

Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Siswi SMP Negeri 27 Depok

Putri Sunaryati¹, Siti Sholihat²

^{1,2} STIKes Raflesia Depok

Email: putrisunaryati16@gmail.com

Abstrak

Personal hygiene saat menstruasi merupakan upaya penting dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri. Pengetahuan dan sikap yang kurang baik dapat memengaruhi perilaku *personal hygiene* selama menstruasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMP Negeri 27 Depok tahun 2026. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 190 siswi yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan kriteria inklusi siswi berusia 13-15 tahun, sudah mengalami menstruasi, serta mampu membaca dan memahami kuesioner. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (61,6%), sikap positif (78,4%), dan perilaku *personal hygiene* kategori cukup (50,0%). Terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* ($p=0,041$) dan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* ($p=0,000$). Disimpulkan bahwa pengetahuan dan sikap berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Edukasi kesehatan reproduksi perlu ditingkatkan untuk mendukung perilaku *personal hygiene* yang baik pada remaja putri.

Kata kunci: Menstruasi, Pengetahuan, *Personal Hygiene*, Remaja Putri, Sikap

Abstract

Personal hygiene during menstruation is an important part of maintaining adolescent girls reproductive health. Inadequate knowledge and negative attitudes can influence personal hygiene behaviors during menstruation. This study aims to determine the relationship between knowledge and attitudes and personal hygiene behavior during menstruation among female students at SMP Negeri 27 Depok in 2026. The study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 190 female students selected using stratified random sampling, with inclusion criteria of being 13–15 years old, having already experienced menstruation, and being able to read and understand the questionnaire. Data were collected using a questionnaire and analyzed using the Spearman rank test. The results showed that the majority of respondents had good knowledge (61.6%), positive attitudes (78.4%), and adequate personal hygiene behavior (50.0%). There was a significant association between knowledge and personal hygiene behavior ($p=0.041$) and between attitude and personal hygiene behavior ($p=0.000$). It was concluded that knowledge and attitude are associated with personal hygiene behavior during menstruation. Reproductive health education needs to be improved to support good personal hygiene behavior among adolescent girls.

Keywords: Adolescent Girls, Attitudes, Knowledge, Menstruation, Personal Hygiene

1. PENDAHULUAN

Remaja, yang berusia 10 hingga 19 tahun, adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dan mengalami perubahan fisik, psikologis, dan reproduksi [1]. Salah satu tanda kematangan reproduksi pada remaja putri adalah menstruasi, yaitu proses peluruhan lapisan endometrium yang terjadi secara periodik sebagai indikator kematangan seksual. Menstruasi umumnya dimulai pada usia 12-15 tahun sehingga remaja putri perlu memiliki kemampuan dalam memelihara kebersihan diri saat menstruasi untuk menjaga kesehatan alat reproduksi [2].

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan menjaga kebersihan diri, terutama pada organ reproduksi, selama periode menstruasi untuk menghindari infeksi dan masalah kesehatan reproduksi. Akan tetapi, praktik kebersihan pribadi saat menstruasi pada remaja perempuan masih jadi masalah di banyak negara. *World Health Organization* (WHO) tahun

2022 menyebutkan bahwa lebih dari separuh perempuan di dunia masih melakukan praktik kebersihan menstruasi yang kurang tepat. Menurut Kemenkes tahun 2020, di Indonesia sekitar 70% remaja putri masih mengalami kendala dalam memelihara kebersihan diri saat menstruasi dan sebanyak 46% menunjukkan perilaku kebersihan diri yang tidak cukup baik, seperti tidak sering mengganti pembalut dan tidak mencuci tangan sebelum mengganti pembalut. Keadaan ini juga terlihat di Provinsi Jawa Barat, di mana sebagian besar remaja masih kurang pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan menstruasi sehingga berisiko memengaruhi perilaku kebersihan diri saat menstruasi [3].

Kurangnya *personal hygiene* menstruasi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara fisik maupun psikososial. Dampak fisik meliputi iritasi, keputihan, gatal, hingga meningkatnya risiko infeksi saluran reproduksi, sedangkan dampak psikososial berupa rasa tidak nyaman, malu, dan penurunan kepercayaan diri selama menstruasi. Risiko infeksi juga meningkat karena organ reproduksi lebih rentan terhadap masuknya *mikroorganisme* selama periode menstruasi sehingga penerapan *personal hygiene* yang baik menjadi sangat penting bagi kesehatan remaja putri [3]. Oleh karena itu, peningkatan perilaku *personal hygiene* menstruasi perlu menjadi perhatian melalui upaya edukasi dan pembentukan perilaku kesehatan sejak usia remaja [4].

Perilaku kebersihan diri selama menstruasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pemahaman, sikap, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, akses informasi, serta ketersediaan fasilitas sanitasi. Pemahaman yang baik akan membantu remaja menyadari pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, sementara sikap positif akan mendorong penerapan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi secara konsisten. Namun, pengetahuan yang baik bukanlah jaminan perilaku yang baik karena dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mendukung tersebut [5]. Pengetahuan menjadi landasan dalam pembentukan perilaku kesehatan, sedangkan sikap yang baik akan menambah kesediaan remaja untuk menerapkan perilaku hidup bersih dalam aktivitas sehari-hari [6]. Sikap yang positif juga berperan dalam mendorong remaja menerapkan perilaku *personal hygiene* menstruasi secara tepat [7].

Berbagai penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa pengetahuan dan sikap berkaitan dengan perilaku *personal hygiene* menstruasi pada remaja perempuan. Penelitian Manoppo dan Dwiyaniti (2025) mengungkapkan adanya korelasi yang signifikan antara pengetahuan serta sikap dengan tindakan *personal hygiene* menstruasi di kalangan remaja putri [8]. Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan kedua faktor tersebut pada siswi SMP Negeri 27 Depok masih terbatas. Oleh karena itu, studi ini dilaksanakan untuk memberikan gambaran mengenai hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMP Negeri 27 Depok sebagai dasar penyusunan program pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung di SMP Negeri 27 Depok, diketahui terdapat 305 siswi kelas VII, VIII, dan IX. Hasil observasi dan wawancara awal menunjukkan bahwa beberapa siswi masih memiliki pengetahuan yang terbatas tentang *personal hygiene* menstruasi serta merasa malu untuk bertanya atau berdiskusi mengenai kesehatan reproduksi. Selain itu, penelitian yang mengkaji hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap perilaku *personal hygiene* menstruasi pada siswi SMP Negeri 27 Depok masih terbatas, sehingga penelitian ini diperlukan untuk menggambarkan kondisi di lokasi penelitian sekaligus sebagai dasar dalam merancang program pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara pengetahuan dan sikap terhadap perilaku *personal hygiene* menstruasi di kalangan siswi SMP Negeri 27 Depok. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa ada keterkaitan antara pengetahuan dan sikap terhadap perilaku *personal hygiene* menstruasi di kalangan siswi SMP Negeri 27 Depok. Variabel

independen penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap, sementara variabel dependen adalah perilaku *personal hygiene* menstruasi. Riset ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, di mana pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan untuk mengetahui hubungan antara variabel.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi serta pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengukuran variabel independen dan dependen yang dilakukan serentak untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap perilaku *personal hygiene* menstruasi pada remaja perempuan. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 27 Depok, Kota Depok, Jawa Barat, pada bulan April-Juni 2026. Populasi penelitian berjumlah 305 siswi. Ukuran sampel ditentukan dengan rumus 8 dengan *margin of error* sebesar 5%, yang menghasilkan jumlah sampel minimal sebanyak 173 responden. Untuk mencegah kemungkinan terjadinya *drop out*, seperti responden yang tidak hadir atau mengisi kuesioner secara tidak sempurna, jumlah sampel ditingkatkan sebesar 10%. Oleh karena itu, jumlah sampel yang diterapkan dalam studi ini menjadi 190 partisipan, yang selanjutnya dipilih dengan menggunakan metode *stratified random sampling* berdasarkan tingkat kelas (VII, VIII, dan IX) agar setiap strata terwakili secara proporsional. Kriteria inklusi meliputi siswi yang telah mengalami menstruasi, berusia 13-15 tahun, mampu membaca dan memahami kuesioner, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi siswi yang tidak hadir saat pengumpulan data atau yang mengisi kuesioner dengan tidak lengkap.

Pengumpulan data dilaksanakan dengan memanfaatkan kuesioner yang telah memiliki validitas dan reliabilitas. Instrumen pengetahuan mengadaptasi kuesioner Aulia (2023) yang terdiri atas 15 pertanyaan dengan skala Guttman dan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,751 [9]. Instrumen sikap mengadaptasi kuesioner Aulia (2023) yang terdiri atas 9 pernyataan menggunakan skala Likert lima poin dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,735 [9]. Instrumen perilaku *personal hygiene* menstruasi mengadaptasi kuesioner Zulva (2011) yang terdiri atas 14 pernyataan menggunakan skala Likert lima poin dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,903 [10]. Seluruh instrumen telah memenuhi standar validitas dan reliabilitas sehingga dapat digunakan dalam penelitian. Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan SPSS versi 26. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan ciri-ciri responden serta distribusi pengetahuan, sikap, dan perilaku kebersihan menstruasi dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis dua variabel dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* menstruasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n=190)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
13	54	28,4
14	90	47,4
15	46	24,2
Usia Menarche (tahun)		
10	2	1,1
11	57	30,0

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Menarche (tahun)		
12	120	63,2
13	9	4,7
14	1	0,5
15	1	0,5
Lama Menstruasi (hari)		
5	2	1,1
6	5	2,6
7	174	91,6
8	6	3,2
9	2	1,1
10	1	0,5

Berdasarkan Tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 14 tahun (47,4%). Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase remaja awal hingga remaja madya, yaitu masa transisi yang ditandai dengan perkembangan fisik, psikologis, dan reproduksi yang pesat. Pada rentang usia tersebut, remaja mulai memiliki kemampuan berpikir yang lebih matang sehingga lebih mudah menerima dan memahami informasi mengenai kesehatan reproduksi, termasuk pentingnya *personal hygiene* menstruasi. Aniroh et al. (2025) menyatakan bahwa kematangan kognitif yang meningkat seiring bertambahnya usia berpengaruh terhadap kemampuan remaja dalam memahami informasi kesehatan reproduksi secara lebih rasional [11]. Selain itu, Tanjung (2024) menjelaskan bahwa bertambahnya usia juga berkaitan dengan meningkatnya pengalaman dan kesiapan psikologis remaja dalam menghadapi menstruasi, sehingga dapat memengaruhi perilaku menjaga kebersihan diri [12].

Berdasarkan usia menarche, sebagian besar responden mengalami menstruasi pertama pada usia 12 tahun (63,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi mengalami menarche pada rentang usia yang sesuai dengan perkembangan pubertas normal. Menurut Widarini et al. (2023), usia menarche pada remaja perempuan umumnya terjadi pada rentang 11-14 tahun dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti status gizi, kondisi hormonal, serta lingkungan [13]. Penelitian Adyani et al. (2023) juga melaporkan bahwa sebagian remaja telah mengalami menarche sejak usia 10-11 tahun sebagai akibat dari perkembangan biologis yang semakin dini [14].

Karakteristik responden berdasarkan lama menstruasi menunjukkan bahwa mayoritas siswi mengalami menstruasi selama 7 hari (91,6%), yang masih termasuk dalam rentang normal. Lama menstruasi yang normal memungkinkan remaja menerapkan *personal hygiene* secara optimal selama menstruasi. Namun, pada menstruasi dengan durasi lebih panjang, kebutuhan penggantian pembalut dan perawatan area genital menjadi lebih tinggi sehingga praktik *personal hygiene* harus dilakukan secara tepat. Aury et al. (2025) menjelaskan bahwa mengganti pembalut secara teratur, membersihkan genitalia dari arah depan ke belakang, serta menjaga area genital tetap kering merupakan praktik penting untuk menurunkan risiko infeksi saluran reproduksi [15].

Pengetahuan tentang Personal Hygiene Menstruasi

Tabel 2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden (n=190)

Pengetahuan	n	%
Kurang	73	38,4
Baik	117	61,6
Total	190	100

Berdasarkan Tabel 2, penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pemahaman yang baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi, dengan jumlah 117 orang (61,6%), sementara 73 responden (38,4%) masih memiliki pemahaman yang kurang. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi sudah memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Informasi tersebut mungkin didapatkan dari berbagai sumber, seperti pendidikan formal, keluarga, tenaga medis, serta media digital yang kini mudah diakses oleh anak muda. Lawrence Green (2023) mengungkapkan bahwa pengetahuan adalah elemen predisposisi yang mendasari pembentukan perilaku kesehatan individu [16]. Semakin mendalam pemahaman yang dimiliki, semakin tinggi kemungkinan individu untuk mengerti keuntungan dan bahaya dari suatu perilaku kesehatan.

Tingginya proporsi responden yang memiliki pengetahuan baik dapat dijelaskan melalui teori perkembangan kognitif Piaget (2021), yang menyatakan bahwa remaja usia 13-15 tahun berada di tahap operasional formal, sehingga dapat berpikir secara logis dan memahami informasi kesehatan reproduksi dengan lebih baik [17]. Namun, masih ada 38,4% dari responden yang memiliki pengetahuan kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa akses maupun pemahaman terhadap informasi *personal hygiene* menstruasi belum merata. Admasari (2021) menjelaskan bahwa pemahaman yang baik mengenai menstruasi dan kebersihan organ reproduksi dapat membantu remaja menghindari miskonsepsi serta mendorong penerapan *personal hygiene* yang benar [18].

Sikap terhadap Personal Hygiene Menstruasi

Tabel 3. Distribusi Sikap Responden (n=190)

Sikap	n	%
Negatif	41	21,6
Positif	149	78,4
Total	190	100

Berdasarkan Tabel 3, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap positif terhadap kebersihan pribadi saat menstruasi, yaitu sebanyak 149 orang (78,4%), sementara 41 responden (21,6%) memiliki sikap negatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi memiliki sikap dan pandangan positif terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi untuk menjaga kesehatan reproduksi. Sikap positif tersebut mengindikasikan adanya kesiapan responden untuk menerapkan perilaku *personal hygiene*, meskipun pelaksanaannya masih dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung. Sebagian besar responden menunjukkan sikap yang positif terhadap *personal hygiene* selama menstruasi. Sikap positif tersebut menunjukkan adanya penerimaan yang baik terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi dan dapat menjadi modal dalam membentuk perilaku kesehatan reproduksi.

Meskipun demikian, masih terdapat 21,6% responden yang memiliki sikap negatif. Hal ini membuktikan bahwa tidak semua siswi memiliki persepsi yang sama mengenai pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi. Notoatmodjo menyatakan bahwa sikap yang positif belum tentu secara langsung diwujudkan menjadi perilaku apabila tidak didukung oleh faktor pemungkin (*enabling factors*), seperti ketersediaan fasilitas sanitasi yang memadai, serta faktor penguat (*reinforcing factors*) berupa dukungan dari anggota keluarga, pendidik, dan teman-teman [19]. Oleh karena itu, selain meningkatkan pengetahuan, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan dan dukungan lingkungan sekolah agar sikap positif yang telah dimiliki siswi dapat berkembang menjadi perilaku personal hygiene yang konsisten selama menstruasi.

Perilaku Personal Hygiene Menstruasi

Tabel 4. Distribusi Perilaku Personal Hygiene (n=190)

Perilaku	n	%
Kurang	58	30,5
Cukup	95	50,0
Baik	37	19,5
Total	190	100

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar responden memiliki perilaku *personal hygiene* pada kategori cukup (50,0%), sedangkan 30,5% masih berada pada kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan *personal hygiene* selama menstruasi belum optimal. Tyas et al. (2022) menyatakan bahwa perilaku menjaga kebersihan diri berperan dalam mempertahankan kesehatan organ reproduksi dan menurunkan risiko infeksi apabila dilakukan secara benar [20]. Namun, Fajrin et al. (2025) melaporkan bahwa remaja masih sering melakukan praktik yang kurang tepat, seperti frekuensi penggantian pembalut yang tidak sesuai dan teknik membersihkan genitalia yang kurang benar [21]. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh keterbatasan fasilitas sanitasi, kurangnya edukasi yang komprehensif, maupun kebiasaan yang telah terbentuk. Oleh sebab itu, diperlukan pendidikan kesehatan reproduksi yang berkelanjutan disertai penyediaan fasilitas sanitasi yang memadai di sekolah agar perilaku *personal hygiene* selama menstruasi dapat ditingkatkan secara optimal.

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene

Pengetahuan	Kurang n (%)	Cukup n (%)	Baik n (%)	Total n (%)	p-Value
Kurang	30 (15,8)	29 (15,3)	14 (7,4)	73 (38,4)	0,041
Baik	28 (14,7)	66 (34,7)	23 (12,1)	117 (61,6)	
Total	58 (30,5)	95 (50,0)	37 (19,5)	190 (100)	

Berdasarkan Tabel 5 hasil penelitian mengungkapkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang sebagian besar menunjukkan perilaku *personal hygiene* dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 30 orang (15,8%). Sementara itu, responden yang memiliki pengetahuan baik lebih banyak menunjukkan perilaku *personal hygiene* pada kategori cukup, yaitu sebanyak 66 orang (34,7%). Hasil analisis korelasi *Spearman* menunjukkan p-value=0,041 dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,148. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara wawasan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi, meskipun dengan kekuatan hubungan yang sangat lemah dan arah hubungan yang positif. Ini

menunjukkan bahwa semakin tinggi pemahaman responden tentang kebersihan pribadi saat menstruasi, maka kecenderungan perilaku menjaga kebersihan selama menstruasi juga semakin baik.

Temuan penelitian mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap terhadap *personal hygiene* menstruasi, meskipun kekuatan hubungan tersebut sangat rendah ($r=0,148$). Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan berkontribusi terhadap pembentukan perilaku, tetapi bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhinya. Walaupun hubungan yang ditemukan penting, koefisien korelasi yang sangat rendah menunjukkan bahwa pengetahuan bukanlah faktor tunggal yang memengaruhi perilaku *personal hygiene*. Rahmatika (2022) menyatakan bahwa perubahan perilaku juga dipengaruhi oleh pengalaman, kebiasaan, dukungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah [22]. Temuan tersebut didukung oleh Rika et al. (2025) dan Pratiwi et al. (2025) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan lebih baik cenderung melakukan praktik kebersihan pribadi yang lebih baik [23], [24].

Hubungan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi

Tabel 6. Hubungan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene

Sikap	Kurang n (%)	Cukup n (%)	Baik n (%)	Total n (%)	<i>p-Value</i>
Kurang	26 (13,7)	13 (6,8)	2 (1,1)	41 (21,6)	0,000
Baik	32 (16,8)	82 (43,2)	35 (18,4)	149 (78,4)	
Total	58 (30,5)	95 (50,0)	37 (19,5)	190 (100)	

Berdasarkan Tabel 6 hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki sikap negatif sebagian besar menunjukkan perilaku *personal hygiene* pada kategori kurang, yaitu sebanyak 26 orang (13,7%). Sebaliknya, responden yang memiliki sikap positif mayoritas menunjukkan perilaku *personal hygiene* pada kategori cukup, yaitu sebanyak 82 orang (43,2%). Hasil uji korelasi *Spearman* diperoleh nilai $p < 0,001$ dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,326. Temuan tersebut mengindikasikan adanya hubungan yang penting antara sikap dan perilaku kebersihan pribadi saat menstruasi. Koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dengan hubungan yang lemah, yang berarti semakin positif sikap responden terhadap *personal hygiene* selama menstruasi, maka semakin baik perilaku *personal hygiene* pribadi yang ditunjukkan.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa sikap berkaitan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Responden dengan sikap positif cenderung menjalani perilaku *personal hygiene* yang lebih baik daripada responden yang memiliki sikap negatif. Temuan dari penelitian ini sejalan dengan sejumlah studi sebelumnya yang mengungkapkan bahwa sikap yang positif terkait dengan praktik kebersihan pribadi yang lebih baik serta berperan dalam pencegahan masalah kesehatan reproduksi [24], [25], [26], [27].

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *personal hygiene* menstruasi pada siswi SMP Negeri 27 Depok dipengaruhi tidak hanya oleh tingkat pengetahuan, tetapi juga oleh sikap yang ada. Walaupun mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik dan sikap yang positif, perilaku *personal hygiene* masih belum sepenuhnya maksimal. Hasil ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan perlu diikuti dengan pembentukan sikap positif serta dukungan edukasi kesehatan reproduksi yang berkelanjutan agar dapat

mendorong penerapan *personal hygiene* menstruasi secara lebih baik. Sehingga, sekolah bersama dengan tenaga kesehatan diharapkan dapat memaksimalkan program pendidikan kesehatan reproduksi sebagai usaha untuk meningkatkan perilaku *personal hygiene* pada remaja perempuan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Dartiwen, Aryanti, and Mira, Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause. Yogyakarta: Deepublish, 2022.
- N. Hadibrata, N. Febriana, S. Sumarni, S. Sunarjo, and L. Lanny, Mengatasi Nyeri Haid dan Hormon Kortisol dengan Gel Serai. CV Eureka Media Aksara, 2026.
- R. Revinel, R. N. Ani, R. A. Putri, and N. Nuryaningsih, "Hubungan antara Tingkat Kecemasan dan Kebersihan Diri Saat Menstruasi pada Remaja Putri," Muhammadiyah Journal of Midwifery, vol. 5, no. 2, pp. 129–138, 2025.
- R. Lestari, F. Realita, and H. Rosyid, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene terhadap Perilaku Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi," Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, vol. 7, no. 4, pp. 831–840, 2024.
- N. N. G. Yolanda, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri," Kesehatan Tambusai, vol. 5, 2024.
- E. Yanti, Tahapan dan Problema Kesehatan Reproduksi Wanita. Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta, 2025.
- Y. Arifin, E. Aprianty, and W. W., "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tindakan Tidak Aman," Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang, vol. 51, no. 2, pp. 1–10, 2022.
- L. Manoppo and S. Dwiyantri, "Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Perineal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri," Klabat Journal of Nursing, vol. 7, no. 2, 2025.
- F. Laila Aulia, "Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMA N 4 Batanghari," 2023.
- R. I. Zulva, "Pengaruh Peer Education terhadap Sikap Manajemen Hygiene Menstruasi pada Santriwati Remaja Awal di Pondok Pesantren Al-Qodiri," Universitas Jember, 2011.
- N. U. Aniroh, N. T. Mawardika, M. Kep, and S. K. Mat, Menstrual Hygiene Management pada Remaja. Nuansa Fajar Cemerlang, 2025.
- Y. S. Tanjung, "Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche di SD Negeri 100701 Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2024," 2024.
- N. P. Widarini, N. T. Maryanthi, N. N. Witari, and D. Witari, "Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri di Denpasar Tahun 2022," vol. 14, no. 1, pp. 19–28, 2023.
- K. Adyani, F. Realita, and P. Setianingsih, "Pengetahuan, Sikap, dan Informasi dengan Perilaku Personal Hygiene: Studi Kuantitatif," Jurnal Kebidanan, vol. XV, no. 1, pp. 14–27, 2023.
- D. Aury, P. Ningrum, and F. A. Putra, "The Relationship Between Knowledge and Menstrual Hygiene Practices Among Indonesia Adolescent Girls in Surakarta," 2025.
- G. Lawrence, "Teori Berdasarkan Lawrence Green Perilaku Studi," vol. 19, no. 2, pp. 75–92, 2023.
- J. Piaget, "Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget," vol. 6, no. 1, pp. 89–99, 2021.

- Y. Admasari, "Analisis Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Mengenai Menarche dan Menstruasi di SMK Bhakti Mulia Kediri," *Indonesian Journal of Health Development*, vol. 3, no. 2, pp. 264–271, 2021.
- S. Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- E. Tyas, A. Sidiqiah, S. Nurrochmah, and F. Paramita, "Hubungan Antara Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Siswi SMA Budi Utomo Jombang," vol. 4, no. 1, pp. 24–32, 2022.
- F. Violita, L. O. M. Pamangin, and H. L., "Studi Kualitatif Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Kota Jayapura," vol. 8, no. 3, pp. 347–357, 2025.
- S. D. Rahmatika, "Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Mahasiswi STIKES Muhammadiyah Cirebon Tahun 2022," *Jurnal Dunia Kesma*, vol. 11, no. 4, pp. 2003–2005, 2022.
- R. N. A. Wanaa and N. A., "Hubungan Pengetahuan Personal Hygiene dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja SMPN 1 Deli Tua," vol. 24, no. 1, pp. 60–67, 2025.
- H. Pratiwi, S. N. Andriati, and H. Maulanza, "Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Siswi MTsN 4 Banda Aceh," vol. 3, pp. 1842–1850, 2025.
- A. F. Amarha, S. I. Kesuma, and C. Oktizulvia, "Hubungan Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan Kejadian Pruritus Vulvae pada Remaja Putri Kelas VII di SMP Negeri 12 Padang," *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 4, pp. 9–15, 2026.
- Liza, "Hubungan Pengetahuan terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP N 19 Kota Jambi Tahun 2018," vol. 8, no. 2, pp. 267–275, 2021.
- E. T. Ige et al., "Knowledge and Practice of Menstrual Hygiene Among Female Secondary School Students in Shao, Moro Local Government Area, Kwara State," *International Journal of Research and Innovation in Applied Science (IJRIAS)*, vol. 11, no. 5, 2026.