

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP
PENGETAHUAN *PERSONAL HYGIENE*
SAAT MENSTRUASI PADA SISWI
SMP NEGERI 3 TANDUN**

Andria⁽¹⁾, Desi Mayasari⁽²⁾, Wiwi Nora⁽³⁾

(1,2,3) Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Riau, Indonesia
email: andriaupp@gmail.com, desimayasari@gmail.com, wiwinora@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Pada remaja putri akan diawali dengan masa pubertas, ditandai dengan datangnya menstruasi atau *menarche*. Kebutuhan akan kebersihan diri pada saat menstruasi merupakan hal yang sangat penting dan perlu diperhatikan. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu alternatif, dengan memberikan pendidikan kesehatan pada remaja putri agar mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksinya khususnya bagaimana remaja putri melakukan *personal hygiene* saat menstruasi dan dapat mengurangi masalah kesehatan reproduksi pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMP Negeri 3 Tandun. Jenis penelitian metode rancangan *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest – post test*. sampel pada penelitian ini berjumlah 76 siswi yang dipilih berdasarkan teknik sampling. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan *uji T dependent*. Hasilnya didapatkan $p = <0.001$; $\alpha <0.005$ yang artinya ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMP Negeri 3 Tandun. Hal tersebut dikarenakan setelah diberikan pendidikan kesehatan tersebut pengetahuan remaja menjadi bertambah. Saran untuk siswa mampu untuk menerapkan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi sesuai dengan materi pendidikan kesehatan yang telah diberikan dengan memperhatikan sarana dan prasarannya.

Kata Kunci : Ibu hamil, Kualitas tidur, Senam hamil

ABSTRACT

Adolescence is a transition period between childhood and adulthood, marked by biological and psychological growth and development. In adolescent girls, it will begin with puberty, marked by the arrival of menstruation or menarche. The need for personal hygiene during menstruation is very important and needs to be considered. Health education is one alternative, by providing health education to adolescent girls so that they know how to maintain their reproductive health, especially how adolescent girls carry out personal hygiene during menstruation and can reduce reproductive health problems in adolescents. This study aims to determine the effect of providing health education with knowledge of personal hygiene during menstruation in female students of SMP NEGERI 3 Tandun. The type of research method is a pre-experimental design with a one group pretest - posttest design. The sample in this study was 76 female students selected based on sampling techniques. The measuring instrument used was a questionnaire. Data analysis used the T dependent test. The results obtained $p = <0.001$; $\alpha <0.005$, which means that there is an effect of providing health education on personal hygiene knowledge during menstruation in female students of SMP Negeri 3 Tandun. This is because after being given health education, adolescent knowledge has increased. Suggestions for students to be able

to apply personal hygiene actions during menstruation in accordance with the health education material that has been provided by paying attention to the facilities and infrastructure.

Keywords : Health Education, Personal Hygiene, Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak- anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder, sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan, dan emosi yang labil atau tidak menentu. Pada masa remaja umumnya pematangan fisik lebih cepat dari pematangan psikososialnya (Dewi 2022). Menurut *World Helath Organization* (WHO) remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan RI, yang disebut remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja akan diawali dengan masa pubertas, pada Wanita hal ini akan ditandai dengan datangnya menstruasi atau menarche (Dewi 2022).

Remaja yang mengalami menstruasi menimbulkan perilaku ketidaknyamanan antara lain perilaku penentangan untuk membersihkan dirinya , menyembunyikan semua pakaian kotor dalam laci-laci atau disudut lemari, tidak mau melakukan aktivitas sehari-hari, selain itu juga kurangnya pengetahuan jika mengganti pembalut minimal 3 kali sehari atau mengganti pakaian dalam pada saat setelah bunag air kecil dan jika sudah merasa lembab atau tidak nyaman. Kebutuhan akan kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan perlu diperhatikan, karena kebersihan akan memefektifitasi Kesehatan dan psikis seseorang terutama kebersihan saat menstruasi. Salah satu usaha yang bisa dilakukan untuk menjaga Kesehatan reproduksi pada perempuan yaitu dengan menjaga Personal Hygiene (Dewi 2023).

Personal Hygiene adalah tindakan untuk memelihara Kesehatan dan kebersihan diri. Perawatan personal hygiene pada saat menstruasi seharusnya mengganti pembalut secara teratur 3-4 kali dalam sehari. Kenyataannya anak mempunyai perilaku yang buruk pada personal hygiene seperti tidak sering mengganti celana dalam dan pembalut sehingga akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur, virus yang berlebihan dan dapat mengganggu organ reproduksi (Muthoharoh & Widiyawati, 2018). Pentingnya pemeliharaan Personal Hygiene bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kesehatan diri, memperbaiki personal hygiene, mencegah timbulnya penyakit, meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan (Irmawati & Widyana, 2018).

Menurut WHO *Regional Office For South-East Asia* tahun 2018, personal hygiene dan sanitasi berada pada nomor 3 dan kesehatan reproduksi berada pada no 8 dalam sepuluh faktor resiko utama penyebab kesakitan atau kematian pada remaja. Dari hasil penelitian, di Amerika persentasi kejadian perilaku Personal Hygiene sekitar 60 %, Swedia 72 %, Mesir 75% dan Indonesia 55% (WHO, 2018). Berdasarkan data Riskesdas 2018, anak perempuan yang berusia 10-14 tahun memiliki masalah pada reproduksinya. Di Indonesia, berdasarkan data statistic menunjukkan 43,3 juta jiwa remaja putri yang berusia 10- 14 tahun memiliki perilaku hygiene yang sangat buruk. Bukti dari hasil riset bahwa 5,2 remaja putri yang tinggal di 17 provinsi di Indonesia menderita penyakit yang sering terjadi karena ketidakpatuhan menjaga kebersihan setelah menstruasi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Sekolah dapat menjadi salah satu tempat yang ideal untuk memberikan Pendidikan Kesehatan, karena adanya interaksi antara siswa dan guru yang diharapkan mampu meningkatkan perilaku kesehatan siswa (Sari, 2013). Sekolah merupakan salah satu tempat yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, termasuk pengetahuan kesehatan agar dapat membantu siswa tetap sehat (Maharani et al. 2020).

Hasil penelitian (Dewi 2023) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku remaja pada personal hygiene saat menstruasi. Hal tersebut dikarenakan setelah diberikan pendidikan kesehatan tersebut pengetahuan remaja menjadi bertambah sehingga perilakunya berubah.. Hasil penelitian (Laras et al., 2020) menyatakan terdapat pengaruh yang bermakna pada responden setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang Personal Hygiene saat menstruasi pada siswi SMP dan SMA di Yayasan Pasraman Gurukula Bangli. Hal ini sejalan dengan penelitian (Remiyanti 2019) yang menyatakan ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan terhadap perilaku personal hygiene remaja putri saat menstruasi di kelas X SMA Negeri I Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada 10 responden di SMP Negeri 3 Tandun dengan metode wawancara secara terbuka. Menyatakan 7 responden yang mengatakan belum mengetahui dengan benar tentang personal hygiene baik di sekolah maupun ditempat mereka tinggal dikarenakan belum dilakukan penyuluhan kesehatan terkait personal hygiene sehingga untuk kedepannya sangat beresiko terkena berbagai macam penyakit termasuk penyakit organ reproduksi pada remaja dan kurangnya informasi yang mereka dapatkan baik dari orang tua maupun di sekolah. Sedangkan 3 lainnya sudah mendengar tentang personal hygiene saat menstruasi.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan Personal Hygiene saat menstruasi pada siswi SMP Negeri 3 Tandun.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode rancangan *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest – posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMP Negeri 3 Tandun yang berjumlah 76 siswi, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang diambil dengan teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner tentang *personal hygiene* saat menstruasi yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan *multiple choice* atau pilihan ganda. Pada penelitian ini yang menjadi variabel independennya adalah pemberian pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja, sedangkan yang menjadi variabel dependen adalah tingkat pengetahuan siswi pada *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Tandun Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu dan dilaksanakan pada bulan Maret – Mei 2025. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat yang menggunakan *uji T Dependent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN**a. Analisis Univariat****Tabel 1. Distribusi Rata-Rata Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi**

Variabel	N	Mean	Min	Max	SD
Pengetahuan Sebelum diberikan pendidikankesehatan	76	47,50	30	60	8,96

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 diatas dari 76 responden didapat nilai rata-rata penegtahuan siswi sebelum diberikan Pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi adalah 47,50 dengan nilai Minimal 30 Maksimal 60 Standar Deviasi 8,96.

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi

Variabel	N	Mean	Min	Max	SD
Pengetahuan Setelah diberikan pendidikan kesehatan	76	90,53	80	100	7,81

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 diatas dari 76 responden didapat nilai rata-rata pengetahuan siswi setelah diberikan Pendidikan kesehatan tentang *personal hygiene* saat menstruasi adalah 90,53 dengan nilai Minimal 80 Maksimal 100 Standar Deviasi 7.81.

b. Analisis Bivariat**Tabel 3. Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Personal hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi di SMP Negeri 3 Tandun**

Variabel		N	Statistik	Mean	Std. Deviasi	Std. Error	P. Value
			Deskriptip M (Std.D)				
Pengetahuan Diberikan Kesehatan	Sebelum Pendidikan	76	47,50 (8,96)	43,02	12,43	1,42	< 0,001
Pengetahuan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan		76	90,53 (7.81)				

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan Pendidikan kesehatan adalah 47.50 Standar Deviasi 8.96 dan nilai rata-rata pengetahuan setelah diberikan Pendidikan kesehatan adalah 90.53 Standar Deviasi 7.81 dan dari hasil uji statistik terdapat perbedaan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan sebesar 43.02 Standar Deviasi 12.43 Standar Error 1.42 dan nilai P Value <0.001 artinya ada terdapat Pengaruh Pemberian Pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMP Negeri 3 Tandun.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan Pendidikan kesehatan adalah 47.50 dan nilai rata-rata pengetahuan setelah diberikan Pendidikan kesehatan adalah 90.53 Standar Deviasi 12.43 dan dari hasil uji statistik

terdapat perbedaan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan sebesar 43.02.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan pada suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yaitu, penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh sumber informasi dan kebudayaan (Dewi,2022). Kurangnya pengetahuan atau informasi menyebabkan masalah dalam melakukan hygiene pada saat menstruasi diantaranya remaja sering salah dalam membasuh organ genitalia dari arah belakang kedepan, membersihkan organ genitalia menggunakan sabun biasa atau cairan pembersih yang tidak jelas komposisi kandungannya. Akibat dari tidak menjaga personal hygiene saat menstruasi maka akan menimbulkan dampak penyakit bagi seseorang.

Pendidikan kesehatan merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan secara sadar dan memefektifitasi kesejahteraan diri, keluarga, masyarakat dan dapat merubah perilaku individu, kelompok, keluarga maupun masyarakat yang membutuhkan pemahaman (Istiqomah, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian oleh (Remiyanti 2019) menunjukkan hasil bermakna pada responden setelah diberikan Pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi dengan metode ceramah dan demonstrasi yaitu rata-rata pengetahuan responden meningkat setelah diberikan Pendidikan kesehatan dari 20.30 ($\pm 2,445$) menjadi 28.02 (± 1.611).

Penelitian ini sejalan dengan (Handayani, Catherina, and Sintia 2023) yang dilakukan pada siswi kelas VII SMP Negeri 2 Balusu Kabupaten Toraja Utara yang menyatakan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi yaitu sebanyak (65.44) sebelum diberikan Pendidikan kesehatan dan mengalami peningkatan rata-rata pengetahuan remaja putri setelah diberikan Pendidikan kesehatan sebanyak (84.1).

Penelitian ini didukung oleh (Oktavia 2021) dengan judul penelitian pengaruh pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media video terhadap tingkat pengetahuan personal hygiene pada saat menstruasi di SMP Negeri 1 Sukodono yang menyatakan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan yang didominasi dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 71 orang (93.4%). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan sumber informasi bagi remaja putri dalam mengenal dan meningkatkan pengetahuan mengenai personal hygiene saat menstruasi.

Sekolah dapat menjadi salah satu tempat yang ideal untuk memberikan Pendidikan kesehatan karena adanya interaksi antara siswa dan guru yang diharapkan mampu meningkatkan perilaku kesehatan siswa. Sekolah merupakan salah satu tempat yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, termasuk pengetahuan kesehatan agar dapat membantu siswa tetap sehat (Maharani et al. 2020).

Berdasarkan pengumpulan data penelitian diketahui bahwa hasil jawaban responden pada kuesioner yang paling banyak tidak diketahui oleh remaja putri yaitu mengabaikan personal hygiene saat menstruasi akan menyebabkan pruritus vulvae. Kurangnya membaca buku tentang personal hygiene dan kurang mendapatkan informasi tentang personal hygiene maupun penyuluhan dari tenaga kesehatan. Penyuluhan kesehatan hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan

kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan kata lain, adanya penyuluhan tersebut diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan pengetahuan.

Setelah dilakukannya intervensi dengan pemberian Pendidikan kesehatan personal hygiene pada siswi SMP Negeri 3 Tandun peneliti melakukan Uji *Paired Sampel T-test* dengan membandingkan nilai Pre test dan Post-test pada responden yang sama diperoleh hasil nilai signifikansi (2-tailed) $p = <0.001$, $\alpha <0.05$ yang menyatakan adanya Pengaruh Pemberian Pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMP Negeri 3 Tandun.

Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Dewi 2023) dengan judul pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap perilaku personal hygiene remaja saat menstruasi di kelas VII MTS Sunan Ampel dengan hasil nilai pengetahuan signifikansi (2-tailed) $p = 0.01$, $\alpha <0.05$. menyatakan terdapat pengaruh yang bermakna pada responden setelah diberikan Pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri.

Penelitian ini sejalan dengan (Ningsih et al. 2021) setelah dilakukan uji statistik diperoleh nilai p value = 0.000 atau $p < \alpha = 0.05$ yang berarti terdapat pengaruh Pendidikan kesehatan menggunakan media video dan alat peraga terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene pada masa menstruasi di wilayah kerja Puskesmas Kuripan Kabupaten Lombok Barat.

Asumsi peneliti berpendapat bahwa Pengetahuan awal yang rendah atau cukup yang dimiliki responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan dapat saja terjadi karena pada saat dilakukan pretest responden menjawab kuesioner yang diberikan berdasarkan pengetahuan sendiri yang dimiliki terkait dengan personal hygiene saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan atau informasi menyebabkan masalah dalam melakukan personal hygiene saat menstruasi yang tidak baik.

Pendidikan kesehatan memberikan dampak yang bermakna terhadap pengetahuan siswi pada personal hygiene saat menstruasi sehingga remaja menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka serta mampu menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatannya.

Adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki responden dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesadaran dalam melakukan personal hygiene saat menstruasi dengan tepat. Sehingga dengan adanya kesadaran tersebut juga dapat merubah perilaku seseorang.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 76 responden tentang Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Personal hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi di SMP Negeri 3 Tandun diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian dari 76 responden didapat nilai rata-rata pengetahuan siswi sebelum diberikan Pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi adalah 47.50 dengan nilai Minimal 30 Maksimal 60 Standar Deviasi 8.96.
2. Dari hasil penelitian dari 76 responden didapat nilai rata-rata pengetahuan siswi setelah diberikan Pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi adalah 90.53 dengan nilai Minimal 80 Maksimal 100 Standar Deviasi 7.81.
3. Berdasarkan hasil uji statistik terdapat perbedaan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan sebesar

4. 43.0.2 dan nilai P Value <0.001 artinya ada terdapat Pengaruh Pemberian Pendidikan kesehatan saat menstruasi terhadap pengetahuan personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMP Negeri 3 Tandun.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, K, N. K. A. 2022. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi Di Smp Negeri 1 Kintamani*.
- Dewi, A. G. 2023. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi Di Kelas Vii Mts Sunan Ampel Desa Sememu Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang*. Skripsi Kebidanan.
- Handayani, Y, B Catherina, and Sintia. 2023. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMPN 2 Balusu Kabupaten Toraja Utara Tahun 2022." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif* 7 (2): 157–66. <https://journal.stikestanatoraja.ac.id/jikp/article/view/105>.
- Maharani, I. D. A., Alit, M. R Damayanti, and I. G. A Pramitaresthi. 2020. "PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA SISWI SMP DAN SMA DI YAYASAN PASRAMAN GURUKULA BANGLI" 8: 192–200.
- Ningsih, Winda Ayu, Suseno, Mutiara Rachmawati, Hamidayanti, and Yuni Fitri B. 2021. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Dan Alat Peraga Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Masa Menstruasi Dalam Layanan Homecare." *Jurnal Kebidanan* 10 (2): 59–69.
- Oktavia, Een Novi. 2021. *Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Smp N 1 Sukodono Naskah*. Skripsi.
- Remiyanti. 2019. *Pengaruh Penyuluhan Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Pada Saat Menstruasi Di Kelas X SMA Negeri 1 Kaway XVI Kecamatan Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat Tahun 2019*. Skripsi.