



JHR

JOURNAL OF HEALTH AND RELIGION



HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA MAHASISWI FKM UINSU TAHUN 2022

Darmayanti¹, Dwi Adelia Putri¹, Hanum Prahasti¹, Nurul Fauziah¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

*Corresponding Author: drmyntii28@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 15 Januari 2025

Acceptance : 3 Maret 2025

Published : 31 Juli 2025

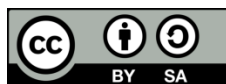
Available online

<http://aspublisher.co.id/index.php/jhr>

E-ISSN: 3090-1529

How to cite:

Darmayanti, Putri, D. A., Prahasti, H., & Fauziah, N. (2025). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA MAHASISWI FKM UINSU TAHUN 2022. *Journal of Health and Religion*, 2(3), 159–172.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

ABSTRACT

Good personal hygiene behavior is crucial for female students, especially during menstruation, as poor personal hygiene can increase the risk of infection. Knowledge of personal hygiene influences behavior in maintaining self-cleanliness during menstruation. This study aims to analyze the relationship between knowledge level and personal hygiene behavior during menstruation among female students of the Faculty of Public Health, UINSU, class of 2022. This research used a quantitative method with a cross-sectional design. Data were collected through an online questionnaire based on Google Forms with 110 respondents. Data were analyzed using the chi-square test to determine the relationship between knowledge level and personal hygiene behavior. The results showed that most respondents had good knowledge of personal hygiene during menstruation, accounting for 47.3% (52 out of 110 respondents). The majority of personal hygiene behavior during menstruation was in the moderate category, accounting for 81.8% (90 out of 110 respondents). In this study, the alternative hypothesis (H_a) was accepted, and the null hypothesis (H_o) was rejected, with a p -value of $0.008 < 0.05$. There is a significant relationship between the knowledge level and personal hygiene behavior during menstruation among female students of the Faculty of Public Health, UINSU, class of 2022.

Keywords: Knowledge, Behavior, Personal Hygiene, Menstruation.

ABSTRAK

Perilaku kebersihan pribadi yang baik sangat penting bagi mahasiswa terutama saat menstruasi, karena kebersihan pribadi yang buruk dapat meningkatkan risiko infeksi. Pengetahuan mengenai personal hygiene mempengaruhi perilaku dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU Stambul 2022. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner online

berbasis Google-Form sebanyak 110 responden. Data dianalisis menggunakan uji chi square untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas tingkat pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi pada mahasiswi FKM UINSU Stambuk 2022 termasuk pada kategori baik yaitu sebanyak 47.3% (52 responden dari 110 responden). Mayoritas perilaku personal hygiene saat menstruasi pada mahasiswi FKM UINSU Stambuk 2022 termasuk pada kategori cukup yaitu sebanyak 81.8% (90 dari 110 responden). Pada penelitian ini H_a diterima dan H_o ditolak, dengan hasil p value $0,008 < 0,05$. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada Mahasiswi FKM UINSU Stambuk 2022.

Kata Kunci: Pegetahuan, Perilaku, Personal Hygiene, Menstruasi.

1. PENDAHULUAN

Kebersihan dalam kehidupan sehari-hari merupakan aspek penting yang harus diperhatikan karena dapat memengaruhi kesehatan fisik dan kondisi psikologis seseorang. Kebersihan ini sangat dipengaruhi oleh nilai individu dan kebiasaan yang dimiliki. Faktor-faktor yang memengaruhi di antaranya adalah budaya, sosial, lingkungan keluarga, tingkat pendidikan, persepsi tentang kesehatan, serta tingkat perkembangan seseorang (Sulandari et al., 2020).

Oleh sebab itu, perempuan perlu menjaga kebersihan organ reproduksi, khususnya bagian vagina, selama menstruasi. Kesehatan reproduksi memengaruhi kehidupan manusia sejak lahir hingga akhir hayat. Salah satu aspek yang menjadi perhatian dalam kesehatan reproduksi adalah remaja, di mana masa remaja ditandai dengan terjadinya menstruasi yang menunjukkan kematangan organ reproduksi. Saat menstruasi, praktik kebersihan (hygiene) sangat penting untuk menjaga kebersihan serta kesehatan fisik dan mental (Ghofur et al., 2023).

Menstruasi menjadi tantangan bulanan bagi perempuan, karena merupakan proses alami berupa peluruhan dinding dalam rahim (endometrium) yang dikeluarkan melalui vagina. Pada masa ini, menjaga kebersihan organ reproduksi, terutama bagian luar, sangat penting. Bagian vulva yang sensitif rentan terkena infeksi selama menstruasi. Hal ini terjadi karena kuman dapat lebih mudah masuk, sehingga meningkatkan risiko penyakit pada area genital (Humairoh et al., 2019).

Praktik menjaga kebersihan selama menstruasi meliputi mandi dua kali sehari, menggunakan pembalut sekali pakai yang aman (tanpa gel dan pewangi untuk

menghindari iritasi), memastikan pembalut yang dibeli dalam keadaan tersegel, mengganti pembalut maksimal setiap empat jam baik di rumah maupun sekolah, mengganti celana dalam dua kali sehari, memakai celana dalam yang tidak ketat, menggunakan air bersih mengalir untuk membersihkan area genital, membersihkan dari depan ke belakang, menghindari penggunaan sabun di area vagina untuk mencegah iritasi dan alergi, serta mencuci pembalut bekas sebelum dibuang dengan cara membungkusnya dengan plastik atau kertas dan meletakkannya di tempat sampah (Sinaga, 2019).

Membersihkan diri selama menstruasi dengan mandi dua kali sehari, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, menyeka area genital dengan air bersih yang mengalir dari depan (vagina) ke belakang (anus), serta mengganti celana dalam minimal dua kali sehari adalah praktik kebersihan diri yang baik. Selain itu, disarankan mengganti pembalut setiap tiga hingga empat jam, membilas alat kelamin dengan kain atau tisu bersih, serta membersihkan rambut minimal setiap dua hari sekali untuk menjaga kesehatan (Dahlan et al., 2021).

Salah satu masalah yang sering muncul selama menstruasi adalah pruritus vulvae (gatal di area vulva dan perineum). Pengetahuan dan perilaku personal hygiene yang memadai dapat membantu mencegah serta mengatasi infeksi penyebab pruritus vulvae. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat menjadi faktor pemicu kanker serviks. Pruritus vulvae sering disebabkan oleh jamur, bakteri, virus akibat buruknya personal hygiene selama menstruasi, alergi terhadap bahan pembalut, atau kelainan patologis pada vulva (Utami et al., 2024).

Kebersihan saat menstruasi merupakan bagian dari personal hygiene yang memainkan peran penting dalam menjaga status kesehatan individu, termasuk mencegah gangguan pada fungsi organ reproduksi. Praktik personal hygiene selama menstruasi mencakup langkah-langkah untuk menjaga kesehatan dan kebersihan organewanitaan. Ketidaktahuan tentang personal hygiene dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya pruritus vulva, yaitu penyakit yang ditandai dengan rasa gatal hebat pada alat kelamin (Salsabila et al., 2022).

Apabila perilaku personal hygiene tidak diterapkan, remaja putri dapat mengalami berbagai dampak negatif seperti tidak terpenuhinya kebersihan organ reproduksi, penurunan penampilan, dan kesehatan yang kurang terjaga selama menstruasi. Hal ini dapat memicu risiko infeksi saluran kemih, keputihan, kanker serviks, dan masalah kesehatan reproduksi lainnya. Salah satu perilaku yang kurang baik selama menstruasi

adalah jarang mengganti pembalut. Bakteri yang berkembang pada pembalut dapat menjadi penyebab utama. Perawatan diri yang benar, seperti mengganti pembalut secara teratur, sangat penting. Pembalut sebaiknya tidak digunakan lebih dari enam jam atau diganti lebih sering jika sudah penuh dengan darah menstruasi. Kurangnya personal hygiene, terutama di area genital, juga menjadi salah satu faktor risiko terjadinya kanker serviks (Nyamin et al., 2020).

Personal hygiene merupakan upaya perawatan diri yang bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis (Harahap et al., 2021). Sebagai kebutuhan dasar manusia, personal hygiene harus terpenuhi dengan baik. Tindakan ini termasuk ke dalam pencegahan primer yang spesifik karena dapat mengurangi risiko masuknya mikroorganisme ke dalam tubuh, sehingga membantu mencegah penyakit (Ayatullah et al., 2024).

Menjaga kebersihan selama menstruasi (menstrual hygiene) adalah langkah penting untuk melindungi kesehatan dan kebersihan areaewanitaan. Jika kebersihan tidak dijaga, risiko infeksi saluran reproduksi akan meningkat. Selama menstruasi, darah yang dihasilkan dapat menjadi media pertumbuhan bakteri, dan pembuluh darah rahim menjadi lebih rentan terhadap infeksi. Keringat dan darah yang menempel pada vulva menciptakan kondisi lembap yang mendukung pertumbuhan jamur dan bakteri. Kondisi ini dapat menyebabkan rasa gatal dan infeksi pada area genital (Lestari et al., 2024).

Pengetahuan merupakan hasil dari usaha manusia dalam mencari kebenaran atau menyelesaikan tantangan. Proses ini mencerminkan sifat dasar manusia yang dipengaruhi oleh aspirasi atau keinginan mereka. Aspirasi ini berperan sebagai motivasi untuk mencapai tujuan tertentu (Darsini et al., 2019).

Perilaku dan pemahaman tentang kebersihan diri saat menstruasi adalah bagian dari upaya menjaga kesejahteraan diri guna mencapai kesehatan optimal. Kemampuan individu dalam menjalankan praktik kebersihan yang benar selama menstruasi dipengaruhi oleh aspek kognitif, termasuk pemecahan masalah, berpikir kritis, dan analisis. Mereka yang memiliki pengetahuan baik tentang kebersihan pribadi cenderung konsisten dalam mempraktikkan kebiasaan tersebut, sehingga dapat mencegah penyakit (Dahlan et al., 2021).

Minimnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dapat berdampak buruk pada kehidupan seseorang. Mengabaikan kebersihan organ reproduksi dapat menyebabkan berbagai gangguan, salah satunya infeksi vagina. Ketidakmampuan menjaga

kebersihan selama menstruasi dapat menciptakan kondisi lembap dan iritasi yang memicu infeksi. Infeksi ini sering kali disebabkan oleh bakteri, virus, dan jamur yang mengganggu fungsi organ reproduksi (Hamidah et al., 2022).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan desain cross-sectional. Penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan dan melihat hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada mahasiswi FKM UINSU Stambuk 2022. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi FKM UINSU Stambuk 2022 berjumlah 485 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan menghitung jumlah responden menggunakan rumus Slovin didapat minimal 83 responden, dan jumlah sampel pada penelitian ini adalah 110 responden dan data dikumpulkan melalui kuesioner online berbasis Google-Form yang mulai disebar pada tanggal 8 November 2024 dengan jangka waktu 1 minggu pengumpulan data. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah Mahasiswi aktif di Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) UINSU Stambuk 2022 yang sudah mengalami menstruasi dan mempunyai aplikasi WhatsApp dan koneksi internet yang bagus saat mengakses kuesioner. Sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswi yang mengalami kelainan atau dengan berkebutuhan khusus atau tidak mengisi kuesioner dengan lengkap. Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari 23 butir pertanyaan untuk menilai tingkat pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi dan 22 pernyataan untuk mengevaluasi perilaku personal hygiene selama menstruasi. Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis univariat dan bivariat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden

Karakteristik	Frekuensi(f)	Presentase(%)
Umur		
17 tahun	1	0,9
18 tahun	3	2,7
19 tahun	19	17,3
20 tahun	58	52,7
21 tahun	22	20,6

22 tahun	5	4,5
23 tahun	2	1,8
Total	110	100
Umur Menstruasi Pertama		
10	1	0,9
11	6	5,5
12	24	21,8
13	28	25,5
14	26	23,6
15	17	15,5
16	4	3,6
17	4	3,6
Total	110	100
Lama siklus menstruasi (hari)		
4	3	2,7
5	25	22,7
6	33	30,0
7	44	40,0
8	4	3,6
9	1	0,9
Total	110	100
Mempunyai Kakak Perempuan		
Tidak	68	61,8
Ya	42	38,2
Total	110	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 110 responden, didapatkan data berdasarkan umur sebagian besar responden berusia 20 tahun yaitu sebanyak 58 (52.7%) responden. Berdasarkan menstruasi pertama sebagian besar responden menstruasi pada umur 13 tahun yaitu sebanyak 28 (25.5%) responden. Berdasarkan siklus lama menstruasi sebagian besar responden mengatakan 7 hari yaitu sebanyak 44 (40.0%) responden. Sebagian besar responden tidak memiliki kakak perempuan yaitu sebanyak 68 (61.8%) responden.

Tingkat Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Responden

Kategori	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Kurang	14	12,7
Cukup	44	40,0
Baik	52	47,3

Total	110	100
-------	-----	-----

Berdasarkan Tabel 2 dari 110 responden sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan personal hygiene dalam kategori baik yaitu sebanyak 47.3% (52 responden dari 110 responden), sebagian memiliki pengetahuan personal hygiene dalam kategori cukup yaitu sebanyak 40.0% (44 responden dari 110 responden) dan sebagian kecil memiliki tingkat pengetahuan personal hygiene dalam kategori kurang sebanyak 12.7% (14 responden dari 110 responden). Menurut Hidayah (2015), metode pengukuran pengetahuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kriteria skor tiga: cukup jika menjawab 76%-100% dengan benar atau skor 18-23, cukup jika menjawab 56%-75% dari semua jawaban pertanyaan atau skor 13- 17. Kurang jika menjawab kurang dari 56% dari semua jawaban pertanyaan atau skor <13.

Pengetahuan merupakan hasil kognisi yang terjadi setelah manusia mempersepsikan suatu objek tertentu. Proses ini dipengaruhi oleh perhatian dan intensitas persepsi, sehingga menjadikan pengetahuan sebagai bidang penting dalam membentuk perilaku manusia. Pengetahuan itu sendiri terpengaruh. Berbagai faktor seperti pendidikan, informasi media massa, sosial, budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia (Budiman dan Riyanto, 2019)

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 13 tahun. Pada usia 13 tahun, ia termasuk dalam masa remaja awal dan memperoleh pengetahuan tentang menstruasi pada mata pelajaran IPA. Pemahaman responden terhadap menstruasi sangat penting bagi remaja putri dan mempengaruhi perilaku responden terhadap menstruasi. Bertambahnya umur seseorang berpengaruh terhadap bertambahnya pengetahuan yang diperolehnya (Ar-rasily & Dewi, 2019)

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian (Nyamin dkk. 2020) yang menunjukkan mayoritas berpengetahuan kurang baik sebanyak 43,3%, pengetahuan cukup sebanyak 30,0%, dan pengetahuan baik sebanyak 26,7%. Namun, ada penelitian yang Konsisten dengan hasil penelitian tersebut, penelitian (Ardiati, 2019) menunjukkan. Sebagian besar responden mempunyai tingkat pengetahuan baik 27 responden (62,8%) dan mayoritas mempunyai tingkat pengetahuan kurang dan hampir setengah responden (16 responden) (37,2%) mempunyai tingkat pengetahuan tidak baik.

Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Tabel 3. Distribusi Tingkat Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Responden

Kategori	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Kurang	1	0,9
Cukup	90	81,8
Baik	19	17,3
Total	110	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 110 responden sebagian besar perilaku personal hygiene mahasiswa dalam kategori cukup yaitu sebanyak 81.8% (90 dari 110 responden), sebagian memiliki perilaku personal hygiene dalam kategori baik yaitu sebanyak 17.3% (19 responden dari 110 responden) dan sebagian kecil memiliki tingkat perilaku personal hygiene dalam kategori kurang sebanyak 0.9% (1 responden dari 110 responden).

Personal hygiene saat menstruasi merujuk pada tindakan atau kebiasaan individu dalam menjaga kebersihan area pribadi wanita selama masa menstruasi. Hal ini mencakup menjaga kebersihan organ intim, seperti mencuci dengan air bersih, rutin mengganti celana dalam, sering mengganti pembalut, serta mandi dua kali sehari (Narsih et al., 2021).

Menurut Lawrence Green, perilaku personal hygiene dipengaruhi oleh dua aspek, yaitu aspek perilaku (behavioral reasons) dan aspek non-perilaku (non-behavioral reasons). Beberapa hal yang memengaruhi terbentuknya suatu perilaku meliputi: Pertama, faktor pemicu, yakni faktor yang menjadi dasar seseorang bertindak, seperti kepercayaan, wawasan, sikap, dan lainnya. Kedua, faktor pendukung (enabler), yaitu aspek yang memfasilitasi perilaku, termasuk fasilitas sanitasi. Ketiga, faktor penguat, yaitu elemen yang memperkuat perilaku individu, seperti dukungan dari tokoh masyarakat maupun tenaga kesehatan.

Mahasiswi FKM UINSU Stambuk 2022 Memiliki berbagai aspek yang mendukung untuk membentuk perilaku personal hygiene saat menstruasi yang cukup baik, salah satunya terlihat pada faktor predisposisi, yaitu tingkat pengetahuan mahasiswi Memperoleh pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi yang tepat melalui pemahaman diri sendiri serta melalui pembelajaran yang diberikan dalam mata kuliah khusus kesehatan reproduksi sehingga tentunya mengerti dan memahami betapa pentingnya memelihara kebersihan atau melakukan perawatan diri demi menjaga kesehatan pribadinya. Notoadmodjo menyebutkan dalam (Dahlan, 2021) bahwa salah satu aspek utama dalam pembentukan perilaku adalah dengan memperhatikan wawasan yang dimiliki.

Selain itu, perilaku personal hygiene yang baik pada mahasiswi juga dipengaruhi oleh pengalaman mereka terkait menstruasi. Hal ini didukung oleh data karakteristik responden, di mana sebagian besar responden (57,4%) mengalami menarche atau menstruasi pertama Pada usia 13 tahun, sebagian besar responden telah mengalami menarche. Pengalaman dan rutinitas menjadi faktor yang berperan dalam membentuk perilaku mahasiswi terkait personal hygiene saat menstruasi. Dalam penelitian ini, mayoritas responden berusia 20 tahun (64,8%) pada saat pengumpulan data, yang mengindikasikan bahwa mereka telah memiliki pengalaman dalam menghadapi menstruasi dan menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Utami (2022), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat perilaku personal hygiene yang cukup baik, yaitu sebesar 80%. Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian Sabaruddin et al. (2021), yang menemukan bahwa prevalensi perilaku personal hygiene yang kurang baik mencapai 83% (39 orang), sementara perilaku personal hygiene yang baik hanya sebesar 17% (8 orang).

Hubungan Tingkat Pengetahuan *Personal Hygiene* Dengan Perilaku *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Tabel 4. Hasil Uji *Chi Square* Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Pengetahuan	Perilaku			Total	<i>p-value</i>
	Kurang	Cukup	Baik		
Kurang	0 (0,0%)	13 (11,8%)	1 (0,9%)	14 (12,7%)	0,008
Cukup	1 (0,9%)	41 (37,3%)	2 (1,8%)	44 (40,0%)	
Baik	0 (0,0%)	36 (32,7%)	16 (14,5%)	52 (47,3%)	
Jumlah	1 (0,9%)	90 (81,8%)	19 (17,3%)	110 (100,0%)	

Berdasarkan Tabel 4 di atas, dapat diketahui bahwa responden dengan tingkat pengetahuan kurang sebagian besar memiliki perilaku personal hygiene dalam kategori cukup (11,8%) dan hanya sedikit yang masuk dalam kategori baik (0,9%). Responden dengan tingkat pengetahuan cukup menunjukkan perilaku personal hygiene kategori cukup sebesar 37,3%, sementara kategori baik hanya sebesar 1,8%. Di sisi lain, responden dengan tingkat pengetahuan baik sebagian besar memiliki perilaku personal hygiene kategori cukup sebesar 32,7% dan kategori baik sebesar 14,5%.

Hasil analisa bivariat tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene dengan uji statistik chi square menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene, dengan hasil p value $(0,008) < \alpha(0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada Mahasiswa FKM UINSU Stambuk 2022.

Menurut teori Lawrence Green (1980), pemahaman seseorang mengenai personal hygiene berperan penting dalam memengaruhi tindakan individu tersebut dalam merawat dan menjaga kesehatan reproduksinya, terutama selama menstruasi, karena pengetahuan merupakan salah satu faktor pendorong dalam pembentukan perilaku tersebut. Perawatan kebersihan diri yang tidak tepat dan tidak higienis dapat menyebabkan berkembangnya mikroorganisme secara berlebihan, yang pada akhirnya bisa mengganggu fungsi reproduksi.

Personal hygiene selama menstruasi adalah bagian dari kebersihan diri yang memiliki peranan penting dalam status kesehatan individu, termasuk mencegah gangguan pada fungsi alat reproduksi. Perilaku personal hygiene yang buruk selama menstruasi, serta penggunaan pembalut yang tidak higienis, dapat menjadi penyebab utama terjadinya Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Oleh karena itu, kebersihan area genital harus lebih dijaga karena kuman dapat dengan mudah masuk dan menyebabkan infeksi pada saluran reproduksi, dengan gejala yang timbul seperti rasa gatal yang disebabkan oleh jamur candida yang berkembang biak dengan subur selama menstruasi.

Pemahaman seseorang mengenai personal hygiene saat menstruasi juga berpengaruh terhadap kebiasaan seseorang dalam merawat dan menjaga kesehatan reproduksinya. Pendidikan mengenai kesehatan reproduksi sangat penting bagi remaja agar mereka tidak kekurangan informasi dan pemahaman yang tepat tentang kesehatan reproduksi. Salah satu dampak dari kurangnya informasi dan pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi adalah terhindarnya gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan dan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR).

Pada penelitian ini searah dengan penelitian Amally Faj'ri (2022) yang memaparkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan personal hygiene beserta perilaku personal hygiene saat menstruasi (Nilai p value=0,002). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku, di mana perempuan remaja yang memiliki tingkat pengetahuan lebih baik

cenderung memahami pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi, seperti mengganti pembalut secara teratur, membasuh area genital dengan benar, dan membuang pembalut bekas dengan higienis. Pengetahuan yang baik memberikan kesadaran terhadap risiko kesehatan, seperti infeksi saluran reproduksi, sehingga mendorong remaja untuk melakukan perilaku personal hygiene yang lebih baik. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Nyamin (2020) yang mengemukakan bila ditemukan hubungan antar tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene ketika menstruasi ($p=0,000$). Alasan di balik hubungan signifikan ini karena jika pengetahuan yang baik tentang personal hygiene, termasuk cara menjaga kebersihan selama menstruasi, dapat meningkatkan kesadaran perempuan remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi mereka. Ketika remaja memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai risiko kesehatan yang terkait dengan kebersihan yang buruk, seperti infeksi saluran kemih dan kanker serviks, mereka cukup lebih termotivasi untuk mengaplikasikan praktik kebersihan yang lebih baik. Selain itu, pengetahuan yang memadai juga dapat membantu mereka dalam memilih produk menstruasi yang tepat dan menggantinya secara teratur, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya masalah kesehatan.

Pada penelitian Ardiati (2019) sejalan dengan hasil pada penelitian ini juga menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan antara perilaku personal hygiene saat menstruasi, dengan p -value 0,000. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang personal hygiene cenderung lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi, seperti mengganti pembalut secara teratur dan membersihkan area genital. Kesadaran ini mengurangi risiko kesehatan, seperti infeksi, yang dapat terjadi akibat kebersihan yang buruk. Pengetahuan yang baik berkontribusi pada perilaku hygiene yang lebih positif di kalangan remaja putri. Begitu juga dengan penelitian Qolbah (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi (p -value 0.001). Penelitian tersebut menyebutkan bahwa pengetahuan berperan sebagai faktor predisposisi yang memengaruhi perilaku, sesuai dengan teori Lawrence Green. Remaja dengan pengetahuan yang baik memiliki kesadaran lebih tinggi akan pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi, termasuk mengganti pembalut secara teratur, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut menstruasi, serta membasuh area genital dengan benar dari depan ke belakang. Pengetahuan ini memberikan pemahaman tentang risiko kesehatan, seperti infeksi saluran reproduksi, sehingga mendorong penerapan

perilaku personal hygiene yang lebih baik. Selain hal tersebut, penelitian Qolbah juga menyoroti bahwa ketersediaan informasi dan edukasi tentang kebersihan menstruasi turut mendukung peningkatan perilaku hygiene yang baik pada remaja.

Dan hasil studi ini sejalan dengan Wana (2025) menyatakan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi ($p < 0,05$). Studi ini menunjukkan bahwa perempuan remaja yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung memiliki perilaku personal hygiene yang baik pula selama menstruasi. Hal ini terjadi karena pengetahuan memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kebersihan diri, terutama pada masa menstruasi. Bersama pengetahuan yang memadai, seseorang lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan area kewanitaan untuk mencegah risiko infeksi atau masalah kesehatan lainnya.

Studi berasumsi jika semakin meninggi tingkat pengetahuan seseorang mengenai personal hygiene saat menstruasi maka semakin tinggi juga seseorang tersebut untuk mengaplikasikan perilaku yang baik terhadap personal hygienenya saat menstruasi dan begitu pula sebaliknya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang berjudul Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Mahasiswi FKM UINSU Stambuk 2022 maka kesimpulan didapati bahwa mayoritas tingkat pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi pada mahasiswi FKM UINSU Stambuk 2022 termasuk pada kategori baik yaitu sebanyak 47.3% (52 responden dari 110 responden). Mayoritas perilaku personal hygiene saat menstruasi pada mahasiswi FKM UINSU Stambuk 2022 termasuk pada kategori cukup yaitu sebanyak 81.8% (90 dari 110 responden). Terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene, dengan hasil p value $(0,008) < \alpha(0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada Mahasiswi FKM UINSU Stambuk 2022.

Diharapkan mahasiswi FKM UINSU Stambuk 2022 dapat lebih meningkatkan perilaku personal hygiene saat menstruasi dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari berbagai penyakit infeksi kesehatan reproduksi. Hasil dari penelitian ini dapat

dimanfaatkan sebagai bahan bacaan keputakaan di FKM UINSU dan menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya. Penelitian mendatang juga diharapkan dapat menambahkan variabel lain, seperti informasi, budaya, fasilitas kesehatan, sumber daya, dan dukungan sosial, untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terkait perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Selain itu, pihak kampus diharapkan dapat menjalin kerja sama dengan berbagai sektor, termasuk sektor kesehatan, untuk mengadakan penyuluhan kesehatan yang lebih efektif bagi para mahasiswinya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ardiati, A. N., Ernawati, H., & Purwanti, L. E. (2019). Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Ponogoro. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper*, 110-114
- Ar-rasily, O. K., & Dewi, P. K. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Orang Tua Mengenai Kelainan Genetik Penyebab Disabilitas Intelektual Di Kota Semarang (*Doctoral dissertation, Diponegoro University*). 5(4), 1422-1433.
- Amallya Faj'ri, R., Sunirah, & H Wada, F. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(1), 78-85. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i1.687>
- Ayatullah, A., Musiana, M., Pannyiwi, R., Yuniyanti, T. A., Rahmawati, A. L. D., & Djunaedi, D. (2024). Analisis Faktor terhadap Personal Hygiene pada Remaja Putri SMA Cokroaminoto Makassar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 9425-9435.
- Budiman & Riyanto A (2019). *Kapita Selektu Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Dahlan, D. (2021). Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi. *Journal Health Quality Development E*, 1(2), 109-115.
- Darsini. Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 95-107.
- Delzaria, N. (2021). Hubungan Pengetahuan Sikap dan Sumber Informasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri di MTS Pondok Pesantren Nurul Iman. *Angewandte Chemie International Edition*, 5-24
- Ghofur, F. M., Yunita, R. D., & Aningsih, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Remaja dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 66-75. <https://doi.org/10.55500/jikr.v10i1.181>
- Hamidah, E. N., Realita, F., & Kusumaningsih, M. R. (2022). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Literature Review. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 258, <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.103.p04>
- Harahap, Y. W. (2021). Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di MTS Swadaya Padangsidimpuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), 134-140.

- Humairoh, F., Musthofa, S., B., & Widagdo, L. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Vulva Hygiene Pada Remaja Putri Panti Asuhan Di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 745–752
- Lestari, R., Realita, F., & Rosyidah, H. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene terhadap Perilaku Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 831–840. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4727>
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2021). Keyakinan dan Sikap Remaja Putri Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 4(2), 125-132.
- Nyamin, Y., Sundah, I. A., & Sulistyowati, R. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja puteri. In *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 109(2), 1-8.
- Qolbah, H., Hamidah, H., Purnamawati, D., & Subiyatin, A. (2024). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Kebersihan Menstruasi pada Remaja. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(2), 62. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.2.62-71>
- 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.
- Salsabila, Y. A., Isfahani, R., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Leaflet Dan Video Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Vulva Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Dharma Siswa Kota Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), 29-36.
- Sinaga, Ernawati, Nonon Saribanon, N. S., Sa'adah, S. N., Sa'adah, S. N., Ummu Salamah, U. S., Yulia Andani Murti, Y. A. M., ... & Santa Lorita, S. L. (2019). Manajemen kesehatan menstruasi. Jakarta: Universitas Nasional
- Sulandari, C., Dewi, A., & Mustikowati, T. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Personal Hygiene Terhadap Performa Personal Hygiene Siswa. *Binawan Student Journal*, 2(3), 333–340.
- Utami, D. S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Pada Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Negeri 1 Cimalaka. *Jiksa (Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April)*, 4(1), 48–56. <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa/article/view/141>
- Utami, E. A., Lestari, N. E., & Herliana, I. (2024). Pengaruh Kombinasi Metode Ceramah Dan Diskusi Peer Group Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Dalam Pencegahan Pruritus Vulvae Pada Remaja Putri Di MTs Al-Ikhlas Sukaluyu Tahun 2022. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2), 12-26.
- Wana, R., N., A., & Azizah, N. (2025). Hubungan Pengetahuan Personal Hygiene Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja SMPN 1 Deli Tua. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 24(1), 60–67.