

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF KNOWLEDGE AND ATTITUDES WITH PERSONAL HYGIENE BEHAVIOR DURING MENSTRUATION IN ADOLESCENT

Angelika Samosir¹, Tri Widodo^{1*}, Sigit Nurfiyanto¹, Adelgrit Trisia¹, Arif Rahman Jabal²

¹Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Palang Raya, Palangka Raya,
Kalimantan Tengah, Indonesia, *e-mail: widodo@med.upr.ac.id

²Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Kedokteran, Universitas Palang Raya, Palangka Raya,
Kalimantan Tengah, Indonesia

(Naskah disubmit: 20 Desember 2023. Direvisi: 18 Juli 2025. Disetujui: 30 Juni 2025)

Abstrak. Sangat penting bagi setiap individu, terutama remaja, untuk mendapatkan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi. Masyarakat awam masih menganggap tabu mengenai persoalan kesehatan reproduksi, terutama mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Hal tersebut menyebabkan minimnya pembekalan pengetahuan dan sikap mengenai *personal hygiene* yang baik saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palangka Raya. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 91 siswi kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 1 Palangka Raya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket). Analisis data menggunakan uji korelasi spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ($p=0,000$; $r=0,624$) dan sikap ($p=0,003$; $r=0,309$) dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Kekuatan hubungan tergolong kuat antara tingkat pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* namun kekuatan hubungan lemah antara sikap dengan perilaku *personal hygiene*. Kesimpulan penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dan sikap terhadap perilaku *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palangka Raya.

Kata kunci: Remaja, menstruasi, perilaku *personal hygiene*, pengetahuan, sikap

Abstract. It is very important for every individual, especially adolescents, to acquire knowledge about reproductive health. The general public still considers issues of reproductive health taboo, particularly concerning *personal hygiene* during menstruation. This results in a lack of knowledge and attitude regarding proper *personal hygiene* during menstruation. This study aims to determine the relationship between knowledge and attitude with *personal hygiene* behavior during menstruation among adolescent girls at SMP Negeri 1 Palangka Raya. This research is a quantitative study with a cross-sectional design. The sample used consisted of 91 students from grades VII, VIII, and IX at SMP Negeri 1 Palangka Raya. The instrument used in this study was a questionnaire. Data analysis was performed using the spearman correlation test. The research results showed that ($p=0.000$; $r=0.624$) and attitude ($p=0.003$; $r=0.309$) are associated with *personal hygiene* behavior during menstruation in adolescent girls. The strength of the relationship is considered strong between the level of knowledge and *personal hygiene* behavior, but the strength of the relationship is weak between attitude and *personal hygiene* behavior. The conclusion of the study is that there is a significant relationship between the level of knowledge and attitude towards *personal hygiene* behavior during menstruation in adolescent girls at SMP Negeri 1 Palangka Raya.

Keywords: Adolescent, menstruation, behavior *personal hygiene*, knowledge, attitudes

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi didefinisikan sebagai kondisi fisik, mental, dan sosial yang optimal secara keseluruhan, yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem reproduksi dan fungsi dan prosesnya. Setiap individu perlu mendapatkan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi khususnya bagi kaum



remaja.¹ Bertentangan dengan persepsi umum yang menganggap kelompok usia ini sehat, remaja mempunyai beberapa masalah kesehatan terutama yang berhubungan dengan menstruasi.² Masyarakat awam masih menganggap tabu mengenai persoalan kesehatan reproduksi, terutama mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Ini menyebabkan minimnya pembekalan pengetahuan dan sikap mengenai *personal hygiene* yang baik saat menstruasi.³ Perilaku *personal hygiene* merupakan usaha memelihara kebersihan diri untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Pengetahuan diperlukan untuk mendorong remaja putri secara psikis dalam menumbuhkan rasa percaya diri. Selain itu, pengetahuan akan memberikan dorongan kepada remaja putri untuk bersikap dan melakukan perilaku *personal hygiene* yang sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki.⁴

Kurangnya pengetahuan dan sikap serta perilaku *personal hygiene* yang buruk selama menstruasi menyebabkan remaja putri rentan terkena iritasi kulit, infeksi saluran kemih dan infeksi saluran reproduksi.⁵ Berdasarkan data *World Health Organization* sekitar 75% perempuan di seluruh dunia telah mengalami keputihan dan sekitar 45% dari mereka bahkan telah mengalami keputihan lebih dari satu kali. Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia, sekitar 46% wanita berusia 15-49 tahun pernah mengalami keputihan. Prevalensi keputihan paling tinggi terjadi pada wanita yang belum pernah menikah yaitu sebanyak 21% dan pada wanita yang tidak menyelesaikan pendidikan menengah atas (SMA) mencapai 11%. Jumlah kasus keputihan terus meningkat setiap tahunnya di Indonesia hingga mencapai 70% pada saat ini.⁷ Perempuan yang kurang melaksanakan *personal hygiene* akan memunculkan resiko kanker serviks 19,386 kali lebih besar daripada perempuan yang memiliki *personal hygiene* yang baik.⁸ Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah terdapat 20 pasien infeksi menular seksual di Kota Palangka Raya pada tahun 2023 yang sebagian diakibatkan infeksi yang berawal dari keputihan. Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan tengah pada tahun 2021 terdapat 36 orang yang menderita kanker serviks.⁹

Kelompok siswa SMP dipilih sebagai subjek penelitian karena berada pada rentang usia awal pubertas, di mana sebagian besar remaja putri baru mulai mengalami menstruasi dan membutuhkan pemahaman yang benar terkait *personal hygiene*. SMPN 1 Palangka merupakan salah satu sekolah dengan jumlah siswi remaja putri yang cukup besar. Kondisi ini menjadikan sekolah tersebut sebagai lokasi yang relevan untuk mengamati variasi tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait *personal hygiene* saat menstruasi. Selain itu, jumlah populasi yang memadai memungkinkan memperoleh data yang representatif sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan lebih tepat. Dasar pelaksanaan riset ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palangka Raya.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan rancangan pendekatan penelitian *cross sectional* (potong lintang). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Palangka Raya, Kalimantan Tengah pada bulan Juli - September 2024. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 91 siswi kelas VII, VIII dan IX, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified proportional random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, terdapat 3 kuesioner dalam penelitian ini meliputi kuesioner tingkat pengetahuan, kuesioner sikap dan kuesioner perilaku *personal hygiene*. Masing-masing kuesioner telah dilakukan uji validitas dan uji reabilitas. Prosedur pengambilan data dengan link *google form* terdiri dari lembar persetujuan (*informed consent*) dan kuesioner, pengisian data dilaksanakan selama 40 menit. Data yang diperoleh diolah menggunakan *Softwar Statistik Product and Service Solution (SPSS) for Windows*. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Spearman rank. Analisis univariat dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian. Selanjutnya data dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui adakah hubungan Tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palangka Raya. Penelitian ini sudah lulus uji etik fakultas kedokteran dengan nomor 34/UN24.9/LL/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan dari total 91 responden, didapatkan mayoritas berusia 13 tahun (38,5%) dengan jumlah 35 responden. Berdasarkan karakteristik kelas, sebagian besar responden berada di kelas VIII dengan jumlah 35 orang (38,5%), diikuti oleh kelas VII dengan 29 orang (29,7%) dan sebanyak 27 orang (31,9%) berada di kelas IX. Usia menarche sebagian besar responden terjadi pada usia 11 tahun, dengan 41 orang (45,1%) yang melaporkan mengalami menstruasi pertama pada usia tersebut. Berdasarkan karakteristik lama menstruasi sebanyak 46 responden (50,5%) melaporkan bahwa lama menstruasi mereka berlangsung selama 7 hari. Berdasarkan siklus menstruasi mayoritas responden berada dalam rentang 28-35 hari, dengan jumlah 87 (95,6%) responden.

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palangka Raya

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
12 tahun	23	25.3
13 tahun	35	38.5
14 tahun	27	29.7

15 tahun	6	6.6
Kelas		
VII	29	29.7
VIII	35	38.5
IX	27	31.9
Usia Menarche		
10 tahun	24	26.4
11 tahun	41	45.1
12 tahun	21	23.1
13 tahun	4	4.4
14 tahun	1	1.1
Lama Menstruasi		
1-3 hari	12	13.2
4-5 hari	29	31.9
7 hari	46	50.5
>7 hari	4	4.4
Siklus Menstruasi		
28-35 hari	87	95.6
>35 hari	4	4.4

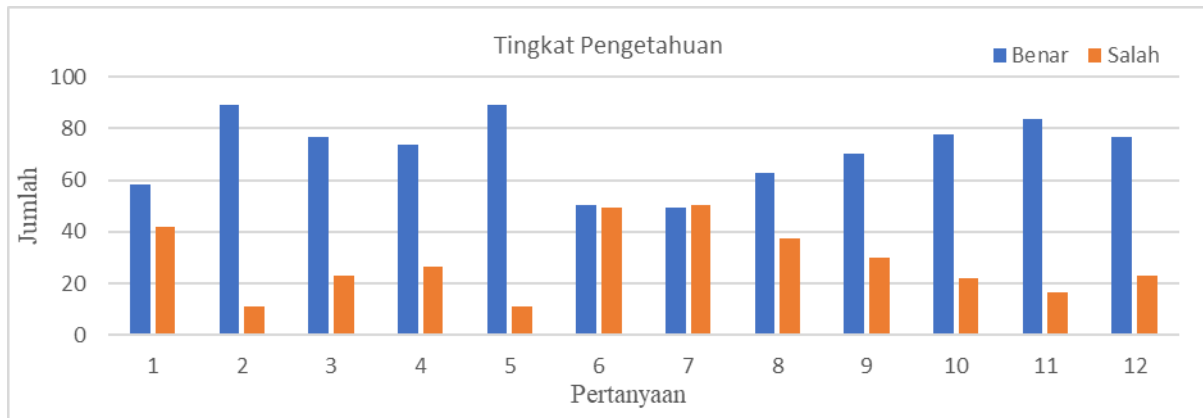
Gambaran awal mengenai variabel penelitian, dilakukan analisis distribusi frekuensi yang meliputi tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Penyajian data ini bertujuan untuk mengidentifikasi kecenderungan umum responden dalam memahami dan menerapkan praktik kebersihan diri selama menstruasi. Informasi deskriptif ini penting sebagai landasan dalam menilai kondisi aktual serta menentukan arah analisis lebih lanjut terkait hubungan antarvariabel. Distribusi frekuensi masing-masing variabel disajikan pada Tabel 2

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palangka Raya

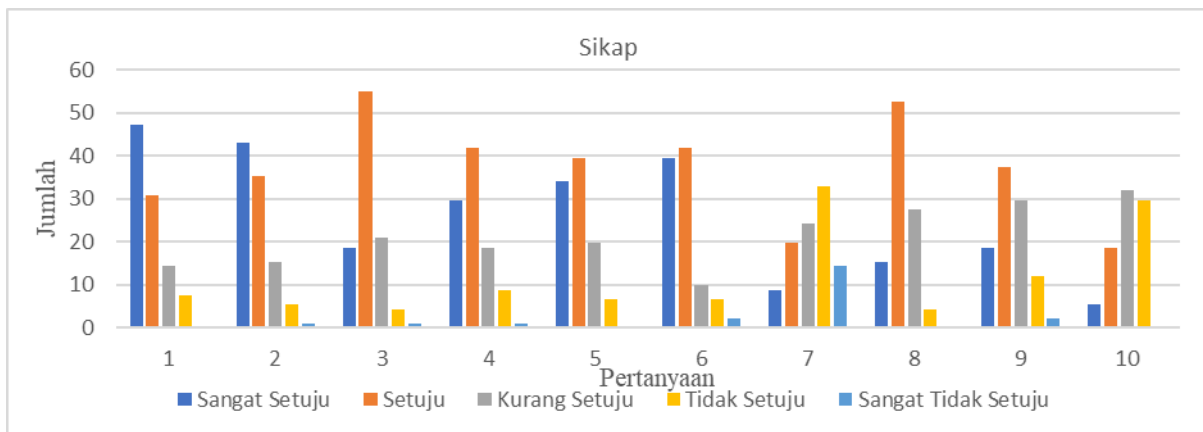
Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tingkat Pengetahuan		
Baik	58	63,7
Cukup	26	28,6
Kurang	7	7,7
Sikap		
Baik	54	59,3
Cukup	36	39,6
Kurang	1	1,1
Perilaku <i>Personal hygiene</i>		
Baik	55	62,6
Cukup	33	36,3
Kurang	1	1,1

Berdasarkan hasil tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 58 orang (63,7). Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki sikap baik yaitu sebanyak 54 orang (59,3). Ditemukan mayoritas responden pada penelitian ini memiliki sikap baik yaitu sebanyak 55 orang (62,6). Penambahan penyajian distribusi jawaban pada setiap item pertanyaan, baik untuk variabel pengetahuan, sikap, maupun perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Penyajian ini bertujuan memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai aspek-aspek yang telah dipahami dengan baik oleh responden serta butir-butir pertanyaan yang masih menunjukkan tingkat pemahaman atau praktik yang rendah. Analisis distribusi per item juga memungkinkan identifikasi area spesifik yang memerlukan perhatian dan intervensi edukatif lebih lanjut. Distribusi frekuensi masing-masing pertanyaan disajikan pada gambar berikut

Berdasarkan gambar 1, didapatkan bahwa mayoritas responden mampu menjawab dengan benar pada tiap butir pertanyaan yang terdapat di dalam kuesioner Tingkat pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Namun, pada pertanyaan no 6 dan 7 memiliki tingkat kesalahan tertinggi menunjukkan bahwa sebagian responden masih belum memahami praktik *personal hygiene* saat menstruasi. Banyak responden keliru dalam mengidentifikasi perilaku yang tidak benar, misalnya menganggap bahwa tidak membersihkan area vagina saat menstruasi bukan merupakan masalah. Selain itu, responden juga kurang memahami akibat medis dari *personal hygiene* yang buruk, terbukti dari pemilihan jawaban yang tidak relevan seperti mual dan batuk. Temuan ini menegaskan perlunya edukasi yang lebih jelas dan terfokus mengenai praktik kebersihan menstruasi serta dampak kesehatannya.

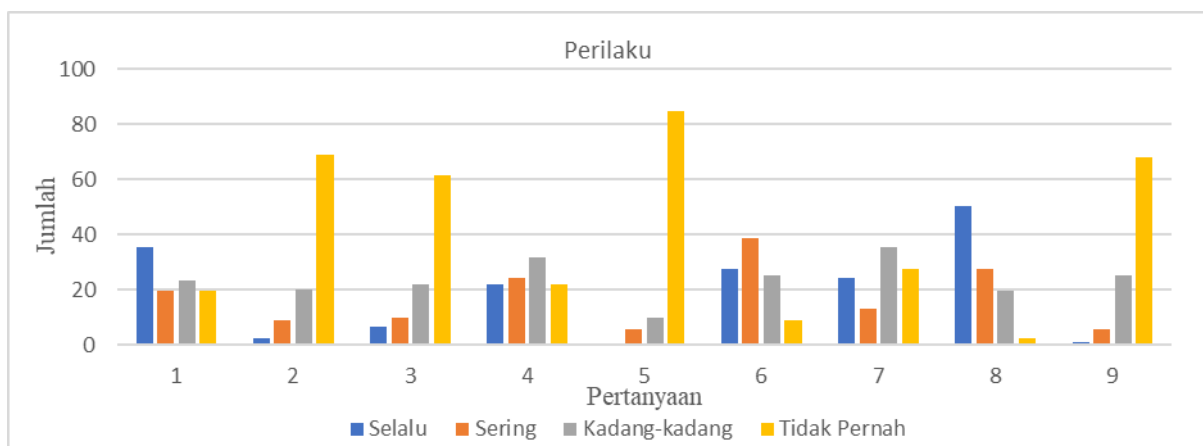


Gambar 1. Distribusi jawaban kuesioner tingkat pengetahuan pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palangka Raya



Gambar 2. Distribusi jawaban kuesioner sikap pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palangka Raya

Berdasarkan Gambar 2, sikap responden terhadap *personal hygiene* saat menstruasi menunjukkan variasi pada setiap butir pernyataan. Sebagian besar responden memperlihatkan sikap positif pada beberapa aspek, terutama pada pernyataan nomor 1, 4, dan 7, di mana persentase jawaban “setuju” dan “sangat setuju” lebih dominan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kecenderungan sikap yang mendukung pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi.



Gambar 3. Distribusi jawaban kuesioner perilaku pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palangka Raya

Berdasarkan Gambar 3, perilaku responden dalam menjaga *personal hygiene* saat menstruasi menunjukkan distribusi yang beragam pada setiap butir pertanyaan. Secara umum, sebagian responden telah menerapkan perilaku yang benar, khususnya pada butir nomor 1 dan 4, yang memperoleh persentase jawaban benar lebih tinggi dibandingkan butir lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa aspek perilaku kebersihan, seperti mengganti pembalut secara teratur dan menjaga kebersihan area genital, telah dipraktikkan dengan cukup baik oleh mayoritas responden. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Tabel 3 dan Tabel 4 menyajikan distribusi hubungan masing-masing variabel beserta

nilai *p-value* dan koefisien korelasinya, sehingga dapat menggambarkan sejauh mana pengetahuan dan sikap berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri.

Tabel 3. Hubungan Tingkat pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP negeri 1 Palangka Raya

Tingkat Pengetahuan	Perilaku <i>Personal hygiene</i>						Total		p-value	(rho)
	Baik		Cukup		Kurang					
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Baik	49	84,5%	9	15,5%	0	0%	58	100%	0,001	0,624
Cukup	8	30,8%	18	69,2%	0	0%	26	100%		
Kurang	0	0%	6	85,7%	1	14,3%	7	100%		
Total	57	62,6%	33	36,3%	1	1,1%	91	100%		

Berdasarkan Tabel 3 hasil analisa bivariat tingkat pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* dengan uji statistik Spearman'rho menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi kuat antara tingkat pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene*, diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$ dan koefisien korelasi spearman rho sebesar 0,624.

Tabel 4. Hubungan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palangka Raya

Palingka Raya										
Sikap	Perilaku <i>Personal hygiene</i>						Total		p-value	(rho)
	Baik		Cukup		Kurang					
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Baik	41	75,9%	12	22,2%	1	1,9%	54	100%	0,003	0,309
Cukup	15	41,7%	21	58,3%	0	0%	36	100%		
Kurang	1	100%	0	0%	0	0%	1	100%		
Total	57	62,6%	33	36,3%	1	1,1%	91	100%		

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisa bivariat sikap dengan perilaku *personal hygiene* dengan uji statistik Spearman'rho menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi lemah antara sikap dengan perilaku *personal hygiene*, diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,003 < 0,05$ dan koefisien korelasi spearman rho sebesar 0,309.

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Palangka Raya dengan jumlah responden sebanyak 91 siswi yang merupakan siswi kelas VII, VIII dan IX dengan rentang usia responden 12-15 tahun. Pada rentang usia ini responden berada pada tahap remaja awal hingga tahap remaja pertengahan. Menurut teori perkembangan kognitif Piaget pada rentang usia tersebut remaja memiliki kemampuan berpikir abstrak, berpikir rasional, dan menarik kesimpulan dari pengetahuan yang ada menjadi lebih dominan.¹⁰ Tahap ini menjadi fase yang sangat penting untuk membangun dasar yang kuat, sehingga remaja dapat memahami aspek-aspek krusial terkait kesehatan organ reproduksi.¹¹ Menurut WHO, remaja mengalami menarche pada usia yang bervariasi, yaitu antara 10 hingga 16 tahun, kelompok usia menarche terbanyak dalam penelitian ini adalah pada umur 11 tahun dan sebagian besar responden memiliki durasi menstruasi yang normal, yaitu sekitar 4 hingga 7 hari. Berdasarkan siklus menstruasi, mayoritas responden berada dalam rentang 28 hingga 35 hari, lama siklus menstruasi normal adalah 21 hingga 35 hari, namun umumnya berlangsung selama 28 hari, dengan durasi menstruasi selama 2 hingga 7 hari.¹²

Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 1 Palangka Raya mengenai perilaku *personal hygiene* saat menstruasi menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 58 orang (63,7). Pemahaman tentang *personal hygiene* sangat penting bagi remaja, khususnya dalam merawat organ reproduksi. Praktik kebersihan yang tidak tepat dapat menyebabkan pertumbuhan mikroorganisme secara berlebih, yang pada akhirnya dapat mengganggu fungsi reproduksi. Distribusi frekuensi sikap remaja putri di SMP Negeri 1 Palangka Raya mengenai perilaku *personal hygiene* saat menstruasi menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini memiliki sikap yang baik yaitu sebanyak 54 orang (59,3). Teori *Precede-Proceed* menjelaskan bahwa sikap seseorang merupakan cerminan dari karakter yang berasal dari dalam diri individu. Seseorang yang memiliki sikap baik dibentuk melalui emosi, pikiran, keyakinan, pengalaman dan pengetahuan pada dirinya.¹³

Namun demikian, asumsi dasar penelitian ini juga mempertimbangkan bahwa remaja merupakan kelompok yang berada dalam fase transisi biologis dan psikologis sehingga masih rentan memiliki pengetahuan dan sikap yang

belum sepenuhnya matang terkait kesehatan reproduksi. Minimnya pemahaman, disertai anggapan tabu mengenai topik kesehatan reproduksi, sering kali membuat remaja kurang memperoleh informasi yang akurat dan komprehensif. Kondisi ini dapat menyebabkan perilaku *personal hygiene* yang kurang tepat, yang pada akhirnya meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan, termasuk Infeksi Menular Seksual (IMS) akibat kebersihan area genital yang tidak memadai.¹¹ Oleh karena itu, analisis hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* menjadi sangat penting untuk melihat sejauh mana kedua aspek tersebut memengaruhi praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Palangka Raya

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan dengan korelasi hubungan yang kuat antara tingkat pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP negeri 1 Palangka Raya. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Silvia et al.¹⁴ disimpulkan terdapat hubungan antara pengetahuan remaja dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 3 Gamping. Pengetahuan merupakan informasi yang didapat atau dimiliki individu dan terbentuk apabila individu tersebut telah melaksanakan penginderaan pada suatu objek. Individu dengan pengetahuan yang kurang tidak memiliki dasar yang kuat dalam menentukan tindakan terhadap suatu masalah dan pengambilan keputusan. Pengetahuan remaja mengenai *personal hygiene* saat menstruasi mencakup perilaku menjaga kebersihan, terutama di areaewanitaan.¹³

Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal, yang saling berinteraksi dalam membentuk pemahaman individu terhadap informasi.¹⁵ Faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti usia, tingkat kecerdasan, dan kondisi fisik. Faktor eksternal mencakup pengaruh dari luar, seperti lingkungan keluarga, masyarakat, ketersediaan sarana, serta pendekatan belajar, yang meliputi strategi dan metode dalam proses pembelajaran.¹⁶ Usia merupakan hal yang memberikan pengaruh pada daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia, maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang, sehingga seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi, sementara tingkat kecerdasan memengaruhi kecepatan dan kemampuan individu dalam memahami informasi. Kondisi fisik, termasuk kesehatan dan energi, juga sangat menentukan kapasitas otak untuk bekerja secara optimal dalam menyerap pengetahuan.¹⁷

Faktor eksternal mencakup pengaruh dari luar individu, seperti lingkungan keluarga, masyarakat, dan ketersediaan sarana belajar. Lingkungan keluarga, khususnya dukungan orang tua, dapat menciptakan suasana yang kondusif untuk pembelajaran. Lingkungan masyarakat, melalui interaksi sosial dan norma budaya, juga membentuk cara pandang dan prioritas individu terhadap pengetahuan.¹⁸ Selain itu, ketersediaan sarana seperti buku, internet, dan fasilitas pendidikan memberikan peluang lebih besar bagi individu untuk mengakses informasi dan memperluas wawasan. Kombinasi yang baik antara faktor internal dan eksternal ini sangat menentukan sejauh mana seseorang dapat mengembangkan pengetahuannya.¹⁹ Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang mengenai *personal hygiene* saat menstruasi, maka semakin tinggi pula kemampuannya untuk menerapkan perilaku yang baik terhadap *personal hygiene* saat menstruasi, dan begitu pula sebaliknya.

Hubungan antara Sikap dengan Perilaku *Personal hygiene* saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Palangka Raya.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan dengan korelasi hubungan yang lemah antara tingkat pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP negeri 1 Palangka Raya. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Fauziah et al.²⁰ menyatakan terdapat hubungan sikap dengan *personal hygiene* saat menstruasi di MTs Pondok Pesantren "X". Sikap relatif lebih menetap dibanding dengan pikiran dan emosi, sikap berisi faktor penilaian atau evaluatif kepada objek. Seseorang yang memiliki sikap baik dibentuk melalui emosi, pikiran, keyakinan, pengalaman dan pengetahuan pada dirinya. Setiap individu mempunyai sikap yang berbeda-beda terhadap sesuatu objek, hal tersebut disebabkan oleh berbagai faktor yang ada pada individu seperti adanya perbedaan dalam pengalaman pribadi, kebudayaan, media massa, dan faktor emosional.²¹

Pengalaman pribadi responden menunjukkan bahwa mereka belum memiliki banyak pengalaman dalam menangani aspek-aspek *personal hygiene* selama menstruasi. Disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan kebiasaan terkait, mengingat menstruasi adalah pengalaman baru yang mereka alami.²² Dalam penelitian ini, responden berusia antara 12 hingga 15 tahun, dengan usia rata-rata saat menarche (menstruasi pertama) berkisar antara 10 hingga 12 tahun. Rentang usia ini menjadi masa transisi penting bagi remaja, di mana mereka memulai proses adaptasi terhadap perubahan tubuh dan tanggung jawab baru, termasuk menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Kebudayaan tempat individu dibesarkan memiliki pengaruh besar dalam pembentukan sikap individu. Kepribadian yang dimiliki oleh individu saat ini terbentuk dari pola perilaku yang konsisten yang menggambarkan sejarah penguatan yang dialami oleh individu. Individu mendapatkan penguatan dari masyarakat sesuai dengan sikap dan perilaku yang dilakukan.²³ Di samping itu, keterbatasan informasi, edukasi, atau bimbingan dari orang dewasa juga menjadi faktor yang memengaruhi praktik kebersihan menstruasi. Media cetak maupun elektronik memiliki peran penting dalam menyediakan informasi yang

dapat membentuk sikap dan meningkatkan pengetahuan. Remaja yang memperoleh informasi dengan baik cenderung menerapkan dan membiasakan perilaku yang positif dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa hubungan antara pengetahuan dan perilaku *personal hygiene* lebih kuat dibandingkan hubungan antara sikap dan perilaku. Secara teoritis, pengetahuan merupakan faktor predisposisi utama dalam pembentukan perilaku karena memberikan dasar pemahaman rasional mengenai apa yang harus dilakukan, kapan tindakan perlu dilakukan, dan mengapa tindakan tersebut penting. Individu dengan pengetahuan yang baik lebih mampu menilai risiko kesehatan secara objektif, termasuk pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi. Sebaliknya, sikap bersifat lebih afektif dan tidak selalu terwujud dalam tindakan nyata. Sikap positif tidak serta-merta menghasilkan perilaku yang sesuai apabila tidak didukung oleh pemahaman yang memadai, pengalaman langsung, maupun ketersediaan sarana pendukung.²²

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Palangka Raya, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku *personal hygiene*, dengan kekuatan hubungan yang kuat. Selain itu, ditemukan hubungan yang signifikan antara sikap dan perilaku *personal hygiene* dengan kekuatan hubungan yang lemah

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tulus disampaikan kepada Ibu kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Palangka Raya Ibu Erdiningsih, S.Pd., M.Pd yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian dan kepada Siswi SMP Negeri 1 Palangka Raya yang telah bersedia menjadi responden penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Muharrina CR, Yustendi D, Sarah S, Herika L, Ramadhan F. Kesehatan Reproduksi. J Pengabdian Masyarakat Kebidanan. 2023;5(1):26–9. doi: 10.26714/jpmk.v5i1.11507
2. World Health Organization. Adolescent health. [Internet]. 2022 [cited 2023 Nov 25]. Available from: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
3. Ekawati R, Deniati EN, Rahmawati WC, Al-Irsyad M, Saputra MI, Rahmadana WHS. Seminar Kesehatan Reproduksi Remaja Sebagai Upaya Mengurangi Pemikiran Tabu Tentang Reproduksi. J Community Serv. 2023;5(1):136–42. doi: 10.36312/sasambo.v5i1.1100
4. Nabilah I. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dengan Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi di SMPN 1 Kota Cirebon tahun 2022. Keperawatan . 2022;
5. Palupi TD, Pristya TYR, Novirsa R. Myths about menstrual *personal hygiene* among female adolescents. Kesehatan Masyarakat Nasional. 2020;15(2):80–5. doi: 10.21109/kesmas.v15i2.2719
6. Badan Pusat Statistik. Jumlah Penduduk menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, Indonesia, Tahun 2022 [Internet]. 2022 [cited 2023 Nov 25]. Available from: <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2022/188/1/0>
7. Eduwan J. Gambaran Pengetahuan Tentang Keputihan Pada Remaja Putri. J Vokasi Keperawatan. 2022;5(1):71–7. doi: 10.33369/jvk.v5i1.22449
8. Gultom RU, Manik RM, Sitepu A. Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang *Personal hygiene* Saat Menstruasi Di Smp Swasta Bahagia Jalan Mangan I No . 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. J Healthc Technol Med. 2021;7(2):1–14. doi: 10.33143/jhtm.v7i2.1792
9. Widiarti A, Arifin S, Lestaris T, Putra RAA, Mutiasari D, Widodo T. Pendidikan Kesehatan Pencegahan Keputihan dengan Praktek *Personal hygiene* Organ Reproduksi Pada Siswi MAN Kota Palangka Raya. Pengabd kampus. 2023;10(2):148–52. doi: 10.52850/jpmupr.v10i2.11388
10. Ismatuddiyanah, Meganingrum RJA, Putri FA, Mahardika IK. Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. J Pendidik Tambusa. 2023;7(3):27236. doi: 10.31004/jptam.v7i3.11035
11. Sutjiato M. Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan remaja di SMA Negeri 7 Manado. J Kedokt Kom Trop . 2022;10(2):403–8.
12. Enggar E, Suastuti NP, Rosiyana NM. Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche. J Bidan Cerdas. 2022;4(1):32–8. doi: 10.33860/jbc.v4i1.596
13. Lusiani E, Sidok M. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tindakan *Personal hygiene* Saat Menstruasi Pada Kelompok Remaja Putri Di Surabaya. J Keperawatan Muhammadiyah [Internet]. 2023;8(2):123–7. doi: 10.30651/jkm.v8i2.17288
14. Silvia I, Sulistyoningtyas S. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku *Personal hygiene* Saat Menstruasi pada remaja putri. J Kesehat Samodra Ilmu. 2023;1.

15. Rozy RDP, Hardianto G, Erye, Frety E. Relationship of Adolescent Knowledge on the Behavior of *Personal hygiene* During Menstruation : a Literature Review. *Indones Midwifery Heal Sci J*. 2022;6(4):423–32. doi: 10.20473/imhsj.v6i4.2022.423-432
16. Faj'ri, Amallya R, Sunirah H, Wada F. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang *Personal hygiene* Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi. *J Ilm Keperawatan IMELDA*. 2022;8(1):78–85. doi:10.52943/jikeperawatan.v8i1.687
17. Riha, Puspita, Abelia N, Apriliani R, Noviani D. Perkembangan Kognitif dan Motorik Anak Usia Dini melalui Pendekatan Pembelajaran. *Khirani J Pendidik Anak Usia Dini*. 2023;1(4):82–93. doi: 10.47861/khirani.v1i4.631
18. Hazira P, Natsir MHD. Upaya Orang Tua Dalam Mendukung Kebutuhan Pendidikan Anak Pada Keluarga X Di Nagari Malampah Kabupaten Pasaman. 2024;(2):396–402. doi: 10.24036/jfe.v4i2.209
19. Haryati RO. Pengaruh Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Terhadap Keberhasilan Belajar Peserta Didik. *OSF Prepr*. 2023;9(2):1–7. doi: 10.31219/osf.io/prfmk
20. Fauziah N, Nezmi, Srisantryorini T, Andriyani, Romdhona N. Environmental Occupational Health and Safety Journal Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan *Personal hygiene* saat Menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren “X” Kota. *Environ Occup Heal Saf J* •. 2021;2(1):81–8. doi: 10.24853/eohjs.2.1.81-88
21. Suniarti I, Nengsih NA, Didik M. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Personal hygiene* Pada Anak Sekolah Di Sekolah Dasar Negeri 1 Cirendang Kecamatan Kuningan Kabupaten Kuningan Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Dosen Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuni. 2022;1–11.
22. Kunaedi IT, Faozi BF, Afriani D. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri Di Smk Negeri Buahdua. *J Ilmu Keperawatan Sebel April 26(JIKSA)*. 2023;5(1):26–34.
23. Tambunan HM, Maghfira WA, Sitompul FAS, Nur AA. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perubahan Perilaku Masyarakat di Desa Tuntungan II. *Commun Inf Technol J*. 2024;2(2):446–51. doi: 10.47467/comit.v2i2.3687