunaan pembalut harus diganti setiap 4 jam, selain itu padatnya kegiatan santri juga menyebabkan tidak leluasa untuk selalu mengganti pembalut setiap saat.

Ketidackukupan air, fasilitas sanitasi, dan kebersihan di sekolah juga menjadi tantangan bagi remaja putri yang sedang menstruasi. Selain ketidakcukupan air untuk mencuci, toilet yang kecil dan tidak bersih serta kurangnya privasi menyebabkan remaja putri malas untuk mengganti pembalut di sekolah. Akibatnya, remaja putri terpaksa pulang kerumah untuk mengganti pembalut atau memakai kain selama lebih dari delapan jam dan itu dapat membuat alat kelamin iritasi dan gatal, juga mereka takut 'bocor' serta menodai pakaian (Sinaga et al., 2017), Hasil penelitian yang sama menunjukkan terdapat 26 % dari 37 remaja putri memiliki perilaku *hygiene* menstruasi yang kurang baik (Kurniasih, 2022), penelitian lainnya juga menemukan sebanyak 23 % dari 41 responden memiliki *hygiene* menstruasi yang kurang baik (Agustina Widayati, 2019), begitu juga dengan penelitian (Natasya Raisha Alfi, Oswati Hasanah, 2022) menemukan mayoritas remaja putri berperilaku negatif pada aspek penggunaan pembalut sebanyak 41,4%.

Para santri putri juga ada yang tetap memperhatikan penggunaan dan penggantian pembalut secara baik, hal ini dibuktikan dengan 13,4 % termasuk dalam kategori baik. Pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi yang merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku higienis pada saat menstruasi, oleh karena itu diperlukan informasi terkait pengetahuan, dukungan fasilitas serta kesadaran semua pihak terkait dengan kesehatan reproduksi remaja.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan perilaku remaja putri dalam melaksanakan kebutuhan personal hygiene saat menstruasi berada dalam kategori baik berjumlah 96,6 % sedangkan penggunaan pembalut paling banyak adalah kategori cukup sebanyak 51,7 %, kemudian urutan ke dua kategori kurang sebanyak 34,5 % dan yang paling sedikit adalah kategori baik sebanyak 13,8 %.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina Widayati, H. R. (2019). *Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja*. 16–21.
- Hako, S., Kadir, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi Di Smkn 1 Bulango Selatan Kabupaten Bone Bolango Tahun 2022. *Madu : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 34. <https://doi.org/10.31314/mjk.11.1.34-45.2022>
- Kartika Adyani, Aisyaroh, N., & Fitri, N. anisa. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja : Literature Review*. 5(10), 1192–1198.
- Kurniasih, E. (2022). Determinan Perilaku Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMPN 3 Sine, Kabupaten Ngawi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(1), 33. <https://doi.org/10.35842/formil.v7i1.419>
- Natasya Raisha Alfi, Oswati Hasanah, M. (2022). Gambaran Perilaku Personal Hygien pada Remaja saat Menstruasi di Masa New Normal di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(2), 61–72.
- Ping, M. F. (2019). Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Yang Tinggal Diasrama Kartini Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(1), 22–31. <https://doi.org/10.52841/jkd.v1i1.83>
- Putri, R. E. P. E., & Fitriahadi, E. (2021). Perilaku Kebersihan Menstruasi pada Siswi SMP di



- Kota Yogyakarta. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 5(1), 62–68.  
<https://doi.org/10.31101/jhes.2056>
- Rahayu, A., Noor, M. S., Yulidasari, F., Rahman, F., & Andini Octaviana Putri. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Rani, E. (2019). *Pengantar Kesehatan Reproduksi*. Wineka Media.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.
- 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* P-ISSN, 3(2), 2549–2543.