

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI TENTANG
PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA KELAS XI
SMA DI PONDOK PESANTREN ALI MAKSUM KRAPYAK
YOGYAKARTA**



SIWI NASTITI WIBAWANI

P07124121016

**PRODI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI TENTANG
PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA KELAS XI
SMA DI PONDOK PESANTREN ALI MAKSUM KRAPYAK
YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Kebidanan



**SIWI NASTITI WIBAWANI
P07124121016**

**PRODI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

“Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi
Pada Kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta”

Disusun oleh:

SIWI NASTITI WIBAWANI

P07124121016

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

20 Mei 2024

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



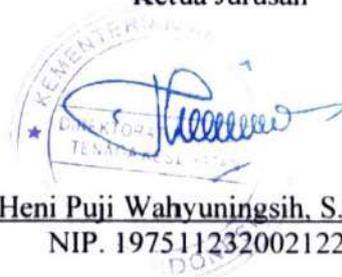
Atik Ismiyati, SST., M.Keb
NIP. 198701012019022001



Yuliasti Eka Purnamaningrum, SST., Bdn., MPH
NIP. 198107052002122001

Yogyakarta, 20 Mei 2024

Ketua Jurusan



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT, M.Keb
NIP. 197511232002122002

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**“GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI TENTANG
PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA KELAS XI
SMA DI PONDOK PESANTREN ALI MAKSUM KRAPYAK
YOGYAKARTA”**

Disusun Oleh

SIWI NASTITI WIBAWANI

NIM. P07124121016

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 28 Mei 2024

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr. Sujiyatini, S.SiT., M. Keb

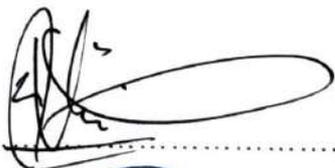
NIP. 197101292001122002

()

Anggota,

Atik Ismiyati, SST., M. Keb

NIP. 198701012019022001

()

Anggota,

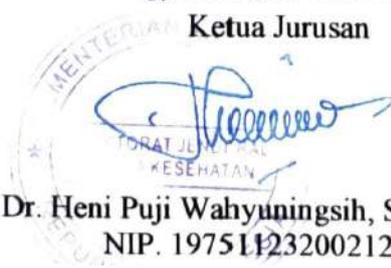
Yuliasti Eka Purnamaningrum, SST., Bdn., MPH

NIP. 198107052002122001

()

Yogyakarta, 28 Mei 2024

Ketua Jurusan



Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT, M.Keb

NIP. 197511232002122002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Siwi Nastiti Wibawani

NIM : P07124121016

Tanda Tangan :



Tanggal :

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SIWI NASTITI WIBAWANI
NIM : P07124121016
Program Studi : Diploma III Kebidanan
Jurusan : Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Nonexclusive Royalty-Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

“GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI TENTANG *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI PADA KELAS XI SMA DI PONDOK PESANTREN ALI MAKSUM KRAPYAK YOGYAKARTA”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada tanggal :

Yang menyatakan


(SIWI NASTITI WIBAWANI)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi Diploma III Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Dr. Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Mina Yumei Santi, S.ST., M.Kes selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Dr. Sujiyatini, S.SiT., M. Keb selaku Ketua Dewan Penguji.
5. Atik Ismiyati, SST., M.Keb selaku Pembimbing Utama.
6. Yuliasti Eka Purnamaningrum, SST., Bdn., MPH selaku Pembimbing Pendamping.
7. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
8. Teman seperjuangan yang sudah memberikan saran-saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga tugas akhir ini selesai tepat waktu dan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Ruang Lingkup.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	11
F. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Telaah Pustaka.....	14
B. Landasan Teori atau Kerangka Teori.....	43
C. Kerangka Konsep.....	43
D. Pertanyaan penelitian.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	45
B. Populasi.....	45
C. Waktu dan Tempat.....	46
D. Variabel Penelitian.....	46
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	48
G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	48
H. Prosedur Penelitian.....	51
I. Manajemen Data.....	53
J. Etika Penelitian.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	58
B. Hasil Penelitian.....	58
C. Pembahasan.....	60
D. Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB V PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73

DAFTAR PUSTAKA.....	74
---------------------	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian.....	43
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian.....	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	12
Tabel 2. Definisi Operasional.....	46
Tabel 3. Kisi-kisi Kuesioner.....	51
Tabel 4. Distribusi Frekuensi perilaku <i>personal hygiene</i> saat menstruasi pada kelas XI SMA Ali Maksum Krapyak.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Anggaran Penelitian.....	78
Lampiran 2. Jadwal Penelitian.....	79
Lampiran 3. Naskah PSP.....	80
Lampiran 4. Surat Pengantar Kuesioner.....	81
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i>	82
Lampiran 6. Form Kuesioner.....	83
Lampiran 7. Kunci Jawaban Kuesioner.....	85
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian.....	87
Lampiran 10. Master Data.....	88
Lampiran 11. Hasil <i>Output</i> Analisa Data.....	89
Lampiran 12. Dokumentasi.....	91

**A DESCRIPTION OF FEMALE ADOLESCENTS' BEHAVIOUR
REGARDING PERSONAL HYGIENE DURING MENSTRUATION PERIOD
IN CLASS XI OF SENIOR HIGH SCHOOL AT ALI MAKSUM KRAPYAK
BOARDING SCHOOL, YOGYAKARTA**

Siwi Nastiti Wibawani¹, Atik Ismiyati², Yuliasti Eka Purnamaningrum³

^{1, 2, 3} Department of Midwifery of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Mangkuyudan MJ III/304 Mantrijeron Yogyakarta

Email: siwisamsung45@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Personal hygiene during menstruation is a personal hygiene of adolescent during menstruation that aims to prevent the transmission of disease and enhance feelings of well-being (Sinaga et al., 2017). The highest incidence of reproductive tract infections in the world is in adolescents (35%-42%) and young adults (27%-35%). In 2018, the WHO Regional Office for South-East Asia identified individual or personal hygiene and sanitation as the third and reproductive health as the eighth most significant risk factor for morbidity and mortality in adolescents.*

Objective: *to describe the behavior of female adolescent regarding personal hygiene during menstruation in class XI of the Ali Maksum Krapyak Islamic Boarding School in Yogyakarta.*

Methods: *The study employed a descriptive, cross-sectional design. The subjects of this study were 51 female teenagers in class XI of a high school at Ali Maksum Krapyak Islamic Boarding School in Yogyakarta. The research instrument employed a questionnaire with the resulting data subjected to univariate analysis.*

Results: *The majority of respondents (40 people, 78.43%) were in the good category based on the use of underwear. Similarly, the majority (43 people, 84.31%) exhibited moderate behavior in terms of body and genital hygiene. Furthermore, the majority (37 people, 72.55%) demonstrated good hygiene practices in the use of sanitary napkins. With regard to facial skin and hair care, the majority of respondents (42 individuals, 82,35%) exhibited appropriate behavior. Furthermore, the majority of respondents (30 individuals, 70,59%) had the good category of hygiene behavior during menstruation.*

Conclusion: *The majority of female adolescents practiced good hygiene during menstruation*

Keywords: *Behavior, menstruation, personal hygiene*

GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI TENTANG *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI PADA KELAS XI SMA DI PONDOK PESANTREN ALI MAKSUM KRAPYAK YOGYAKARTA

Siwi Nastiti Wibawani¹, Atik Ismiyati², Yuliasti Eka Purnamaningrum³
^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Mangkuyudan MJ III/304 Mantrijeron Yogyakarta
email: siwisamsung45@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Personal hygiene* saat menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera (Sinaga dkk., 2017). Angka kejadian infeksi saluran reproduksi tertinggi di dunia adalah pada usia remaja (35%-42%) dan dewasa muda (27%-35%). Menurut WHO *Regional Office for South-East Asia* pada tahun 2018, *higiene* individu atau *personal* dan sanitasi berada pada nomer 3 dan kesehatan reproduksi berada pada nomor 8 dalam sepuluh faktor risiko utama penyebab kesakitan/kematian pada usia remaja.

Tujuan: Mengetahui gambaran perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.

Metode: Jenis penelitian ini adalah deskriptif, desain *cross sectional*. Subjek penelitian adalah remaja putri kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta yang berjumlah 51 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis data diukur secara univariat.

Hasil: Berdasarkan penggunaan pakaian dalam mayoritas responden dalam kategori baik yaitu 40 orang (78,43%). Berdasarkan kebersihan tubuh dan genitalia mayoritas berperilaku cukup yaitu 43 orang (84,31%). Berdasarkan penggunaan pembalut mayoritas berperilaku baik yaitu 37 orang (72,55%). Berdasarkan perawatan kulit wajah dan rambut mayoritas berperilaku baik yaitu 42 orang (82,35%). Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi responden mayoritas dalam kategori baik dengan jumlah 36 orang (70,59%).

Kesimpulan: Mayoritas remaja putri memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik saat menstruasi.

Kata Kunci: Menstruasi, perilaku, *personal hygiene*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap perkembangan psikologis yang potensial dan rentan, dikenal dengan fase mencari jati diri, karena di fase ini mereka sudah tidak bisa dikatakan anak-anak namun belum bisa dikatakan sebagai golongan orang yang sudah dewasa, dan pada fase ini remaja belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya (Tri & Ratri, 2019). Remaja memiliki beberapa tugas perkembangan salah satunya yaitu mampu menerima keadaan fisiknya, sehingga perkembangan bagi remaja untuk bisa menerima keadaan fisik atau citra tubuh (*body image*) merupakan hal yang penting untuk memenuhi tugas perkembangannya, jika remaja tidak mampu menerima *body image* yang dimiliki, dapat mempengaruhi perilaku atau tindakan sehari-hari seperti kepercayaan diri, perilaku diet, pola makan, dan lain-lain (Ramanda dkk., 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2022) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Sedangkan pada Peraturan Menteri Kesehatan RI N0.25, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 18 tahun (Kemkes.go.id, 2018). Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengatakan, rentang usia remaja ialah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah, maka dapat diartikan remaja

ialah masa pergantian dari anak-anak menuju dewasa (Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI, 2020).

Menurut WHO (2022) jumlah kelompok usia remaja di dunia berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk di dunia. Sedangkan menurut hasil sensus penduduk tahun 2020 melalui Badan Pusat Statistik (BPS) Nasional Indonesia diperoleh data penduduk Indonesia pada bulan September 2020 sebanyak 270,20 juta jiwa, dengan prevalensi remaja pada rentang usia 8-23 tahun berjumlah 27,94%. Kota Yogyakarta jumlah penduduk remaja usia 10-19 tahun sebanyak 63.436 yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32.330 dan perempuan sebanyak 31.106 (Dinas Kependudukan, 2021).

Awal masa remaja kebanyakan anak putri mengalami menstruasi pertama kali atau *menarche* dan biasanya menstruasi tiap anak pasti berbeda baik itu durasi menstruasi, banyaknya darah yang keluar saat menstruasi dan juga siklus menstruasinya (Sinaga dkk., 2017). Siklus menstruasi berkisar antara 27 sampai dengan 30 hari, yang umumnya adalah 28 hari. Artinya masa menstruasi akan terjadi setiap 28 hari sejak masa menstruasi pertama atau *menarche* sampai masa berhentinya menstruasi secara permanen atau *menopause*. Masa menstruasi umumnya berlangsung sekitar 3-6 hari namun ada juga yang hanya 1-2 hari atau juga ada yang sampai 7 hari dan ini masih dianggap normal bila periode menstruasi yang dialami memang seperti itu.

Menstruasi yang berlangsung selama beberapa hari tersebut perempuan harus menjaga kebersihan dirinya atau *personal hygiene*.

(Yusiana & Silvianita, 2016). *Personal hygiene* saat menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera (Sinaga dkk., 2017). Banyak remaja kurang memperhatikan masalah kebersihan genitalia atau *personal hygiene* di daerah genitalia (Agra, 2016).

Dampak yang sering terjadi akibat kurang menjaga kebersihan genitalia saat menstruasi akan mengakibatkan area genitalia mengalami infeksi, gatal-gatal, kemerahan pada area sekitar, keputihan, timbulnya bau yang tidak sedap. Akibat lainnya yang muncul jika tidak menjaga kebersihan bagian genitalia pada saat menstruasi, remaja berisiko mengalami demam, terjadi peradangan pada area vagina, mengalami keputihan, dan bagian bawah perut akan terasa sakit serta terasa panas (Handayani, 2018). Apabila hal ini terus terjadi dan berlangsung lama, akan menimbulkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) yang menjadi risiko besar terkena kanker pada leher rahim, risiko terjadinya kehamilan diluar kandungan, saluran telur terjadi penyempitan, serta endometriosis (Irianto, 2015).

Angka kejadian infeksi saluran reproduksi tertinggi di dunia adalah pada usia remaja (35%-42%) dan dewasa muda (27%-35%). Penelitian Teresina dan Hario (2018), menyatakan bahwa masih terdapat 53,3% remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang *personal hygiene* menstruasi. Penelitian Sih dan Maulina (2019), menyatakan bahwa sebanyak 57,1% remaja putri memiliki pengetahuan

baik tentang *personal hygiene* pada organ reproduksi. Menurut WHO *Regional Office for South-East Asia* pada tahun 2018, *higiene* individu atau *personal* dan sanitasi berada pada nomer 3 dan kesehatan reproduksi berada pada nomer 8 dalam sepuluh faktor risiko utama penyebab kesakitan/kematian pada usia remaja.

Penelitian yang dilakukan di Mesir oleh Ramaiah (2016), studi mengenai kebersihan menstruasi pada perempuan ditemukan bahwa antara perempuan 15,3% menggunakan pembalut sekali pakai, sekitar 42,1 % menggunakan pembalut kapas, dan 39,4% menggunakan pembalut yang terbuat dari bahan kain. Sebaliknya sekitar 25,2% pada perempuan yang belum menikah menggunakan pembalut sebesar 50,5% dan 21% menggunakan kembali kain penyerap yang dapat dicuci. Hanya 3,2 % dari antara kedua kelompok itu menggunakan potongan kain yang dapat dicuci namun langsung dibuang. Perilaku kesehatan mengenai *personal hygiene* sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan baik maka dapat mengakibatkan ISR, infeksi jamur dan bakteri.

Hasil penelitian Sulaikah (2018), tentang hubungan *personal hygiene* saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulvae pada remaja di SMP Pondok Pesantren Darul Mutaqqin Jombang dengan 40 responden. Dari hasil penelitian responden yang berperilaku baik sebanyak 12 responden (30,0%), responden yang berperilaku cukup 26 responden (65%) dan berperilaku kurang sebanyak 2 responden (5%).

Hasil penelitian Fatmaningrum (2018), tentang gambaran perilaku *menstrual hygiene*, yaitu mandi minimal 2 kali sehari 98,2%, keramas 2 hari sekali saat haid 58,3%, tidak pernah keramas saat haid 14%, membasuh kemaluan dengan air bersih 96,5%, mengeringkan kemaluan setelah ceok dengan tissue atau handuk kering 68,6%, membersihkan kemaluan dari depan ke belakang 81,7%, membersihkan kemaluan dengan sabun mandi 23,5%, menggunakan celana dalam menyerap keringat 82,6%, menggunakan celana dalam ketat saat haid 29,5%, mengganti celana dalam minimal dua kali sehari saat menstruasi 90,4%, mengganti segera celana dalam saat terkena darah 80,9%, menggunakan celana luar/rok yang ketat saat menstruasi 43,5%, mengganti pembalut ≥ 4 kali sehari saat darah haid sedang banyak 71,3%, mengganti pembalut 3 kali sehari saat darah sudah berkurang/ sedikit 66%, mengganti pembalut saat sudah penuh darah 80,8%, mengganti pembalut setelah BAK 50,5%, mengganti pembalut setelah BAB 61,8%, mengganti pembalut saat ada gumpalan darah 77,3%, membungkus pembalut bekas dengan plastik sebelum dibuang 91,3%, membuang pembalut bekas di tempat sampah 84,4%, menggunakan pembalut sekali pakai 95,6%, mencuci pembalut bekas sebelum dibuang 77,3%, dan menjemur celana dalam ditempat yang terkena sinar matahari langsung 78,2%.

Hasil penelitian di Desa Hutajulu oleh Lumban Batu (2021), perilaku remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi berdasarkan penggunaan pakaian dalam yaitu berperilaku baik sebanyak 12 orang (20%), cukup 47

orang (78%), dan berperilaku kurang 1 orang (2%). Berdasarkan kebersihan tubuh dan alat kelamin yaitu berperilaku baik 26 orang (43%), cukup 34 orang (57%) dan yang berperilaku kurang 0 orang. Berdasarkan penggunaan pembalut yaitu berperilaku baik 29 orang (48%), cukup 30 orang (50%), dan kurang sebanyak 1 orang (2%). Berdasarkan perawatan kulit wajah dan rambut yaitu baik 3 orang (5%), cukup 56 orang (93%) dan kurang sebanyak 1 orang (2%).

Akibat kurangnya *hygiene* pada organ genitalia prevalensi terjadinya ISR di Indonesia masih cukup tinggi, jumlah penderita ISR di Indonesia adalah 90- 100 kasus per 100.000 penduduk pertahun (Depkes, 2017). Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI, 2017) Perilaku remaja putri dalam menjaga *hygiene* menstruasi masih buruk, yaitu 69,3%. Penyebabnya karena kurangnya pengetahuan dan informasi tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi. Salah satu akibat kurangnya pemahaman *personal hygiene* genitalia adalah terjadinya gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran reproduksi (ISR), penyakit radang panggul (PRP) dan kemungkinan terjadi kanker leher rahim.

Cara mencegah terjadinya ISR, remaja putri harus mengetahui bagaimana perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang benar. Membentuk perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang baik diperlukan pengetahuan yang baik juga tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada

remaja putri mengindikasikan bahwa selayaknya remaja putri memperoleh informasi. Pendekatan yang bisa dilakukan diantaranya dari keluarga, kelompok sebaya, institusi sekolah serta kelompok kegiatan remaja yang peduli terhadap pubertas (Yasnani, 2016).

Penelitian yang dilakukan pada siswi Pondok Pesantren Tarbiyatul Banin dan siswi SMP Negeri 1 Talun oleh Malihah (2019) menunjukkan bahwa siswi Pondok Pesantren Tarbiyatul Banin mempunyai pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi dengan kriteria kurang sebanyak 13 responden (14%) dan kriteria baik 82 responden (86%). Pada siswi SMP Negeri 1 Talun memiliki pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi dengan kriteria kurang 4 responden (4%) dan kriteria baik 91 responden (96%).

Peranan pondok pesantren sebagai sebuah lembaga pendidikan yang sangat intensif membahas masalah agama Islam yang berguna bagi masyarakat luas, sudah semestinya membahas seksualitas melalui pendidikan kesehatan reproduksi. Realitanya bahasa kesehatan reproduksi masih tergolong tema yang sangat jarang dan sensitif di kalangan pesantren serta kurang mendapat porsi yang memadai dalam program pendidikan pesantren. Masalah kesehatan reproduksi remaja khususnya mengenai menstruasi sangat penting untuk diinformasikan kepada remaja putri di pesantren. Mengingat bahwa pola kehidupan di pesantren yang mewajibkan santrinya untuk tinggal di pondok selama masa pendidikan dan segala aktivitas sehari-hari dilakukan di area pesantren tidak terkecuali saat

menghadapi menstruasi. Tinggal dalam sebuah pondok yang biasanya terdiri dari enam atau tujuh santri sesama umur didalamnya dengan sarana yang terkadang kurang memadai dapat membuat suatu pola perilaku tertentu terkait dengan kesehatan khususnya saat mereka mengalami menstruasi (Maharani & Andriyani, 2018)

Remaja di pesantren memiliki pengetahuan buruk terhadap *personal hygiene* mencapai 68% (Oktavianti, 2019). Yogyakarta memiliki banyak pondok pesantren salah satunya yaitu pondok pesantren Ali Maksum Krpyak yang berdasarkan *survey* rendahnya pemahaman remaja putri tentang *personal hygiene* karena tidak memperoleh informasi cukup dan benar mengenai *personal hygiene*.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 1 November 2023 dengan pertanyaan terlampir dapat disimpulkan bahwa siswi kelas XI SMA Pondok Pesantren Ali Maksum Krpyak 6 dari 10 siswi belum paham tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Hal ini menunjukkan karena banyak remaja yang masih menganggap bahwa menstruasi adalah hal yang jarang dibahas didepan umum atau diajarkan secara terbuka. oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Gambaran Perilaku *Personal Hygiene* Remaja Putri Saat Menstruasi Pada Kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krpyak Yogyakarta Tahun 2024”.

B. Rumusan Masalah

Personal *hygiene* merupakan tindakan dalam menjaga, merawat, dan memelihara kebersihan seluruh anggota tubuh, salah satunya adalah merawat organ reproduksi saat menstruasi. Masa remaja adalah masa dimana mulainya perubahan fisik seperti perubahan psikis, fisik, serta emosi. Masa ini juga terjadinya peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja atau matangnya organ reproduksi yang disebut masa pubertas atau. Salah satu tanda masa pubertas pada perempuan adalah menstruasi. Menstruasi saat pertama kali disebut *menarche*. Sangat penting untuk melakukan *personal hygiene* serta memelihara organ reproduksi. Hal tersebut dikarenakan pembuluh darah saat menstruasi sangat sensitif. Sehingga akan mudah untuk terinfeksi ketika kuman masuk ke dalam saluran rahim dan menimbulkan penyakit pada alat reproduksi. Remaja putri yang belum melakukan perilaku *personal hygiene* dengan benar saat menstruasi dapat menimbulkan timbulnya gangguan pada saluran reproduksi (kemih), kanker serviks, keputihan, dan penyakit reproduksi lainnya. Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Bagaimana gambaran perilaku *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi pada kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui gambaran perilaku remaja putri kelas XI SMA tentang *personal hygiene* saat menstruasi di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta berdasarkan penggunaan pakaian dalam.
- b. Mengetahui gambaran perilaku remaja putri kelas XI SMA tentang *personal hygiene* saat menstruasi di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta berdasarkan kebersihan tubuh dan genetalia.
- c. Mengetahui gambaran perilaku remaja putri kelas XI SMA tentang *personal hygiene* saat menstruasi di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta berdasarkan penggunaan pembalut.
- d. Mengetahui gambaran perilaku remaja putri kelas XI SMA tentang *personal hygiene* saat menstruasi di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta berdasarkan perawatan kulit, wajah dan rambut.

D. Ruang Lingkup

1. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini adalah ilmu kesehatan reproduksi tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

2. Lingkup Sasaran

Sasaran dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI SMA Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak.

3. Lingkup Waktu

Penelitian dilaksanakan pada 20 Februari 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memperkaya pengetahuan pembaca dan menjadi sumber informasi yang bermanfaat tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ketua Yayasan Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi mengenai gambaran perilaku *personal hygiene* saat menstruasi bagi pihak pondok pesantren kepada remaja putri di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.

b. Bagi Bidan Puskesmas Sewon II

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tentang perilaku *personal hygiene* saat menstruasi bagi puskesmas wilayah kerja di kecamatan tersebut, terkait pelayanan untuk remaja.

c. Bagi Santri Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi remaja putri mengenai perilaku tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Jenis Penelitian	Hasil	Persamaan /Perbedaan
1.	(Mukti dan Riskiawati, 2021)	Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi di Pondok Pesantren Bidayatul Hidayah Taraju Kabupaten Tasikmalaya	Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 47 responden.	Hasil penelitian: responden yang memiliki pengetahuan baik 29 responden (61,7%). Responden yang memiliki pengetahuan cukup 12 responden (25,5%) dan hanya 5 responden (12,8%) yang memiliki pengetahuan kurang. Dan untuk mengatasi tingkat pengetahuan yang masih kurang sangat perlu pendidikan tentang personal hygiene saat menstruasi.	Persamaan: Topik penelitian, desain penelitian. Perbedaan: Tempat, waktu, judul penelitian, Teknik pengambilan sampel.
2.	(Fatmaningrum, 2018)	Gambaran Perilaku <i>Menstrual Hygiene</i> Remaja Putri Kelas X SMA N 1 Depok Tahun 2018.	Jenis penelitian ini menggunakan metode <i>cross sectional</i> , dengan subyek penelitian 115 siswa dengan teknik total sampling.	Siswa dengan kategori <i>hygiene</i> dengan usia diatas 16 tahun (55,7%), <i>menarch</i> usia kurang lebih 12 tahun (60,7%), sudah pernah mendapatkan informasi (54,9%) serta	Persamaan: Topik penelitian, desain penelitian. Perbedaan: Tempat, waktu, judul penelitian, teknik

				sumber informasi yang berasal dari guru (61,9%).	pengambilan sampel.
3.	(Sitorus, 2021)	Gambaran <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi Pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan Tahun 2021	Teknik pengambilan sampel <i>total sampling</i> dengan jumlah sampel sebanyak 96 orang.	Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 51 orang (53,1%) dengan hasil cukup dalam melakukan <i>personal hygiene</i> saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan.	Persamaan: Topik penelitian. Perbedaan: Tempat, waktu, judul penelitian, teknik pengambilan sampel.
4	(Oktavianti, 2019)	Tingkat Pengetahuan Tentang <i>Personal Hygiene</i> Pada Remaja Putri Kelas XI Aliyah Di Pondok Pesantren Ali Maksum Krpyak Yogyakarta Tahun 2019	Jenis penelitian deskriptif, desain <i>cross sectional</i> . Subjek penelitian 60 remaja putri pondok pesantren Ali Maksum Krpyak Yogyakarta. Penggunaan kuesioner. Analisis data univariate.	Hasil penelitian: responden berpengetahuan baik lebih banyak pada responden yang orangtuanya memiliki pendapatan tinggi (26,7%), sedangkan berpengetahuan cukup lebih banyak pada responden dengan orangtua yang memiliki pendapatan tinggi (13,3%) dan berpengetahuan kurang lebih banyak pada responden dengan orangtua yang memiliki pendapatan tinggi (1,7%).	Persamaan: Topik penelitian, desain penelitian. Perbedaan: Waktu penelitian, judul penelitian, tempat penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Perilaku

a. Pengertian

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku secara lebih rasional dapat diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. (Lumban dkk., 2019).

b. Dimensi perilaku kesehatan

Perilaku kesehatan dibagi dalam beberapa dimensi. Hal tersebut berguna untuk mengukur seberapa besar tingkat perilaku kesehatan individu yang bersangkutan. Notoatmodjo (2020), dalam "*Ilmu Perilaku Kesehatan*", menyebutkan bahwa terdapat dua dimensi dalam perilaku kesehatan, yaitu :

1) *Healthy Behavior*

Healthy behavior adalah perilaku orang sehat untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Perilaku

preventif dan perilaku promotif termasuk dalam *healthy behavior*.

- a) Perilaku preventif, maksudnya adalah tindakan atau upaya untuk mencegah dari sakit dan masalah kesehatan yang lain.
- b) Perilaku promotif, maksudnya adalah tindakan atau kegiatan untuk memelihara dan meningkatkannya kesehatannya, seperti : makan dengan gizi seimbang, olah raga secara teratur, istirahat cukup, mengendalikan stress, dan lain sebagainya.

2) *Health Seeking Behavior*.

Health seeking behavior adalah perilaku orang sakit untuk memperoleh kesembuhan dan pemulihan kesehatannya. Termasuk dalam *health seeking behavior* adalah perilaku kuratif dan perilaku rehabilitatif, yang mencakup :

- a) Kegiatan mengenali gejala penyakit.
- b) Upaya memperoleh kesembuhan dan pemulihan yaitu dengan mengobati sendiri atau mencari pelayanan (tradisional maupun profesional).
- c) Patuh terhadap proses penyembuhan dan pemulihan (*compliance*) atau kepatuhan.

c. Domain Perilaku

Domain perilaku terbagi menjadi tiga yaitu pengetahuan atau *knowledge*, sikap atau *attitude* dan tindakan atau *practice*. Tiga

domain atau komponen tersebut erat kaitannya dengan perilaku individu. Perilaku dibagi dalam tiga tingkat atau ranah, yakni sebagai berikut:

1) Pengetahuan

a) Tahu (*know*)

Tahu (*know*) hanya sebagai memanggil (*recall*) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

b) Memahami (*comprehension*)

Bukan sekedar tahu terhadap objek namun juga memahami objek tersebut. Tidak sekedar dapat menyebutkan namun harus dapat menginterpretasikan secara akurat mengenai objek yang diketahui tersebut.

c) Aplikasi (*application*)

Aplikasi (*application*) diartikan apabila telah memahami objek yang dimaksud, dan dapat mengaplikasikan atau menggunakan prinsip yang diketahui pada situasi atau keadaan lain.

d) Analisis (*analysis*)

Analisis (*analysis*) merupakan kemampuan atau kapabilitas individu untuk menjabarkan dan/atau memisahkan, kemudian mencari korelasi antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu objek atau masalah yang diketahui.

e) Sintesis (*syntesis*)

Sintesis (*syntesis*) ini menunjuk kemampuan atau kapabilitas individu untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis atau masuk akal dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.

f) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi (*evaluation*) ini berkaitan dengan kemampuan atau kapabilitas individu untuk melakukan penilaian atau justifikasi terhadap suatu objek. Penilaian ini didasarkan pada suatu tolak ukur yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku di masyarakat.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi menurut L. W Green ada 3 faktor yang berpengaruh terhadap *personal hygiene* saat menstruasi:

1) *Predisposing Factor*

Faktor utama yang memengaruhi perilaku adalah sikap pengetahuan, konsep diri, kepercayaan, nilai dan informasi. Selain itu faktor demografi juga memengaruhi seperti status ekonomi, umur, jenis kelamin, dan jumlah keluarga juga memengaruhi, perubahan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Faktor predisposisi ini meliputi:

a) Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil pemikiran dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu,

pengetahuan terjadi melalui panca indra manusia. Proses yang didasari oleh pengetahuan kesadaran dan sikap yang positif, maka perlakuan tersebut akan berlangsung lebih lama. Sebaliknya apabila perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama.

b) Sikap

Sikap merupakan suatu reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus/ objek, bentuk sikap itu tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat diartikan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup, sikap secara nyata menunjukkan bahwa terdapat kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional pada stimulus sosial.

c) Persepsi

Persepsi seseorang adalah tanggapan atau pendapat seseorang terhadap stimulus dari lingkungan yang tertangkap.

d) Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. *Personal hygiene* yang baik akan memengaruhi terhadap peningkatan citra tubuh seseorang.

Gambaran seseorang terhadap dirinya sangat memengaruhi kebersihan diri misalnya dengan adanya perubahan fisik

sehingga orang tersebut tidak peduli terhadap kebersihan dirinya.

e) Minat

Pengertian minat menurut bahasa (*etimologi*), adalah usaha dan kemauan untuk mempelajari sesuatu dan mencari sesuatu. Secara (*terminologi*), minat adalah sebuah keinginan, kesukaan dan kemauan terhadap suatu hal.

f) Usia

Usia adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi seseorang untuk melakukan dan memahami sesuatu.

2) *Enabling Factor* (faktor pendukung)

Faktor yang mendukung keinginan untuk melakukan sesuatu perubahan perilaku pencegahan penyakit adalah fasilitas kesehatan, lingkungan sekitar tempat tinggal.

3) *Reinforcing Factor* (faktor pendorong)

Faktor yang memperkuat sebuah perubahan perilaku seseorang dikarenakan adanya perilaku dan sikap orang lain di sekitarnya seperti tokoh masyarakat, petugas kesehatan, keluarga, dan orang-orang dari lingkungan sekitarnya.

2. Remaja

a. Pengertian

Secara etimologi remaja berarti “ tumbuh menjadi dewasa”. Definisi remaja (*adolescence*) menurut kesehatan dunia (WHO)

adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan menurut PBB (Perserikatan Bangsa Bangsa) menyebutkan kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. Remaja adalah suatu masa kehidupan dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri (Rosyida, 2019).

Menurut *The Health Resources dan Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usai remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi 3 tahap, yakni remaja awal (11-14 tahun); remaja menengah (15-17 tahun); remaja akhir (18-21 tahun) (Rosyida, 2019).

b. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Kusmiran (2016) mengemukakan bahwa dalam perkembangan remaja ada tugas-tugas yang harus diselesaikan dengan baik. Tugas perkembangan merupakan hal-hal yang harus dipenuhi atau dilakukan oleh remaja dan dipengaruhi oleh harapan sosial. Deskripsi tugas perkembangan berisi harapan lingkungan yang menjadi tuntutan bagi remaja dalam bertingkah laku. Adapun tugas perkembangan adalah sebagai berikut :

- 1) Menerima keadaan dan penampilan diri, serta menggunakan tubuhnya secara efektif.
- 2) Belajar berperan sesuai dengan jenis kelamin (sebagai laki – laki atau perempuan).

- 3) Mencapai relasi yang baru dan lebih matang dengan teman sebaya, baik sejenis maupun lawan jenis.
 - 4) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
 - 5) Mencapai kemandirian secara emosional terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya.
 - 6) Mempersiapkan karier dan kemandirian secara ekonomi.
 - 7) Menyiapkan diri (fisik dan psikis) dalam menghadapi perkawinan dan kehidupan keluarga.
 - 8) Mengembangkan kemampuan dan keterampilan intelektual untuk hidup bermasyarakat.
 - 9) Mencapai nilai – nilai kedewasaan.
- c. Ciri-Ciri Kewajiban dan Psikososial Remaja

Berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja, sangat penting untuk mengenali perkembangan remaja beserta dengan ciri-cirinya. Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, Arifin dalam Kusmiran (2016) membagi masa atau rentang waktu terbagi menjadi dua tahap, yaitu :

- 1) Usia Remaja Muda (12 – 15 tahun)
 - a) Sikap protes terhadap orangtua

Pada usia ini remaja tidak menyetujui nilai-nilai hidup orangtuanya, mereka berusaha untuk mencari identitas diri

dan seringkali disertai dengan menjauhkan diri dari orangtua.

b) Preokupasi dengan badan sendiri

Tubuh seorang remaja pada masa ini mengalami perubahan yang cepat. Perubahan ini menjadi perhatian bagi remaja.

c) Kesetiakawanan dengan teman seusia.

Remaja pada usia ini merasakan ketertarikan dan kebersamaan dengan kelompok seusia dalam upaya mencari kelompok senasib.

d) Kemampuan untuk berpikir secara abstrak

Daya kemampuan berpikir seorang remaja mulai berkembang dan dimanifestasikan dalam bentuk diskusi untuk mempertajam kepercayaan diri.

e) Perilaku yang labil dan berubah-ubah

Remaja seringkali memperlihatkan perilaku yang berubah-ubah serta terdapat kecemasan akan perubahan pada dirinya.

2) Usia remaja penuh (16 – 19 tahun)

a) Kebebasan dari orangtua

Dorongan untuk menjauhkan diri dari orangtua menjadi realitas. Remaja mulai merasakan kebebasan, tetapi juga merasa kurang menyenangkan.

b) Ikatan terhadap pekerjaan

Remaja menunjukkan minat pada suatu tugas tertentu yang ditekuni secara mendalam.

c) Pengembangan nilai moral dan etis yang mantap

Remaja mulai menyusun nilai-nilai moral dan etis sesuai dengan cita-cita.

d) Pengembangan hubungan pribadi labil

Adanya tokoh panutan atau hubungan cinta yang stabil menyebabkan kestabilan remaja.

e) Penghargaan kembali pada orang tua dalam kedudukan sejajar.

d. Perubahan Fisik Pada Remaja

Pada masa remaja, terjadi suatu perubahan fisik yang disertai banyak perubahan, termasuk didalamnya pertumbuhan organ reproduksi (organ seksual) sehingga tercapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi.

Perubahan yang muncul adalah sebagai berikut :

1) Tanda – Tanda Seks Primer Pada Remaja Putri

Pada masa remaja putri kematangan organ-organ seksnya ditandai dengan tumbuhnya rahim, vagina, dan ovarium secara cepat. Ovarium menghasilkan ovum (telur) dan mengeluarkan hormon-hormon yang diperlukan untuk kehamilan, menstruasi dan perkembangan seks sekunder.

2) Tanda – Tanda Seks Sekunder Pada Remaja Putri

Sedangkan tanda-tanda seks sekunder pada remaja putri adalah sebagai berikut:

a) Rambut

Rambut kemaluan pada remaja putri juga tumbuh seperti halnya remaja laki-laki. Tumbuhnya rambut kemaluan ini terjadi setelah pinggul dan payudara mulai berkembang.

b) Pinggul

Pinggul menjadi berkembang, membesar dan membulat. Hal ini sebagai akibat membesarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak di bawah kulit.

c) Payudara

Seiring pinggul membesar, maka payudara juga membesar dan puting susu menonjol. Hal ini terjadi secara harmonis sesuai pula dengan berkembang dan makin besarnya kelenjar susu sehingga payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.

d) Kulit

Seperti halnya pada laki-laki juga menjadi lebih kasar, lebih tebal, pori-pori membesar. Akan tetapi berbeda dengan laki -laki kulit wanita tetap lebih lembut.

e) Kelenjar lemak dan keringat

Kelenjar lemak di bawah kulit lebih aktif, sehingga akan menyebabkan produksi jerawat karena minyak yang meningkat. Aktivitas kelenjar keringat juga aktif, sehingga keringat bertambah banyak.

f) Otot

Menjelang akhir masa puber, otot semakin membesar dan kuat. Akibatnya akan membentuk pada bagian lengan, bahu dan tungkai kaki.

g) Suara

Suara pada anak perempuan akan bertambah menjadi semakin merdu dan tidak cempreng/kekanakan.

3. Organ Reproduksi Wanita

Menurut (Mulyani dkk., 2020) Organ reproduksi wanita terdiri dari organ reproduksi luar (eksterna) dan organ reproduksi dalam (interna).

a. Organ Genitalia Eksterna

1) Mons pubis

Mons pubis atau yang disebut juga dengan tundun adalah sebuah bantalan lemak yang terletak di depan simfisis pubis.

2) Labia mayora

Labia mayora adalah dua lipatan tebal yang membentuk sisi vulva dan terdiri atas kulit dan lemak, jaringan otot polos, pembuluh darah dan serabut saraf.

3) Labia minor

Labia minor merupakan lipatan kulit yang terdapat diantara kedua labium minora. Membentang dari klitoris sampai ke orificium vagina. Kearah anterior, labium minus melintasi klitoris sebagai preputium klitoridis.

4) Klitoris

Homolog dengan penis pria. Glans klitoris berisi jaringan yang dapat berereksi, sifatnya amat sensitif karena memiliki serabut saraf.

5) Vestibulum

Vestibulum merupakan rongga yang berada disebelah lateral dibatasi oleh kedua labia minora, disebelah anterior dibatasi oleh klitoris, disebelah dorsal dibatasi oleh fourchet.

a) Orifisium uretra eksterna

Terletak dibawah klitoris dan merupakan pintu masuk saluran perkemihan.

b) 2 duktus skene

Bagian yang analog dengan kelenjar prostat pria.

c) Introitus vagina

Menempati $\frac{2}{3}$ bagian bawah vestibulum. Pada Perempuan yang masih perawan ostium vagina tertutup oleh himen.

d) 2 duktus dan glandula bartolini

Terletak pada kedua sisi vagina dengan ukuran kurang lebih 1 cm, terletak dibawah otot konstriktor kunni dan mempunyai saluran kecil panjang yang bermuara di vulva.

e) Perineum

Terletak antara vulva dan anus. Panjangnya rata-rata 4 cm. Bisa meregang saat persalinan dan bisa robek jika perineum kaku atau salah dalam pertolongan persalinan.

b. Organ Genetalia Interna

1) Vagina

Suatu saluran musculo-membranosa yang menggabungkan uterus dengan vulva. Terletak antara kandung kencing dan rektum. Bagian dari serviks yang menonjol dalam vagina disebut portio.

2) Uterus

Uterus adalah organ otot yang berdinding tebal yang berfungsi sebagai tempat implantasi ovum yang telah dibuahi dan juga sebagai tempat perkembangan dan pemberian makanan kepada janin yang berada didalamnya. Uterus merupakan alat yang berongga dan berbentuk seperti buah pir dan terdiri dari 4 bagian menurut Hatini (2018) sebagai berikut:

- a) Fundus uteri: bagian uterus yang terletak antara kedua pangkal saluran yang berbentuk segitiga.
- b) Corpus uteri: bagian uterus yang terbesar pada saat hamil, bagian ini berfungsi sebagai tempat berkembangnya janin.
- c) Isthmus uteri: bagian antara serviks dan corpus atau bagian bawah rahim.
- d) Serviks: terbagi menjadi dua bagian yaitu pars supra vaginal dan pars vaginal/ portio.

4. Menstruasi

a. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari (Sinaga dkk., 2017).

Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus

menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Sinaga dkk., 2017).

b. Fase-fase pada siklus menstruasi

Beberapa fase dalam siklus menstruasi menurut Sinaga (2017) adalah sebagai berikut :

1) Siklus Endometrium

a) Fase menstruasi

Fase ini adalah fase yang harus dialami oleh seorang wanita dewasa setiap bulannya. Sebab melalui fase ini wanita baru dikatakan produktif. Oleh karena itu fase menstruasi selalu dinanti oleh para wanita, walaupun kedatangannya membuat para wanita merasa tidak nyaman untuk beraktivitas. Pada fase menstruasi, endometrium terlepas dari dinding uterus dengan disertai pendarahan. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentang 3-6 hari).

b) Fase proliferasi

Pada fase ini ovarium sedang melakukan proses pembentukan dan pematangan ovum. Fase proliferasi merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus haid. Permukaan endometrium secara lengkap kembali normal sekitar empat hari atau menjelang perdarahan berhenti.

c) Fase sekresi/luteal

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus. Endometrium menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar.

d) Fase eskemi/premenstrual

Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus Luteum yang mensekresi estrogen dan progesterone menyusut. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesteron yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis.

2) Siklus Ovarium

Ovulasi merupakan peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran FSH, kemudian kelenjar hipofisis mengeluarkan LH (lutening hormon). Peningkatan kadar LH merangsang pelepasan oosit sekunder dari folikel. Sebelum ovulasi, satu sampai 30 folikel mulai matur didalam ovarium dibawah pengaruh FSH dan estrogen. Lonjakan LH sebelum terjadi ovulasi. mempengaruhi folikel yang terpilih (Sinaga dkk., 2017).

5. *Personal hygiene* saat menstruasi

Pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku higienis pada saat

menstruasi. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku higienis pada saat menstruasi dan *personal hygiene* yang kurang pada remaja akan menimbulkan masalah kesehatan reproduksi. *Personal hygiene* menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera (Kristina, 2014).

Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), adalah infeksi di alat kelamin, ditularkan tanpa hubungan seksual, misalnya infeksi yang diakibatkan kesalahan dalam prosedur medis, ISR yang ditularkan tidak melalui hubungan seksual disebabkan *overgrowth*/pertumbuhan yang luar biasa kuman/jamur dalam vagina yang a-patogen (basil doderlien, stafilokokus, streptokokus, jamur kandida) menjadi ganas/patogen disamping disebabkan alergi (pembalut, cairan pembersih vagina) atau karena pemakaian kontrasepsi dalam rahim pada pasangan usia subur (Kristina, 2014).

Flora bakteri dalam vagina wanita sehat usia reproduksi didominasi oleh Lactobacilli. Selain spesies Lactobacillus, genera bakteri berikut ini juga dapat diisolasi dari saluran kelamin wanita: Streptococcus, Staphylococcus, Enterococcus, Escherichia dan Klebsiella, serta ragi Candida. Infeksi pada wanita yang mempengaruhi saluran genital meliputi penyakit menular seksual, infeksi endogen seperti kandidiasis vulvo vaginal, bacterial vaginosis atau aerobic vaginitis dan infeksi yang

berhubungan dengan perawatan kesehatan. (Wójkowska-Mach, dkk, 2021).

Kebersihan menstruasi tergantung pada jenis bahan yang digunakan, frekuensi penggantian pembalut, mandi setiap hari, membersihkan daerah vagina, dan membuang pembalut dengan benar. Menggunakan kain atau pembalut yang bersih, mengganti pembalut lebih dari atau sama dengan tiga kali sehari, mandi setiap hari, dan mencuci daerah genital dengan sabun dan air adalah praktik yang tepat. Secara berkala, produk menstruasi mengalami perkembangan. Barang-barang ini termasuk pembalut wanita, tampon, dan cangkir menstruasi. Pembalut wanita adalah produk menstruasi yang paling sering digunakan. Saat ini, beberapa pembalut dapat digunakan kembali dan ramah lingkungan. (Dar dkk, 2023).

a. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat menstruasi

Adapun indikator yang perlu diperhatikan untuk *personal hygiene* pada saat menstruasi dalam Sinaga (2017) adalah :

1) Kebersihan pakaian sehari-hari dan celana dalam

Mengganti pakaian setiap hari sangat penting terutama pakaian dalam. Celana dalam yang baik adalah berbahan katun dan tidak ketat, serta dapat menutupi daerah pinggul agar dapat menopang pembalut dengan kuat. Celana dalam yang ketat membuat sirkulasi udara tidak lancar. Akibatnya, membuat kulit iritasi. Keringat yang tidak terserap dengan baik juga

beresiko mengundang kuman jahat untuk bersarang. Ketika haid, tidak jarang celana dalam lebih kotor dari biasanya karena ada bercak darah yang menempel dan kadang-kadang noda darah tersebut sulit untuk dihilangkan.

2) Penggunaan pembalut

Pembahasan penggunaan pembalut saat menstruasi terdiri dari beberapa topik, yaitu penjagaan kebersihan pembalut, pemilihan pembalut, jenis pembalut sekali pakai dan pembalut cuci ulang (Sinaga dkk., 2017).

a) Penjagaan kebersihan pembalut

Saat menstruasi, rahim seorang perempuan sangat mudah terinfeksi sehingga diperlukan penggantian pembalut sesering mungkin. Pada masa awal menstruasi, biasanya darah keluar dengan jumlah yang cukup banyak maka perlu mengganti pembalut lebih dari 3 kali dalam sehari. Bila terlalu lama tidak diganti, menyebabkan pembalut jadi sangat kotor oleh darah, hal ini bisa menjadi tempat bersarangnya bakteri dan jamur.

b) Pemilihan pembalut

Perempuan diharapkan mampu memilih pembalut yang tepat. Kesalahan memilih pembalut dapat berakibat iritasi kulit, alergi, hingga penyakit kulit dan infeksi. Pembalut yang baik adalah yang memiliki permukaan

halus dan berdaya serap tinggi, juga tidak mengandung pewangi dan materialnya tidak terlalu padat atau ringan. (Sinaga dkk., 2017).

(1) Jenis pembalut sekali pakai

Hampir semua wanita menggunakan pembalut ketika menstruasi. Tidak hanya pembalut, kini para Wanita menggunakan *pantyliner* dalam kehidupan sehari-hari demi menjaga kebersihan organ intimnya bermaksud agar kesehatan dan kebersihannya senantiasa terjaga. Pembalut dan *pantyliner* yang pada umumnya berasal dari bahan kapas atau kertas yang rentan terhadap bahan klorin yang biasa digunakan untuk memutihkan bahan bakunya (Sinaga dkk., 2017).

(2) Jenis pembalut cuci ulang

Saat ini pembalut cuci ulang sudah ada yang dijual di pasaran dan bisa juga dibuat sendiri. Untuk yang dijual di pasaran ada beberapa jenis, di bawah ini dicantumkan beberapa bahan dasarnya dan manfaatnya serta kelebihan masing-masing dari berbagai produsen yang mengedarkannya di Indonesia. Pembalut cuci ulang yang beredar di pasaran ini memiliki kombinasi warna yang menarik,

mempunyai harga relatif terjangkau dan tentu saja ramah lingkungan karena dapat dicuci dan dipakai ulang Sinaga dkk. (2017).

Ada bahan untuk pembalut cuci ulang yang menggunakan bahan dasar kain kaos untuk lapisan luar dan dalam juga memiliki ketebalan 10 lapis. Penggunaan berbahan kaos dengan mutu tinggi dipilih karena memiliki sifat :

- (a) Memiliki daya serap yang kuat
- (b) Lembut dan nyaman dipakai
- (c) Jika terkena noda/darah tidak melekat dan mudah dicuci
- (d) Tahan panas (setrika) sehingga menjaga bahan steril
- (e) Warna tidak luntur dan aman dipakai setiap saat
- (f) Tidak menimbulkan iritasi sehingga aman dipakai
- (g) Tidak mempunyai efek samping karena tidak mengandung bahan kimia berbahaya
- (h) Dapat digunakan dalam waktu lama karena tidak mudah rusak 3 tahun (\pm 36 kali pemakaian)

Cara penggunaan pembalut wanita cuci ulang sangat mudah, dalam Sinaga dkk. (2017) diantaranya sebagai berikut :

- (a) Sebelum digunakan pembalut dicuci terlebih dahulu.
- (b) Lalu pembalut disetrika untuk menjaga tetap steril.
- (c) Pembalut cuci ulang bersayap dipakai untuk haid yang tidak terlalu deras cukup satu saja.
- (d) Untuk haid yang cukup deras dapat dengan menggabungkan 2 pembalut, yaitu satu yang bersayap dengan yang tidak bersayap.
- (e) Jika haid banyak/deras, maka pembalut diganti setiap 3-4 jam agar lebih nyaman dan aman
- (f) Jika dibutuhkan, rendam dengan air hangat dan cuci dengan sabun mandi jika noda benar-benar melekat.

Selain dari bahan yang menggunakan kaos, ada juga produsen yang membuat pembalut cuci ulang dari bahan yang berbeda-beda untuk setiap lapisannya (Sinaga dkk ., 2017).

3) Perawatan wajah, kulit, dan rambut

Wajah merupakan bagian yang paling sensitif bagi seorang remaja terutama remaja putri. Pada saat menstruasi kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat, oleh sebab itu mencuci muka dua sampai tiga kali

sehari dapat membantu mencegah timbulnya jerawat. Mencuci rambut di saat menstruasi harus tetap dilakukan, pelarangan mencuci rambut untuk wanita menstruasi adalah suatu mitos yang masih dipercayai sebagian masyarakat Indonesia, justru dikala menstruasi seorang wanita harus menjaga kebersihan kulit kepala karena adanya perubahan hormon (Sinaga dkk., 2017).

4) Kebersihan tubuh saat menstruasi

Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, dengan sabun biasa, pada saat mandi organ reproduksi terluar perlu cermat dibersihkan. Cara membersihkan daerah kewanitaan yang terbaik adalah membasuhnya dengan air bersih, selain itu yang harus diperhatikan ketika membasuh daerah kewanitaan, terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Karena jika terbalik arah, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu menggunakan cairan pembersih karena cairan tersebut akan makin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan

sabun lunak (dengan pH 3,5) misalnya sabun bayi yang biasanya pH netral (Sinaga dkk., 2017).

Penghilangan sabun dengan air sampai bersih sangat diharuskan, selanjutnya di keringkan menggunakan tissue toilet. Vagina memiliki pH yang asam, yakni sekitar 3,5-4,5. Tingkat keasaman ini dapat memungkinkan vagina untuk memelihara bakteri baik. Jadi tidak diperlukan penggunaan sabun khusus pembersih vagina. Jika menggunakan sabun antiseptik, dapat membahayakan bakteri baik tersebut. Ketika bakteri baik mati, bakteri jahat dan jamur jadi akan lebih mudah bersarang. Banyak beredar produk berbahan kimia seperti pewangi daerah kewanitaan yang berbentuk sabun, spray, krim, hingga bedak (Sinaga dkk., 2017).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi *personal hygiene*

Sikap dan perilaku seseorang melakukan *personal hygiene* dipengaruhi oleh sejumlah faktor antara lain (Tarwoto dalam Nugraheni, 2019):

1) Citra tubuh (*body image*)

Pandangan seseorang terhadap dirinya mempengaruhi seseorang memelihara *hygiene*. Seseorang yang mempunyai perilaku *hygiene* yang buruk berarti gambaran terhadap dirinya buruk, begitu pula sebaliknya.

2) Praktik sosial

Kelompok sosial mempengaruhi *personal hygiene* seseorang. Pada masa anak-anak kebiasaan keluarga yang mempengaruhi *hygiene* remaja, teman juga mempengaruhi kebiasaan *hygiene* mereka.

3) Status sosial dan ekonomi

Untuk melakukan *personal hygiene* yang baik dibutuhkan sarana dan prasarana yang memadai seperti kamar mandi, peralatan mandi serta perlengkapan mandi yang cukup, misalnya: sabun, sikat gigi, sampo dan lain-lain.

4) Pengetahuan dan motivasi

Pengetahuan tentang *personal hygiene* sangat penting, karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Namun, pengetahuan tanpa motivasi adalah hal yang sulit untuk diwujudkan.

5) Budaya

Lingkungan seseorang sangat mempengaruhi *personal hygiene*. Karena berbeda lingkungan seseorang, berbeda pula kebudayaan dan nilai pribadi yang mempengaruhi kemampuan perawatan *personal hygiene*.

6) Kebiasaan

Kebiasaan seseorang meliputi pilihan tentang kapan untuk mandi, bercukur, dan melakukan perawatan rambut serta

pemilihan produk seperti sabun, sampo dan lain lain berdasarkan selera pribadi, kebutuhan, dan dana.

7) Kondisi fisik

Seseorang dengan keterbatasan fisik, kemampuan untuk merawat diri berkurang sehingga memerlukan bantuan orang lain.

c. Dampak *personal hygiene* saat menstruasi

Perawatan organ genital adalah salah satu cara agar alat kelamin selalu sehat dan terhindar dari penyakit yang terjadi pada alat kelamin. Organ genital harus diberi perawatan dengan baik, organ genital merupakan organ yang sangat penting bagi setiap individu (Widyaningrum, 2016).

Menjaga kebersihan diri dengan cara yang tepat dapat memberikan kontribusi penting dalam mencegah individu dari penyebaran penyakit kepada orang lain. Kebersihan pribadi yang baik melibatkan menjaga bagian-bagian tubuh tetap bersih dan sehat. Hal ini penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Pedesaan maupun di perkotaan India, masyarakat, individu-individu berada dalam kondisi kemiskinan dan keterbelakangan. Mereka adalah diliputi oleh masalah buta huruf, mereka tidak mengetahui cara-cara untuk menjaga kebersihan diri. Ketika seseorang tidak sadar dalam hal cara menjaga kebersihan diri yang baik, ia cenderung mengalami masalah kesehatan dan penyakit. Sangat penting bagi individu untuk

menjadi berpengalaman dalam hal langkah-langkah dan pendekatan untuk menjaga kebersihan pribadi yang baik. Hal ini harus diterapkan sepanjang kehidupan individu. Dapat dikatakan, pemeliharaan kebersihan pribadi sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan (Kapur, R., 2023).

Pemberian pendidikan kesehatan hendaknya diberikan secara rutin, tidak hanya mengenai *personal hygiene*, dapat mempengaruhi tindakan seseorang untuk bertindak sesuai dengan teori yang benar (Maharani, 2017). Salah satu akibat kurangnya pemahaman *personal hygiene* pada genetalia adalah terjadi gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih (ISK), dan penyakit radang panggul (PRP) serta kemungkinan terjadi kanker leher rahim, sehingga dibutuhkan informasi yang sangat baik tentang kesehatan reproduksi agar remaja memiliki pemahaman yang baik dan dapat mencegah ancaman penyakit reproduksi. (Trisanti, 2016).

Dalil tentang kebersihan :

الإِسْلَامُ نَظِيفٌ فَتَنَظَّفُوا فَإِنَّهُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ إِلَّا النَّظِيفُ (رواه البيهقي)

Artinya: “Islam itu adalah bersih, maka jadilah kalian orang yang bersih. Sesungguhnya tidak masuk surga kecuali orang-orang yang bersih” (H.R. Baihaqi)

Hadist di atas menunjukkan bahwa Islam itu bersih dan tidak masuk surga kecuali orang-orang yang bersih. Kebersihan yang harus

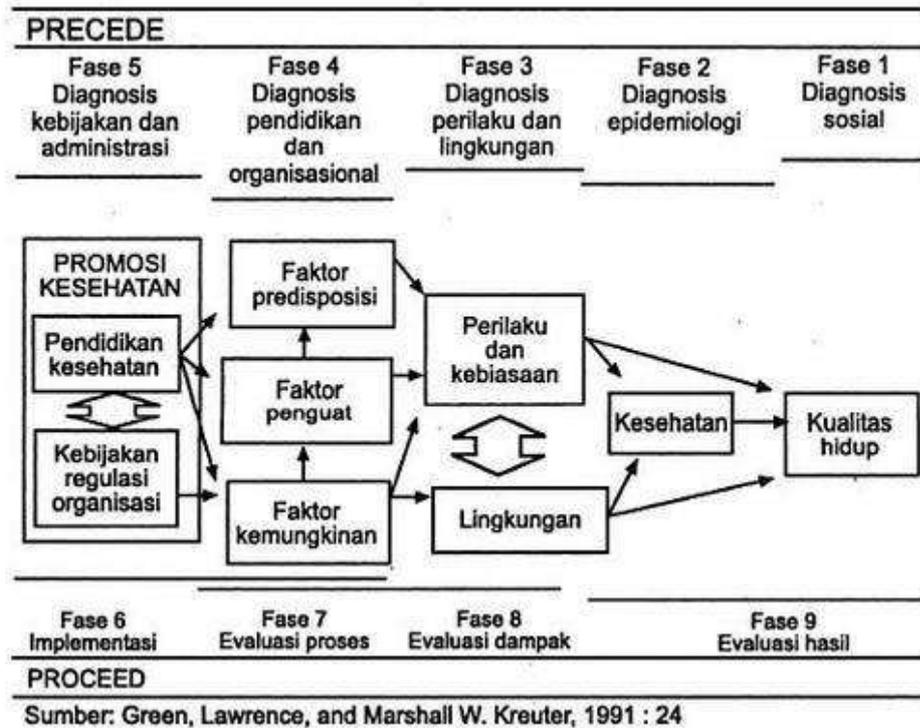
diperhatikan adalah salah satunya menjaga kebersihan pada saat menstruasi. Karena pada saat menstruasi, perempuan akan mengeluarkan darah dari vaginanya dan darah tersebut mengandung kotoran, maka dari itu kebersihan pada saat menstruasi sangat perlu diperhatikan.

6. Pondok Pesantren

Sebagian besar remaja berada di sekolah sehingga sekolah menjadi salah satu tempat memperoleh pendidikan, termasuk pendidikan kesehatan reproduksi, seksualitas, dan perilaku kesehatan. Salah satu model pendidikan yang ada di Indonesia adalah pondok pesantren, suatu tempat pendidikan dan juga pengajaran yang menekankan pada pelajaran agama Islam dan didukung asrama sebagai tempat tinggal santri. Pondok pesantren memiliki tiga kategori, yaitu tradisional, modern, dan perpaduan. Sebagian besar warga pondok pesantren adalah santri, yaitu remaja yang berusia 9–20 tahun dengan kategori santri muslim, yaitu santri yang menetap dan santri kalong, yaitu santri yang hanya datang saat-saat waktu mengaji.

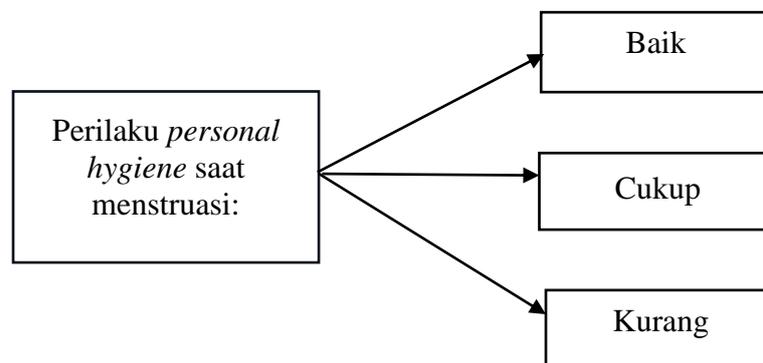
SMA adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus sekolah menengah pertama (atau sederajat). Sekolah menengah atas ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 10 sampai kelas 12.

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori
Sumber: Green, Lawrence, and Marshall W. Kreuter, 1991

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Arikunto, 2019).

Desain atau rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *cross sectional* yaitu, desain dengan cara mempelajari objek dalam kurun waktu tertentu (tidak berkesinambungan dalam jangka waktu panjang) dalam penelitian yang menggunakan metode ini, informasi dari sebagian populasi dikumpulkan langsung kejadian secara empirik dengan tujuan untuk mengetahui pendapat dari sebagian populasi terhadap objek yang sedang diteliti dilapangan (Umar dalam Nurrahman, 2016).

B. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta yang telah mengalami menstruasi. Subjek dalam penelitian yang dilakukan sejumlah 51 responden.

C. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 20 Februari 2024. Pengambilan data kuesioner dilaksanakan di SMA Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan atribut atau objek yang memiliki variasi satu sama lain (Hatch dan Farhady 2015). Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah perilaku *personal hygiene* pada remaja putri kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.

E. Definisi Operasional atau Batasan Istilah

Definisi operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan. Definisi operasional ini digunakan untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati atau diteliti (Notoadmojo, 2018).

Tabel 2. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Indikator	Alat ukur	Skala	Kategori
<i>Personal hygiene</i> saat menstruasi	<i>Personal hygiene</i> saat menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera.	<ol style="list-style-type: none"> Penggunaan celana dalam (mengggunakan yang tidak terlalu ketat dan bahannya katun) Penggunaan pembalut (harus diganti setiap 4 jam dan membersihkan pembalut setiap selesai diganti) Kebersihan kulit, wajah dan rambut (mandi dan keramas untuk kebersihan tubuh) 	Kuesioner, menggunakan pertanyaan positif: Selalu: 2, kadang-kadang: 1, tidak pernah: 0 Pertanyaan negatif: Selalu: 0, kadang-kadang: 1, tidak pernah: 2 Dengan kategori hasilnya adalah baik, cukup, dan kurang.	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> Kurang: skor 0-15 Cukup: skor 16-31 Baik: skor 32-44
Penggunaan pakaian dalam yang baik	Penggunaan pakaian dalam yang paling nyaman digunakan adalah yang berbahan katun. Pakaian dalam		Kuesioner, menggunakan pertanyaan positif: Selalu: 2, kadang-	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> Kurang: skor 0-4 Cukup: skor 5-8 Baik: skor 9-12

	berbahan katun baik untuk menjaga kebersihan organ intim.				kadang: 1, tidak pernah: 0 Pertanyaan negatif: Selalu: 0, kadang-kadang: 1, tidak pernah: 2 Dengan kategori hasilnya adalah baik, cukup, dan kurang.
Kebersihan tubuh dan genitalia	Menjaga kebersihan tubuh dan genitalia merupakan cara menjaga kesehatan agar terhindar dari infeksi.		Kuesioner, menggunakan 5 pertanyaan	Ordinal	1. Kurang: skor 0-3 2. Cukup: skor 4-7 3. Baik: skor 8-10 Dengan kategori hasilnya adalah baik, cukup, dan kurang.
Penggunaan pembalut	Penggunaan pembalut berfungsi untuk menampung darah yang keluar dari vagina.		Kuesioner, menggunakan 6 pertanyaan	Ordinal	1. Kurang: skor 0-4 2. Cukup: skor 5-8 3. Baik: skor 9-12 Dengan kategori hasilnya adalah baik, cukup, dan kurang.
Kebersihan kulit wajah dan rambut	Kebersihan kulit wajah untuk mencegah timbulnya jerawat dan mencuci rambut saat menstruasi harus tetap dilakukan.		Kuesioner, menggunakan 5 pertanyaan	Ordinal	1. Kurang: skor 0-3 2. Cukup: skor 4-7 3. Baik: skor 8-10 Dengan kategori hasilnya adalah baik, cukup, dan kurang.

F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

Jenis data dalam penelitian yang dilaksanakan adalah data primer yang diperoleh dari perilaku responden secara langsung melalui pengisian kuesioner.

2. Teknik pengumpulan data

Data yang digunakan dalam penelitian merupakan data yang diambil secara langsung dari responden. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. Sebelum dilakukan penelitian menggunakan kuesioner terhadap responden, responden harus menyatakan kebersediannya terlibat dalam penelitian serta memenuhi ketentuan yang berlaku.

G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati atau diteliti (Sugiyono, 2018). Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner. Kuesioner adalah alat pengumpulan data yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan tertulis yang disusun sedemikian rupa untuk mengumpulkan informasi tentang variabel yang diteliti (Sarwono, 2017).

Pengukuran variabel perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner tertulis. Kuesioner yang digunakan sudah di buat dan di uji valid oleh peneliti sebelumnya sebanyak 22 pernyataan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nugraheni (2019). Kuesioner ini menggunakan skala *Likert*. Dari total pernyataan

tersebut dibagi menjadi pernyataan positif yang berada di nomor 1, 2, 7, 8, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 21, dan 22 serta pernyataan negatif pada nomor 3, 4, 5, 6, 9, 10, 12, 14, 19 dan 20.

1. Kuesioner perilaku *personal hygiene* saat menstruasi

Rumus untuk melihat gambaran perilaku *personal hygiene* saat menstruasi:

$$P = \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}}{3}$$

$$P = \frac{44 - 0}{3}$$

$$P = 14,66 \text{ atau } 15$$

Maka hasil skor yang didapatkan dikategorikan :

- 1) Kurang = 0-15
- 2) Cukup = 16-31
- 3) Baik = 32-44

Indikator *personal hygiene* sebagai berikut:

a. Penggunaan celana dalam yang baik

Terdiri atas 6 pertanyaan yang dihitung dengan menggunakan

rumus:

$$P = \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}}{3}$$

$$P = \frac{12 - 0}{3}$$

$$P = 4$$

Maka hasil skor yang didapatkan dikategorikan :

- 1) Kurang = 0-4
- 2) Cukup = 5-8
- 3) Baik = 9-12

b. Kebersihan tubuh dan genitalia

Terdiri atas 5 pertanyaan yang dihitung dengan menggunakan

rumus:

$$P = \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}}{3}$$

$$P = \frac{10 - 0}{3}$$

$$P = 3,33 \text{ atau } 3$$

1) Kurang = 0-3

2) Cukup = 4-7

3) Baik = 8-10

c. Penggunaan pembalut

Terdiri atas 6 pertanyaan yang dihitung dengan menggunakan

rumus:

$$P = \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}}{3}$$

$$P = \frac{12 - 0}{3}$$

$$P = 4$$

Maka hasil skor yang didapatkan dikategorikan atas :

1) Kurang = 0-4

2) Cukup = 5-8

3) Baik = 9-12

d. Perawatan kulit wajah dan rambut

Terdiri atas 5 pertanyaan yang dihitung dengan menggunakan

rumus:

$$P = \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}}{3}$$

$$P = \frac{10 - 0}{3}$$

$$P = 3,3 \text{ atau } 3$$

Maka hasil skor yang didapatkan dikategorikan atas :

- 1) Kurang = 0-3
- 2) Cukup = 4-7
- 3) Baik = 8-10

2. Kisi-kisi Kuesioner

Tabel.3 Kisi-kisi Kuesioner

No.	Indikator	Nomor soal
1.	Penggunaan pakaian dalam	1-6
2.	Kebersihan tubuh dan genetalia	7-11
3.	Penggunaan pembalut	12-17
4.	Perawatan kulit wajah dan rambut	18-22

H. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini, antara lain :

1. Tahap persiapan
 - a. Menentukan masalah
 - b. Melakukan studi pustaka dan studi pendahuluan
 - c. Menyusun proposal, melakukan bimbingan dengan pembimbing, memperbaiki berdasarkan saran pembimbing.
 - d. Melakukan seminar proposal, proposal yang telah diseminarkan direvisi kembali berdasarkan saran dan masukan dari penguji dan *audience* dalam seminar.
 - e. Mengurus surat-surat untuk mendapatkan izin melakukan penelitian di SMA Ali Maksum Krpyak Yogyakarta.

- f. Setelah mendapatkan izin melakukan penelitian, peneliti menyampaikan maksud dan tujuan penelitian kepada Direktur Pondok Pesantren Ali Maksum Krpyak Yogyakarta.
 - g. Peneliti melakukan kontrak waktu dengan guru SMA Ali Maksum Krpyak Yogyakarta tentang jadwal penelitian tanpa mengganggu kegiatan .
 - h. Peneliti membuat tim yang terdiri atas 3 orang diantaranya peneliti, teman peneliti, dan 1 orang guru yang berasal dari SMA Ali Maksum Krpyak Yogyakarta.
 - i. Menyiapkan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian diantaranya kuesioner dan souvenir untuk responden.
2. Tahap pelaksanaan
- a. Melakukan apersepsi dengan tim peneliti mengenai teknis pelaksanaan penelitian.
 - b. Peneliti datang ke SMA Ali Maksum Krpyak Yogyakarta bersama tim peneliti yang terdiri dari 3 orang terdiri dari peneliti, mahasiswa kebidanan (1 orang) dan guru SMA Ali Maksum (1 orang).
 - c. Melakukan pengambilan data. Responden remaja putri dikumpulkan di aula.
 - d. Memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan dari pengisian kuesioner dengan target remaja putri kelas XI SMA di Pondok pesantren Ali Maksum Yogyakarta.

- e. Memberikan penjelasan tentang langkah pengisian kuesioner (2 menit)
 - f. Memberikan *informed consent* kepada calon responden yang bersedia menjadi responden.
 - g. Memberikan kuesioner kepada responden dan mempersilahkan mengisi kuesioner yang diberikan (25 menit).
 - h. Bagi responden yang telah menyelesaikan pengisian kuesioner dapat diberikan kembali kepada tim peneliti dan memberikan souvenir berupa botol *tumblr* sebagai kompensasi.
 - i. Mengumpulkan hasil kuesioner responden dan memastikan semua kuesioner telah terisi.
 - j. Melakukan pemeriksaan data responden dan kuesioner untuk memastikan jumlah responden sama dengan jumlah kuesioner yang diisi.
3. Tahap penyelesaian
 - a. Melakukan analisis data berdasarkan prosedur yang telah dibuat.
 - b. Menarik kesimpulan
 - c. Menyusun laporan hasil penelitian
 - d. Melakukan sidang hasil

I. Manajemen Data

Analisis data merupakan pengelompokan dan tabulasi data berdasarkan variabel dan jenis responden, penyajian data pada setiap variabel yang diteliti, menghitung data untuk menjawab rumusan masalah dan

menghitung data untuk menguji hipotesis yang telah dibuat (Sugiyono,2015). Analisis data dilakukan setelah data terkumpul semua. Data dianalisis melalui tahap-tahap *editing, coding, scoring, tabulating* dan *entry data*.

Manajemen data yang akan digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. *Editing* (Penyuntingan)

Pada tahap ini dilakukan pengecekan kelengkapan data identitas pengisi, pemeriksaan jawaban, memperjelas serta melakukan pengecekan terhadap data yang dikumpulkan untuk menghindari pengukuran yang salah.

2. *Scoring*

Data hasil pengisian kuesioner diberi skor 2 apabila jawaban selalu, diberi skor 1 apabila jawaban kadang-kadang, dan diberi skor 0 apabila jawaban tidak pernah.

3. *Transferring/entry data*

Memindah data ke dalam format pengumpulan data, kemudian data data tersebut di masukkan ke program *excel*.

4. Tabulasi

Dalam tahap ini akan dilakukan penataan data kemudian menyusun data dengan membuat tabel distribusi frekuensi.

5. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis *univariat* yang digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel.

Rumus yang digunakan adalah:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase subjek dalam kategori tertentu

f = Frekuensi subjek dengan kategori tertentu

n = Jumlah seluruh objek

Tujuan dilakukan analisis data adalah:

- a. Memperoleh gambaran dari hasil penelitian yang telah dirumuskan dalam tujuan penelitian.
- b. Memperoleh kesimpulan secara umum dari penelitian, yang merupakan kontribusi dalam pengembangan ilmu yang bersangkutan.

Karena dalam penelitian ini menggunakan satu variabel jadi analisis yang digunakan adalah analisis univariat. Analisis univariat atau sering disebut dengan analisis deskriptif bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung jenis datanya. Untuk data numerik digunakan nilai mean atau rata-rata, median, standar deviasi. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasikan

distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah dengan mencari persentase sesuai dengan tujuan penelitian. Persentase didapat dari perhitungan komputer.

J. Etika Penelitian

Menurut Notoatmojo (2018), dalam melakukan penelitian ada empat prinsip yang harus dipegang teguh, yaitu :

1. Menghormati harkat dan martabat manusia

Peneliti perlu mempertimbangkan hak-hak subjek penelitian untuk mendapat informasi tentang tujuan peneliti melakukan penelitian tersebut. Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan dari pihak Pondok Pesantren Ali Maksum Krpyak Yogyakarta. Selain itu peneliti juga memberikan kebebasan kepada subjek untuk memberikan informasi atau tidak (berpartisipasi). Peneliti menyertakan surat pengantar kuesioner dan surat persetujuan menjadi responden (*inform consent*) yang meliputi penjelasan manfaat dan ketidaknyamanan yang ditimbulkan serta jaminan kerahasiaan terhadap identitas dan informasi yang diberikan.

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*)

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan inisial nama sebagai identitas responden. Peneliti menjamin kerahasiaan informasi yang akan

dikumpulkan dalam penelitian, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan dalam hasil penelitian.

3. Keadilan dan inklusivitas/keterbukaan (*respect for justice and inclusiveness*)

Prinsip keterbukaan dan adil juga perlu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan, dan kehati-hatian. Dalam penelitian ini, peneliti menjelaskan prosedur penelitian kepada subjek penelitian yaitu remaja putri kelas XI SMA. Prinsip keadilan ini menjamin bahwa semua subyek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama tanpa membedakan gender, agama, etnis, dan sebagainya.

4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*)

Peneliti berusaha meminimalisir dampak yang merugikan bagi responden. Segala informasi yang diperoleh melalui penelitian ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan tidak akan digunakan untuk kepentingan yang lain yang tidak berhubungan dengan penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Ali Maksum Krapyak. Lokasinya berada di Jl. KH. Ali Maksum, Krapyak Kulon, Mantrijeron, Sewon, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55188. SMA Ali Maksum Krapyak merupakan Sekolah Menengah Atas swasta yang dikelola oleh Yayasan Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak yang didirikan pada tahun 2012 oleh K.H. Atabik Ali. Nama sekolah ini diambil dari nama salah satu Rais Aam Syuriah Pengurus Besar Nahdatul Ulama, K.H Ali Ma'shum, yang sekaligus ayah dari Atabik Ali. Fasilitas yang ada di SMA Ali Maksum Krapyak yaitu gedung sekolah, lapangan sepak bola, basket, badminton, ruang multimedia, perpustakaan, laboratorium bahasa, laboratorium IPA, laboratorium Agama, balai kesehatan, koperasi, dan kantin.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan hasil dari perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada kelas XI SMA Ali Maksum Krapyak. Adapun hasil dari penelitian sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada kelas XI SMA Ali Maksum Krapyak.

No.	Indikator	f	%
1.	Penggunaan pakaian dalam		
	Baik	40	78,43
	Cukup	11	21,57
	Kurang	0	0
	Total	51	100

No.	Indikator	f	%
2.	Kebersihan tubuh dan genetalia		
	Baik	6	11,76
	Cukup	43	84,31
	Kurang	2	3,93
	Total	51	100
3.	Penggunaan pembalut		
	Baik	37	72,55
	Cukup	14	27,45
	Kurang	0	0
	Total	51	100
4.	Perawatan kulit wajah dan rambut		
	Baik	42	82,35
	Cukup	9	17,65
	Kurang	0	0
	Total	51	100
5.	Perilaku <i>personal hygiene</i> saat menstruasi		
	Baik	36	70,59
	Cukup	15	29,41
	Kurang	0	0
	Total	51	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi berdasarkan penggunaan pakaian dalam mayoritas berperilaku baik yaitu sebanyak 40 orang (78,43%). Berdasarkan kebersihan tubuh dan genetalia mayoritas berperilaku cukup yaitu 43 orang (84,31%). Berdasarkan penggunaan pembalut mayoritas berperilaku baik yaitu 37 orang (72,55%). Berdasarkan perawatan kulit wajah dan rambut mayoritas berperilaku baik yaitu 42 orang (82,35%). Berdasarkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi mayoritas sudah berperilaku baik yaitu 36 orang (70,59%).

C. Pembahasan

1. Perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada kelas XI SMA Ali Maksum Krapyak berdasarkan penggunaan pakaian dalam.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan penggunaan pakaian dalam yaitu baik sebanyak 78,43 % (40 orang) dan cukup sebanyak 21,57% (11 orang).

Hal ini sejalan dengan penelitian Latifah A, (2017) bahwa sebagian besar siswi sudah memiliki perilaku *hygiene* menstruasi yang baik tentang kebiasaan menggunakan celana dalam selama menstruasi yaitu mengganti celana dalam minimal 2 kali sehari sebanyak 92 orang (38,3%), memakai celana dalam yang menyerap keringat sebanyak 114 orang (47,5%), tidak menggunakan celana dalam yang ketat sebanyak 96 orang (40%), dan segera mengganti celana dalam yang terkena darah saat menstruasi sebanyak 210 orang (87,5%).

Mengganti pakaian setiap hari sangat penting terutama pakaian dalam. Celana dalam yang baik adalah berbahan katun dan tidak ketat, serta dapat menutupi daerah pinggul agar dapat menopang pembalut dengan kuat. Celana dalam yang ketat membuat sirkulasi udara tidak lancar. Akibatnya, membuat kulit iritasi. Keringat yang tidak terserap dengan baik juga beresiko mengundang kuman jahat untuk bersarang. Ketika haid, tidak jarang celana

dalam lebih kotor dari biasanya karena ada bercak darah yang menempel dan kadang- kadang noda darah tersebut sulit untuk dihilangkan (Sinaga, 2017).

Ketika haid, tidak jarang celana dalam lebih kotor dari biasanya karena biasanya ada bercak darah yang menempel dan kadang bercak darah tersebut sulit untuk dibersihkan. Hal penting yang perlu diingat adalah lebih menjaga kebersihan dan menjaga daerah kemaluan agar tetap kering dengan rutin mengganti celana dalam apabila berkeringat atau lembab. Menghindari penggunaan celana dalam ketat yang terbuat dari bahan tidak menyerap keringat. Selama menstruasi sebaiknya menggunakan celana dalam berbahan katun karena jenis bahan ini berpori, sehingga sirkulasi udara ke permukaan kulit di area kewanitaian tetap baik.

Menggunakan celana dalam yang tepat karena pada saat menstruasi menggunakan pembalut, dan pembalut menempel pada celana dalam. Apabila ukuran celana yang dikenakan lebih besar dibandingkan ukuran pembalut, maka pembalut cenderung tidak tepat tertahan pada posisi seharusnya.

Memastikan karet penahan celana dalam masih baik. Karet longgar tidak bisa menahan celana dalam di posisi yang tepat, sehingga risikonya pembalut pun tidak akan berada di posisi yang tepat. Kondisi ini bisa memicu tembusnya darah menstruasi.

2. Perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada kelas XI SMA Ali Maksum Krapyak berdasarkan kebersihan tubuh dan genetalia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan kebersihan tubuh dan genetalia dalam kategori cukup yaitu 84,31% (43 orang), baik 11,76% (6 orang), dan kurang 3,93 % (2 orang). Hal ini dikarenakan masih banyak responden yang menggunakan sabun mandi ketika membersihkan kemaluan, membasuh daerah kewanitaan dari belakang ke depan, dan beberapa responden setelah cebok tidak mengeringkan dengan tissue atau handuk kering. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lumban Batu (2021) pada indikator kebersihan tubuh dan genetalia yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai perilaku cukup yaitu 57% (34 orang).

Saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu dibersihkan dengan cairan pembersih atau cairan lain karena cairan tersebut dapat merangsang bakteri dan menimbulkan infeksi. Cara membersihkan daerah alat kelamin ialah membasuhnya dengan air bersih dan membasuh dari arah depan ke arah belakang bukan sebaliknya. Setelah di basuh harus dikeringkan dengan handuk kering atau tissue tetapi jangan di gosok-gosok (Mudiatama, 2018).

Membersihkan daerah kewanitaan dari arah depan ke belakang agar bakteri tidak berpindah dari bagian saluran kencing ke sekitar vagina. Normal pH vagina adalah 3,5-4,5. Artinya, apabila pH vagina meningkat, peluang

bakteri buruk untuk berkembang lebih besar. Akibatnya, risiko tumbuhnya jamur pemicu iritasi, gatal, serta cairan vagina tidak normal pun lebih besar. Karena itu, kebanyakan sabun mandi tidak cocok digunakan untuk membersihkan vagina. Sebaiknya pembersih vagina hanya digunakan untuk membersihkan bagian luar vagina, bukan bagian dalam vagina, karena dapat membunuh bakteri baik. Terdapat dua jenis bakteri baik yang memiliki peran menjaga keseimbangan pH vagina yaitu *Lactobacillus* dan *Corynebacterium*. Kedua bakteri ini memproduksi antibiotik alami berupa bakterioson yang berguna untuk mengurangi bakteri lain memasuki vagina sehingga daerah kewanitaan tetap aman.

Perilaku responden dengan kategori cukup dan kurang dikarenakan sudah mendapat informasi namun belum bisa menerapkan dalam kebiasaan menjaga kebersihan genetalia. Remaja putri mendapatkan informasi secara teori tentang menstruasi dari guru pengajar di sekolah namun hanya sebatas informasi tentang reproduksi secara fisiologis, definisi menstruasi, lamanya menstruasi sehingga remaja putri tersebut tidak mendapatkan contoh secara langsung bagaimana cara berperilaku *personal hygiene* yang benar oleh guru pengajar mereka tetapi remaja putri mendapatkan contoh perilaku dari tradisi orang tua bahwa mereka hanya melihat kebiasaan saja dan tidak mendapatkan penjelasan secara langsung dari Ibu karena orang tua menganggap *personal hygiene* saat menstruasi hal yang bersifat pribadi.

3. Perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada kelas XI SMA Ali Maksum Krapyak berdasarkan penggunaan pembalut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan pemakaian pembalut dalam kategori baik yaitu sebanyak 72,55 % (37 orang) dan cukup sebanyak 27,45% (14 orang). Beberapa responden masih menjawab kadang-kadang untuk pernyataan mengganti pembalut setiap 4 jam saat darah haid banyak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pujiati, (2015) dari hasil yang didapat yaitu untuk penggunaan pembalut termasuk dalam kategori baik 88%.

Faktor lain seorang tidak mengganti pembalut dalam 4 jam sekali yaitu sebagian besar waktu remaja dihabiskan di sekolah. Waktu yang dibutuhkan di sekolah adalah 6-10 jam, sedangkan batas normal mengganti pembalut yang ditentukan yaitu 4 sampai 5 jam (Phytagoras, 2017).

Perempuan diharapkan mampu memilih pembalut yang tepat. Kesalahan memilih pembalut dapat berakibat iritasi kulit, alergi, hingga penyakit kulit dan infeksi. Pembalut yang baik adalah yang memiliki permukaan halus dan berdaya serap tinggi, juga tidak mengandung pewangi dan materialnya tidak terlalu padat atau ringan. (Sinaga dkk., 2017).

Pemakaian pembalut pada organ intim perempuan menyebabkan organ intim dalam keadaan yang panas, lembab dan tanpa oksigen dalam waktu yang lama selama menstruasi berlangsung. Hal ini menimbulkan

ketidaknyamanan dan mudah menimbulkan bakteri penyebab berbagai macam penyakit ginekologi. Pembalut umumnya terbuat dari bahan dasar kapas. Selain kapas, ada bahan atau zat lain yang ditambahkan pada pembalut. Beberapa di antaranya dapat membahayakan kesehatan. Bahan-bahan pada pembalut yang berbahaya tersebut meliputi gas klorin biasa digunakan dalam proses pemutihan. Penggunaan klorin dalam proses pembuatan pembalut wanita dianggap tidak aman, karena dapat menghasilkan dioksin yang bersifat karsinogenik. Artinya, zat ini berpotensi menyebabkan kanker.

Ada beberapa produsen pembalut menambahkan zat pewangi pada produk pembalut yang diproduksinya karena diyakini dapat menyamarkan bau darah saat menstruasi. Penambahan zat pewangi pada produk pembalut tidak diperlukan. Selain efektivitasnya tidak terbukti, penambahan zat pewangi pada pembalut justru dapat menyebabkan iritasi kulit pada area kewanitaan. Bahan pestisida mungkin jarang tercantum pada kemasan produk pembalut. Ada beberapa pembalut ternyata mengandung pestisida. Pembalut yang mengandung pestisida dianggap membahayakan kesehatan karena dapat menyebabkan reaksi alergi berupa gatal, kemerahan, nyeri, dan bengkak.

Sampah pembalut sekali pakai tidak hanya mempengaruhi lingkungan karena bahannya yang berasal dari plastik, kandungan didalam sampah pembalut sekali pakai masih perlu ditinjau lebih jauh. Begitu banyak bahan

berbahaya yang ditampung dalam satu sampah pembalut sekali pakai, seperti sianida, dioxin, pemutih, dan lain-lain.

Beberapa perempuan memakai pembalut kain. Bahan kain dapat digunakan berulang kali meskipun mahal namun tergolong murah karena dapat digunakan berulang kali, tidak menimbulkan iritasi pada kulit, menghindari dan mudah digunakan dalam keadaan buru-buru sekalipun atau lebih praktis dalam penggunaan karena pemakaiannya seperti menggunakan celana dalam pada umumnya tetapi sudah ada pembalut dicelana dalam tersebut sehingga meminimalkan darah tidak meluber kemana-mana. Pembalut kain memiliki bahan lapisan atas yang sangat lembut sehingga nyaman digunakan dalam situasi apapun, bahan yang digunakan pada lapisan tengah mudah menyerap sesuai ketebalan kain dan bahan lapisan bawah sangat tahan. Cara pencuciannya sangat mudah hanya direndam dengan detergen sehingga semua kotoran dapat terangkat dari permukaan. Kelebihan pembalut kain antara lain sangat tahan lama bila dirawat dan dicuci dengan benar, sangat ramah lingkungan karena pembalut kain dapat digunakan berulang-ulang.

Penggunaan pembalut dengan daya serap ekstra saat menstruasi tidak disarankan karena akan membuat perempuan jarang mengganti pembalut. Hal ini dapat memicu terjadinya infeksi. Ada kalanya perempuan malas mengganti pembalut saat menstruasi. Padahal jika pembalut terlalu lama dipakai, justru akan membuat bakteri semakin berkembang. Darah itu adalah

nutrisi bagi bakteri. Bakteri akan bertumbuh semakin banyak apabila terus dibiarkan meskipun darah yang keluar sedikit, tetap saja ada cairan vagina yang mengandung banyak mikroorganisme.

Keadaan menstruasi di mana pH vagina sedikit berubah, juga terkadang imun tubuh menurun, bakteri akan tumbuh dan bisa memicu infeksi vulva di vagina. Apabila infeksi tidak bisa diatasi oleh pertahanan vagina bisa naik ke arah leher rahim, jika tidak diobati dengan baik, bisa masuk ke rahim, kemudian ke saluran telur. Saluran telur mengarah ke panggul dan bakterinya bisa ke panggul. Dampak yang bisa terjadi ketika wanita mengalami infeksi panggul di antaranya sulit mempunyai keturunan, perlengketan rahim dan saluran telur atau bahkan usus, serta infeksi menyeluruh. Gejala infeksi awal biasanya *asymptomatik*. Keluar gejalanya apabila sudah berat seperti keputihan yang bau busuk, kuning seperti nanah.

Peneliti memiliki asumsi bahwa sebagian orang yang berperilaku cukup sudah mendapatkan informasi tentang pemakaian pembalut namun belum bisa menerapkannya dikarenakan padatnya waktu belajar di sekolah. Remaja putri yang perilakunya sudah baik pasti pengetahuannya lebih baik karena mereka sudah paham mengenai bahaya apabila tidak rutin mengganti pembalut.

4. Perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada kelas XI SMA Ali Maksum Krapyak berdasarkan perawatan kulit wajah dan rambut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan perawatan kulit wajah dan rambut dalam kategori baik yaitu sebanyak 82,35 % (42 orang) dan cukup sebanyak 17,65% (9 orang). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Sitorus, (2021), bahwa sebanyak 77 orang dengan hasil cukup (80,2 %) dan baik 19 orang (19,8%).

Mencuci rambut di saat menstruasi harus tetap dilakukan, pelarangan mencuci rambut untuk wanita menstruasi adalah suatu mitos yang masih dipercayai sebagian masyarakat Indonesia. Justru dikala menstruasi seorang wanita harus menjaga kebersihan kulit kepala karena adanya perubahan hormon (Sinaga dkk., 2017).

Menjaga kebersihan rambut saat menstruasi sangat penting karena pada saat menstruasi kulit kepala menjadi lebih banyak berminyak dan berkeringat sehingga akan mudah timbul ketombe dan mikroorganisme. Supaya kebersihan kulit kepala dan rambut tetap terjaga usahakan membersihkan rambut minimal 2 hari sekali untuk membantu mengurangi jaringan mikroorganime dan membantu jaringan metabolisme tetap tumbuh dan berkembang secara normal.

Peneliti memiliki asumsi bahwa remaja putri yang berperilaku cukup masih percaya mitos tentang larangan keramas pada saat menstruasi padahal saat menstruasi kebersihan tubuh harus selalu terjaga.

5. Perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada kelas XI SMA Ali Maksum Krapyak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi dengan kategori baik yaitu 70,59% (36 orang) dan cukup yaitu 29,41% (15 orang). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki perilaku yang baik dalam *personal hygiene* saat menstruasi.

Perilaku kesehatan mengenai perilaku *personal hygiene* sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan benar maka akan menimbulkan infeksi saluran reproduksi, infeksi jamur, dan bakteri (Wawan, 2019). Perilaku yang kurang dari perawatan *hygiene* pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut (Nirwana, 2014). Salah satu penyebabnya adalah bakteri yang berkembang pada pembalut, perawatan diri yang baik saat menstruasi seperti penggunaan pembalut yang tepat adalah pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi (Haryono, 2016).

Hasil penelitian dari Noor Latifah (2017) yang dilakukan di SMKN 8 Kota Bekasi tentang gambaran perilaku *hygiene* menstruasi, dalam penelitian ini diperoleh bahwa responden yang sudah memiliki perilaku baik dalam

hygiene menstruasi sebanyak 134 orang (55,8%) dari 240 responden. Perilaku baik yang dimiliki oleh responden tersebut didukung oleh perilaku sehat yang dilakukan selama menstruasi diantaranya mandi dengan sabun mandi 2 kali sehari (86,2%), selalu membasuh alat kelamin/kemaluan dari arah depan ke arah belakang (68,8%), selalu mengeringkan dengan tisu atau handuk kering (47,5%), berupa mengganti celana dalam 2 kali sehari (71,2%), mengganti celana dalam saat terkena darah menstruasi (88,1%), perilaku kadang-kadang mengganti pembalut setiap 4 jam sekali sebesar 46,%. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa perilaku siswi SMKN 08 Kota Bekasi sudah baik (55,8%).

Remaja putri yang melakukan *personal hygiene* pada saat menstruasi akan terhindar dari kanker rahim, merasa nyaman beraktivitas sehari-hari, percaya diri, bersemangat dan tidak bermalas-malasan lagi, tidak dijauhi dari teman-temannya karena bau amis. Perilaku *personal hygiene* merupakan hal penting yang perlu dipelajari secara mendalam. Perilaku *hygiene* tersebut tidak dilakukan oleh remaja putri yang kurang peduli kebersihan alat reproduksinya, remaja putri tidak menjaga penampilan dan kesehatan saat menstruasi, dapat terkena kanker rahim, keputihan, mengurangi aktivitas sehari-hari saat menstruasi dikarenakan malas. Namun perilaku *hygiene* pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu

perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi (Yusiana & Silvianita, 2016).

Remaja putri yang berpengetahuan rendah berarti ia tidak mampu mengetahui, mengerti dan memahami arti, manfaat, dan tujuan dari perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Adanya pengetahuan yang tinggi maka remaja putri akan lebih termotivasi untuk perilaku kebersihan diri terutama pada saat menstruasi. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan. Perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih baik daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Kurangnya pengetahuan responden tentang *hygiene* menstruasi dapat disebabkan karena kurangnya informasi yang didapatkan remaja, kendala dalam mitos sosial budaya, lingkungan yang kurang tersedia akses terhadap informasi, usia dan pengalaman.

D. Keterbatasan Penelitian

Hambatan dalam penelitian ini adalah responden tidak langsung berkumpul menjadi satu karena kelas 11 IPA masih melakukan praktik laboratorium sehingga pengisian kuesioner dilakukan terlebih dahulu oleh kelas 11 IPS dan memakai waktu lebih banyak.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari seluruh remaja putri kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak:

1. Perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan penggunaan pakaian dalam mayoritas berperilaku baik yaitu sebanyak 40 orang (78,43%).
2. Perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan kebersihan tubuh dan genetalia mayoritas berperilaku cukup yaitu sebanyak 43 orang (84,31%).
3. Perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan penggunaan pembalut mayoritas berperilaku baik yaitu sebanyak 37 orang (72,55%).
4. Perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan perawatann kulit wajah dan rambut mayoritas berperilaku baik yaitu sebanyak 42 orang (82,35%).
5. Gambaran perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak termasuk dalam kategori baik dengan jumlah sebanyak 36 orang (70,59%).

B. Saran

1. Bagi Bidan Puskesmas Sewon II

Bidan sebaiknya tidak hanya sekedar memberikan penyuluhan saja, namun disertai dengan demonstrasi ataupun praktik pelaksanaan *personal hygiene* saat menstruasi yang benar sehingga santri menjadi lebih paham.

2. Bagi Ketua Yayasan Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak

Penelitian ini dapat menjadi sebagai bahan masukan dalam perencanaan program pengadaan penyuluhan rutin untuk remaja putri mengenai kesehatan reproduksi tentang *personal hygiene*.

3. Bagi Siswi SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak

Disarankan kepada siswi yang kurang paham mengenai *personal hygiene* saat menstruasi untuk tidak malu bertanya/ mengakses kepada pihak yang dapat memberikan informasi akurat.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti variabel budaya, fasilitas kesehatan, sumber daya, dan dukungan sosial untuk mengetahui perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adventus, dkk. 2019. Buku Ajar Promosi Kesehatan. In Pusdik SDM Kesehatan (1st ed., Vol. 1, Issue 1, pp. 1–91). <http://repository.uki.ac.id/2759/1/Bukumodulpromosikesehatan.pdf> diakses pada 14 Oktober 2023 pukul 16.00 WIB.
- Agra. 2016. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Sungguminasa tahun 2016. UIN Alauddin Makassar.
- Arikunto. 2019. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- BKKBN. 2020. *Remaja, Ingat Pahami Kesehatan Reproduksi Agar Masa Depan Cerah*. Jakarta: KEMENKES
- Damayanti. 2017. *Analisis Faktor Predisposisi Yang Berhubungan Dengan Perilaku Masyarakat Dalam Pemberantasan Sarang Nyamuk (Psn) Di Rw 004 Kelurahan Nambangan Kidul Kecamatan Manguharjo Kota Madiun Tahun 2017*. Skripsi S1 Keperawatan STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun, 11150331000034, 1–147.
- Dar, M. A., Maqbool, M., Gani, I. & Ara, I. (2023). *Menstruation hygiene and related issues in adolescent girls: A brief commentary*. *Int. J. Curr.* **7**, 1–5.
- Depkes. 2017. Panduan, Pengelolaan Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Direktorat Remaja Dan Perlindungan Hak-Hak Reproduksi.
- Handayani, S. 2018. Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene dengan Perilaku Vulva Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Ghifari Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, *10*(1), 2–3.
- Hatch & Farhady. 2015. Variabel Penelitian. <https://www.statistikian.com/10/variabel-penelitian.html> diakses pada 15 Oktober 2023 pukul 10.00 WIB.
- Hatini. 2018. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jawa Timur: Wineka Media
- Irianto. 2015. *Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta.
- Kapur, R. (2023). *Understanding the Meaning and Significance of Personal Hygiene*. *Int J. Soc. Sci. Lit.* **1**, 34–39.

- Kartikasari. 2015. Perbedaan *Personal Hygiene* Pada Siswa Remaja Mondok dan yang Pulang ke Rumah di Madrasah Aliyah Hasan Munadi Desa Banggle Beji Pasuruan Tahun 2015. *Jurnal Medica Majapahit*, Vol. 7, No. 2
- Kependudukan DIY. 2021. *Informasi Seputar Kependudukan*. <https://kependudukan.jogjaprovo.go.id/> diakses 14 Oktober 2023 pukul 21.35
- Kristina. 2014. Infeksi Menular Seksual dan Infeksi Saluran Reproduksi. <http://www.diskes.baliprov.go.id/id/INFEKSI-MENULAR-SEKSUAL--IMS--DAN-INFEKSI-SALURAN-REPRODUKSI--ISR-2> diakses pada 14 Oktober 2023 pukul 16.00 WIB.
- Kusmiran. 2016. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Latifah. 2017. Gambaran Perilaku *Hygiene* Menstruasi Pada Siswi SMKN 8 Kota Bekasi. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 13, no. 1, hal. 36-45.
- Lumban Batu. 2021. Skripsi Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.
- Maharani. 2017. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang *Personal Hygiene* Genitalia terhadap Perilaku *Hygiene* saat Menstruasi pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 3 Tempel Sleman.
- Maharani & Andriyani. 2018. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Santriwati di MTS Pondok Pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesmas*, vol. 1, no. 1.
- Malihah. 2019. Tingkat Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi antara Pondok Pesantren dan SMP Negeri di Kabupaten Cirebon. *Jurnal Intergasi Kesehatan & Sains (JKS)*.
- Mulyani, dkk. 2020. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jawa Timur: Literasi Nusantara.
- Notoatmodjo. 2020. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraheni. 2019. Pengaruh Peer Group Education Terhadap Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi. *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004> diakses pada 14 Oktober 2023 pukul 16.30 WIB.
- Nurrahman. 2016. Pengaruh Variasi Produk terhadap Keputusan Pembelian (Survei pada pembeli smartphone Nokia series X di BEC Bandung). *Journal of Business Management Education (JBME)*, 1(1), 56-65.

- Oktavianti. 2019. Tingkat Pengetahuan Tentang *Personal Hygiene* Pada Remaja Putri Kelas XI Aliyah Di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta Tahun 2019.
- Pujiati, E. (2015). *Gambaran Perilaku Personal Hygiene Selama Menstruasi Remaja Putri di Dukuh Sudimoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus*.
- Pythagoras, Katarina Canggih. 2017. "Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi." *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education* 5.1, 13-26.
- Ramaiah. 2016. *Mengatasi Gangguan Menstruasi*. Yogyakarta: Digiosa Media. JOUR.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Rosyida. 2019. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Sarwono. 2017. Pengertian Kuesioner Penelitian Menurut Para Ahli. <https://ruangjurnal.com/pengertian-kuesioner-penelitian-menurut-para-ahli/> diakses pada 15 Oktober 2015 pukul 11.00 WIB.
- SDKI. 2017. Survei Demografi Kesehatan Indonesia: Kesehatan Reproduksi Remaja. <https://archive.org/details/LaporanSDKI2017Remaja> diakses pada 14 Oktober pukul 22.15 WIB.
- Sih Dan Maulina. 2019. Pengetahuan Remaja Putri Terhadap *Personal Hygiene Organ Reproduksi*. <http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/download/12213/5365> diakses 14 Oktober 2023 pukul 22.00
- Sinaga dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Sugiyono. 2015. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- _____. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tri, F. F., & Ratri, R. L. 2019. Memahami pengalaman. *Body Shaming*, 4–5. <https://www.semanticscholar.org/paper/MEMAHAMI-PENGALAMAN-BODY-SHAMING-PADA-REMAJA-Fauzia-Rahmiaji/16038be19d4f29691d2b1711c441545987803c36>

- Trisanti. 2016. Hubungan Perilaku Personal Hygiene Genital dengan Kejadian Keputihan pada Siswi Madrasah Aliyah Muhammadiyah Kudus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Vol.7 No 1.
- Wati, P. S., Ririanty, M., & Nafikadini, I. (2019). Perilaku Menjaga Kebersihan Organ Genetalia Pada Konsumen Pembalut Herbal. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 20–29. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v7i1.71> diakses pada 20 Maret 2024 pukul 10.00 WIB
- Widyaningrum. 2015. Pengaruh Penyuluhan Tentang *Personal Hygiene* saat Menstruasi di MTS Negeri Gubuk Rubuh Gunungkidul Yogyakarta.
- Wójkowska-Mach, J., Pomorska-Wesołowska, M., Romanik, M. & Romaniszyn, D. (2021). *Prevalence and antimicrobial susceptibility profiles of microorganisms associated with lower reproductive tract infections in women from southern poland—retrospective laboratory-based study*. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18, 1–9.
- Yasnani. 2016. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Dengan Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri Satap Bukit Asri Kabupaten Buton Tahun 2016.
- Yusiana dan Silvianita. 2016. Perilaku *Personal Hygiene* Remaja Puteri Pada Saat Menstruasi. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri* vol. 9, no. 1.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Anggaran Penelitian

ANGGARAN PENELITIAN

No.	Kegiatan	Bahan dan Alat	Biaya
1.	Menyusun Proposal KTI	Cetak dan penggandaan	Rp 150.000,00
2.	Seminar Proposal KTI	Cetak, penggandaan, dan penjilidan	Rp 200.000,00
3.	Revisi proposal KTI	Cetak, penggandaan, dan penjilidan	Rp 150.000,00
4.	Persiapan penelitian	Penggandaan kuesioner	Rp 100.000,00
5.	Pelaksanaan penelitian	Transportasi, souvenir, dan pengumpulan data	Rp 350.000,00
6.	Pengolahan data	Kertas dan bolpoin	Rp 30.000,00
7.	Laporan KTI	Cetak dan penggandaan	Rp 300.000,00
8.	Sidang KTI	Cetak, penggandaan, dan penjilidan	Rp 250.000,00
9.	Revisi sidang KTI	Cetak, penggandaan, dan penjilidan	Rp 200.000,00
Jumlah			Rp 1.730.000,00

Lampiran 3. Penjelasan Sebelum Persetujuan Penelitian

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP)

1. Saya adalah Siwi Nastiti Wibawani berasal dari Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jurusan Kebidanan dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta tahun 2024”.
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada kelas XI SMA di pondok pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.
3. Prosedur pengambilan data dengan meminta responden mengisi dan menandatangani pernyataan kesediaan menjadi responden kemudian mengisi kuesioner dalam waktu 20 menit.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda dalam penelitian ini adalah mendapatkan informasi secara tidak langsung melalui pengisian kuesioner dan mendapatkan souvenir.
5. Partisipasi saudara bersifat sukarela, tidak ada paksaan dan anda dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.
6. Kegiatan ini hanya untuk keperluan penelitian sehingga nama dan jati diri saudara akan tetap dirahasiakan. Apabila ada hal-hal yang kurang jelas dapat menghubungi saya dengan nomor telepon 081236393301.

Lampiran 4. Surat Pengantar Kuesioner

SURAT PENGANTAR KUESIONER

Dengan hormat,

Dengan ini saya:

Nama : Siwi Nastiti Wibawani

Pendidikan : Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Jurusan Kebidanan

Alamat : Kenis RT 01/ RW 07, Purwodadi, Tepus, Gunungkidul

Saya akan mengadakan penelitian untuk penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta” sebagai persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan, mengharap kesediaan adik-adik berkenan untuk menjadi responden dan meluangkan waktu dengan memberikan informasi serta jawaban atas kuesioner yang saya berikan.

Demikian atas kesediaan dan waktu yang telah diberikan, penulis mengucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Siwi Nastiti Wibawani

Lampiran 5. *Informed Consent****INFORMED CONSENT***

Bersama ini saya,

Nama :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang disusun oleh Siwi Nastiti Wibawani, mahasiswi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta dengan judul “Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Kranyak Yogyakarta”. Dengan sukarela mengisi kuesioner dengan jujur tanpa prasangka dan paksaan. Hal itu semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta,.....2024

Responden

()

Lampiran 6. Kuesioner

KUESIONER PERILAKU *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI

Inisial nama :

Petunjuk pengisian kuesioner :

Pada lembar pertanyaan dibawah, jawaban diisi pada bagian kolom yang tersedia dibagian kanan pertanyaan dengan mengisi centang/*check list* (√). Dimohon agar pengisian kuesioner penelitian ini dilakukan secara teliti agar tidak ada pertanyaan yang terlewat dan diisi dengan jujur karena tidak ada dampak buruk dari hasil penelitian ini.

S : Selalu (dilakukan setiap hari selama masa periode menstruasi)

KK : Kadang-kadang (dilakukan 2-5 kali selama masa periode menstruasi)

TP : Tidak Pernah (tidak pernah dilakukan selama masa periode menstruasi)

No.	Pernyataan	S	KK	TP
Penggunaan Pakaian Dalam				
1.	Saya mengganti celana dalam 2 kali sehari saat menstruasi			
2.	Saya segera merendam dan mencuci pakaian yang terkena darah haid			
3.	Saya tidak menyetrika pakaian dalam saat sudah kering			
4.	Saya menggunakan celana dalam yang ketat saat menstruasi			
5.	Saya memakai celana dalam yang berbahan tidak menyerap keringat			
6.	Saya menggunakan celana dalam yang sama selama menstruasi			
Kebersihan Tubuh dan Genetalia				
7.	Saya mandi 2 kali sehari saat menstruasi			
8.	Saya mencuci alat kelamin/kemaluan dengan air bersih setelah BAK dan BAB			
9.	Saya menggunakan sabun mandi ketika membersihkan kemaluan			
10.	Saya membasuh daerah kewanitaian dari belakang ke depan			
11.	Setelah cebok, saya mengeringkan kemaluan dengan tisu atau handuk kering			

Penggunaan pembalut				
12.	Saya tidak mengganti pembalut setelah buang air kecil			
13.	Saya mengganti pembalut setelah darah tembus sampai ke celana			
14.	Saya langsung membuang pembalut yang masih terdapat darah			
15.	Saya mengganti pembalut setiap 4 jam sekali setiap darah haid banyak			
16.	Saya mengganti pembalut ketika ada gumpalan darah di pembalut tersebut			
17.	Saya membungkus pembalut dengan kertas/plastik sebelum dibuang ke tong sampah			
Kebersihan kulit, wajah, dan rambut				
18.	Saya membersihkan wajah 2-3 kali sehari			
19.	Saya membersihkan wajah dengan sabun mandi			
20.	Saya tidak membersihkan wajah selama menstruasi			
21.	Selama menstruasi saya keramas 2 hari sekali			
22.	Saya keramas setelah selesai menstruasi			

Lampiran 7. Kunci Jawaban Kuesioner

No. Soal	Kunci Jawaban
1.	Selalu (skor 2)
2.	Selalu (skor 2)
3.	Tidak Pernah (skor 2)
4.	Tidak Pernah (skor 2)
5.	Tidak Pernah (skor 2)
6.	Tidak Pernah (skor 2)
7.	Selalu (skor 2)
8.	Selalu (skor 2)
9.	Tidak Pernah (skor 2)
10.	Tidak Pernah (skor 2)
11.	Selalu (skor 2)
12.	Tidak Pernah (skor 2)
13.	Selalu (skor 2)
14.	Tidak Pernah (skor 2)
15.	Selalu (skor 2)
16.	Selalu (skor 2)
17.	Selalu (skor 2)
18.	Selalu (skor 2)
19.	Tidak Pernah (skor 2)
20.	Tidak Pernah (skor 2)
21.	Selalu (skor 2)
22.	Selalu (skor 2)

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN YOGYAKARTA
 Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta
 Telp./Fax. (0274) 617601
<http://www.poltekkesjogja.ac.id> e-mail : info@poltekkesjogja.ac.id



Nomor : PP.07.01/4.3/ 375 /2024

12..Februari 2024

Lamp. : 1 bendel

Perihal : PERMOHONAN IZIN PENELITIAN

KepadaYth :
 Kepala SMA Ali Maksum Krpyak Yogyakarta
 Di

BANTUL

Dengan hormat,
 Sehubungan dengan tugas penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) yang diwajibkan bagi mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Jurusan Kebidanan Tahun Akademik 2023/2024 sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma III Kebidanan, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan izin penelitian, kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan izin kepada :

Nama	: Siwi Nastiti Wibawani
NIM	: P07124121016
Mahasiswa	: Prodi D3 Kebidanan
Untuk melakukan penelitian di	: SMA Ali Maksum Krpyak Yogyakarta
Judul Penelitian	: Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krpyak Yogyakarta

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terima kasih.

Ketua Jurusan Kebidanan


 Dr. Hena Puji Wahyuningsih, S.Si.T. M.Keb
 NIP.197511232002122002

Jurusan Gigi
 Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./fax : 0274-617675

Jurusan Keperawatan
 Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./fax : 0274-617685

Jurusan Kesehatan Lingkungan
 Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
 Telp./fax : 0274-560962

Jurusan Teknologi Laboratorium Medis
 Jl. Ngadiregaran No. 111/62, Yogyakarta 55143
 Telp./ Fax : 0274-374300

Jurusan Kebidanan
 Jl. Mangkajayan No. 111/304 Mantrijeron, Yogyakarta
 Telp./fax : 0274-374331

Jurusan Kesehatan Gigi
 Jl. Kyai Mojo No.56 Yogyakarta 55243
 Telp./ Fax : 0274-514306



Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian



Yayasan Pondok Pesantren Ali Maksum Krpyak Yogyakarta

SEKOLAH MENENGAH ATAS ALI MAKSUM

Terakreditasi A | Nomor Statistik Sekolah : 302040104504 | NPSN : 20411874
 Jl. KH. Ali Maksum, Po Box 888 Krpyak, Yogyakarta 55011; Phone (0274) 4399096

Surat Keterangan Penelitian
Nomor: 567/YPPAM/SMA/IV/2024

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Drs. Khoirul Fuad, MSI
 NIP : 19660606 200604 1 003
 Jabatan : Kepala SMA ALI MAKSUM, Krpyak, Yogyakarta
 Alamat : Jl. KH. Ali Maksum, Krpyak, Yogyakarta

Menerangkan bahwa berikut ini :

Nama : SIWI NASTITI WIBAWANI
 NIM : P07124121016
 Program Studi : D III Kebidanan
 Fakultas : Kebidanan
 Universitas : Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

pemah melaksanakan pengambilan data untuk penelitian di SMA Ali Maksum Krpyak Yogyakarta dengan judul "Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krpyak Yogyakarta"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 27 Februari 2024

Kepala Sekolah



Drs. Khoirul Fuad, MSI

19660606 200604 1 003

Lampiran 11. Hasil *Output* Analisa Data

Penggunaan Pakaian Dalam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	11	21.6	21.6	21.6
	Baik	40	78.4	78.4	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Kebersihan Tubuh dan Genetalia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	2	3.93	3.93	3.93
	Cukup	43	84.31	84.31	88.24
	Baik	6	11.76	11.76	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Pemakaian Pembalut

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	14	27.5	27.5	27.5
	Baik	37	72.5	72.5	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Perawatan Kulit Wajah dan Rambut

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	9	82.35	82.35	82.35
	Baik	42	17.65	17.65	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	15	70.59	70.59	70.59
	Baik	36	29.41	29.41	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian di SMA Ali Maksum Krapyak

