

Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Sungai Kakap Tahun 2026

Yetty Yuniarty¹, Nurhasanah², Alfina Damayanti³, Pelagia Antonia Erda⁴
Politeknik 'Aisiyiah Pontianak
Email: yuniartyetty@gmail.com

Abstrak

Menstruasi merupakan bagian penting dalam perkembangan reproduksi remaja putri yang memerlukan penerapan *personal hygiene* secara tepat untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi. Pengetahuan dan sikap secara teoritis merupakan faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan, tetapi pengetahuan dan sikap yang baik belum tentu diwujudkan dalam praktik *personal hygiene* yang baik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Kakap. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 68 remaja putri yang dipilih sesuai dengan kriteria penelitian. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan, sikap, dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik yang sesuai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku *personal hygiene* dalam kategori cukup, yaitu 50 orang (73,5%), sedangkan 18 orang (26,5%) memiliki perilaku dalam kategori baik. Analisis hubungan menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi ($p=0,909$; $PR=1,105$; 95% CI: 0,780–1,565). Demikian pula, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi ($p=0,412$; $PR=1,218$; 95% CI: 0,925–1,604). Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *personal hygiene* tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap, tetapi dapat berkaitan dengan faktor lain seperti dukungan keluarga dan sekolah, kebiasaan hidup bersih, serta ketersediaan fasilitas sanitasi. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain cross-sectional yang tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu, peningkatan *personal hygiene* saat menstruasi perlu dilakukan secara komprehensif melalui edukasi kesehatan reproduksi yang berkelanjutan, penguatan dukungan keluarga dan sekolah, pembiasaan perilaku hidup bersih, serta penyediaan fasilitas sanitasi yang memadai.

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

Abstract

Menstruation is an important part of reproductive development among adolescent girls and requires appropriate *personal hygiene* practices to prevent reproductive health problems. Knowledge and attitude are theoretically considered predisposing factors that may influence health behavior; however, adequate knowledge and positive attitudes do not necessarily result in appropriate *personal hygiene* practices. This study aimed to determine the relationship between knowledge and attitudes and menstrual *personal hygiene* behavior among female students at SMA Negeri 1 Sungai Kakap. This quantitative study employed an analytical descriptive design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 68 female students who met the study criteria. Data were collected using questionnaires assessing knowledge, attitudes, and menstrual *personal hygiene* behavior and were analyzed using univariate and bivariate analyses with appropriate statistical tests. The findings showed that most respondents had *personal hygiene* behavior in the moderate category, comprising 50 students (73.5%), while 18 students (26.5%) had good *personal hygiene* behavior. There was no significant relationship between knowledge and menstrual *personal hygiene* behavior ($p=0.909$; $PR=1.105$; 95% CI: 0.780–1.565). Similarly, no significant relationship was found between attitudes and menstrual *personal hygiene* behavior ($p=0.412$; $PR=1.218$; 95% CI: 0.925–1.604). These findings indicate that menstrual *personal hygiene* behavior is not solely determined by knowledge and attitudes but may also be influenced by other factors, including family and school support, clean and healthy living habits, and the availability of adequate sanitation facilities. The cross-sectional design limits the ability to establish causal relationships. Therefore, improving menstrual *personal hygiene* requires a comprehensive approach through continuous reproductive health education, strengthened family and school support, habituation of clean and healthy behaviors, and adequate sanitation facilities.

Keywords: Attitude, Knowledge, Menstrual Hygiene, *Personal Hygiene*, Adolescent Girls, Menstruation.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Pada remaja putri, salah satu perubahan biologis yang penting adalah dimulainya menstruasi sebagai tanda kematangan sistem reproduksi. Kondisi tersebut menyebabkan remaja putri perlu memiliki pemahaman dan kemampuan yang memadai dalam menjaga kesehatan reproduksi, termasuk menjaga kebersihan diri selama menstruasi. *Personal hygiene* saat menstruasi menjadi bagian penting dalam pemeliharaan kesehatan karena kebersihan yang kurang baik dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai gangguan pada organ reproduksi.

Menstruasi merupakan kondisi fisiologis yang dialami secara berkala oleh perempuan dan membutuhkan perhatian khusus terhadap kebersihan organ reproduksi. Selama menstruasi, praktik kebersihan diri meliputi kebersihan organ genital, penggunaan dan penggantian pembalut secara teratur, kebersihan tangan, serta penggunaan pakaian dalam yang bersih dan mampu menyerap keringat. *Personal hygiene* yang dilakukan dengan baik dapat membantu menjaga kenyamanan dan mencegah berbagai gangguan kesehatan reproduksi. Sebaliknya, praktik kebersihan yang kurang tepat dapat meningkatkan risiko iritasi, bau tidak sedap, keputihan, maupun infeksi pada organ reproduksi (Proverawati & Misaroh, 2019; UNICEF, 2019).

Permasalahan kebersihan menstruasi pada remaja masih menjadi perhatian karena tidak semua remaja memiliki pengetahuan dan praktik *hygiene* yang optimal. Penelitian dalam dokumen ini mencatat bahwa berdasarkan Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia tahun 2016, remaja yang berperilaku *hygiene* baik hanya sebesar 21,3%, sedangkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa perilaku remaja putri dalam menjaga *hygiene* saat menstruasi masih kurang atau buruk sebesar 66,66%. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan remaja untuk menjaga kesehatan reproduksi dengan praktik kebersihan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pembentukan perilaku kesehatan, pengetahuan dan sikap merupakan aspek yang penting untuk diperhatikan. Pengetahuan mengenai menstruasi dan *personal hygiene* dapat menjadi dasar bagi remaja dalam memahami cara menjaga kebersihan diri serta konsekuensi apabila praktik tersebut tidak dilakukan dengan benar. Namun, pengetahuan yang baik tidak selalu secara otomatis menghasilkan perilaku yang baik. Demikian pula, sikap positif terhadap *personal hygiene* belum tentu diwujudkan secara konsisten dalam tindakan sehari-hari. Perilaku *personal hygiene* juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kebiasaan, dukungan keluarga, teman sebaya, pengalaman menstruasi, ketersediaan fasilitas sanitasi, akses informasi, dan lingkungan sekolah.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang belum sepenuhnya konsisten mengenai hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian Aryani (2019) menunjukkan adanya hubungan antara sikap dengan praktik *hygiene* menstruasi, sedangkan penelitian Syahda (2020) menemukan hubungan antara pengetahuan dan peran orang tua dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Penelitian Susanti (2020) juga menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengetahuan dan sikap berpotensi berhubungan dengan perilaku *hygiene*, tetapi besarnya hubungan dapat berbeda berdasarkan karakteristik responden dan lingkungan penelitian.

Kondisi kesehatan remaja putri di wilayah Kalimantan Barat juga menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan dan perilaku kesehatan reproduksi sejak usia sekolah. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Kalimantan Barat dilaporkan sebesar 18,30% pada tahun 2017 dan meningkat menjadi 23,8% pada tahun 2018. Di Kota Pontianak, Dinas Kesehatan Kota Pontianak juga melaporkan prevalensi anemia

pada remaja putri usia sekolah sebesar 29%. Sementara itu, di wilayah Sungai Kakap, penelitian sebelumnya menunjukkan adanya permasalahan kesehatan remaja putri yang perlu mendapatkan perhatian dan pencegahan melalui peningkatan pengetahuan kesehatan.

Meskipun penelitian mengenai pengetahuan, sikap, dan *personal hygiene* saat menstruasi telah dilakukan di berbagai daerah, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Kakap belum dilakukan. Penelitian terdahulu yang dicantumkan dalam penelitian ini lebih banyak dilakukan pada lokasi dan karakteristik responden yang berbeda, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan kondisi remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Kakap. Perbedaan lokasi, karakteristik responden, serta variabel yang dianalisis menjadi ruang penelitian yang penting untuk menghasilkan data lokal mengenai perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Kakap Tahun 2026. Penelitian ini tidak hanya menggambarkan kondisi *personal hygiene* responden, tetapi juga menganalisis keterkaitan pengetahuan dan sikap dengan perilaku tersebut sehingga dapat memberikan gambaran mengenai faktor yang berkaitan dengan praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri di lokasi penelitian. Untuk memperoleh gambaran tersebut, penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Data diperoleh dari 68 remaja putri melalui kuesioner yang mengukur pengetahuan, sikap, dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik yang sesuai.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi empiris mengenai kondisi pengetahuan, sikap, dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi serta hubungan di antara variabel tersebut pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Kakap. Hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam memperkuat edukasi kesehatan reproduksi, pembiasaan perilaku hidup bersih, dukungan terhadap remaja putri, serta penyediaan lingkungan dan fasilitas sanitasi yang mendukung penerapan *personal hygiene* secara konsisten.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan cross-sectional. Desain tersebut digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen, yaitu pengetahuan dan sikap, dengan variabel dependen berupa perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada periode yang sama sehingga hubungan antarvariabel dapat dianalisis berdasarkan kondisi responden pada saat penelitian.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sungai Kakap pada bulan Agustus 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas X dan XI yang telah mengalami menstruasi. Teknik pengambilan sampel disesuaikan dengan jumlah populasi yang tersedia, yaitu menggunakan total sampling apabila populasi kurang dari 100 orang dan proportional random sampling apabila jumlah populasi lebih dari 100 orang. Dalam pelaksanaan penelitian diperoleh 68 responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Kriteria inklusi meliputi siswi yang telah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden dengan memberikan informed consent. Responden yang belum mengalami menstruasi, tidak hadir pada saat penelitian, atau tidak bersedia menjadi responden tidak diikutsertakan dalam penelitian. Variabel penelitian kemudian dioperasionalkan berdasarkan indikator yang telah ditentukan, yaitu pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi, sikap terhadap *personal hygiene*, dan perilaku *personal hygiene* selama menstruasi.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang disusun oleh peneliti. Instrumen terdiri atas data karakteristik responden, pertanyaan pengetahuan, pernyataan sikap, dan pertanyaan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Bagian pengetahuan terdiri atas 15 pertanyaan dengan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. Variabel sikap diukur menggunakan 10 pernyataan dengan skala Likert, sedangkan perilaku *personal hygiene* diukur menggunakan sembilan pertanyaan dengan pilihan frekuensi perilaku.

Pengumpulan data menggunakan data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden dan data sekunder yang diperoleh dari pihak sekolah, khususnya berkaitan dengan jumlah siswi dan profil sekolah. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan memberikan informed consent. Data yang terkumpul selanjutnya diperiksa, diberi kode, diberikan skor, dan dimasukkan ke dalam sistem komputer untuk dianalisis.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* serta hubungan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene*. Pengujian hubungan dilakukan menggunakan uji Chi-Square (χ^2) dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$ dan confidence interval (CI) sebesar 95%. Dengan demikian, keputusan statistik ditetapkan berdasarkan kriteria:

$p < 0,05 \Rightarrow H_0$ ditolak

$p \geq 0,05 \Rightarrow H_0$ gagal ditolak

Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik.

Secara operasional, hipotesis penelitian yang diuji adalah: (1) terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Kakap; dan (2) terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Kakap.

Pemilihan pengetahuan dan sikap sebagai variabel independen didasarkan pada teori perilaku kesehatan yang menempatkan pengetahuan dan sikap sebagai bagian dari faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 2018; Green & Kreuter, 2005). Namun, perilaku kesehatan tidak hanya dipengaruhi faktor predisposisi, melainkan juga faktor pendukung dan penguat. Oleh sebab itu, penelitian ini tidak mengasumsikan bahwa pengetahuan dan sikap secara otomatis menghasilkan perilaku *personal hygiene* yang baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada remaja putri SMA N 1 Sungai Kakap dengan menyebarkan kuesioner. Jumlah responden yang diteliti adalah sebanyak 68 remaja putri. Data yang telah didapatkan dilakukan pengolahan dan penganalisisan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan sistem komputerisasi. Adapun hasilnya sebagai berikut:

1) Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan ciri dari setiap variabel penelitian dan menghasilkan distribusi frekuensi, serta persentase setiap variabel pada remaja putri SMA N 1 Sungai Kakap. Adapun hasil analisis univariat pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku *Personal Hygiene*

Variabel Perilaku <i>Personal Hygiene</i>	Jumlah (n)	Persentase (100%)
Cukup	50	73,5
Baik	18	26,5
Total	68	100.0

Sumber: Data Primer Terolah, 2026

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa jumlah responden yang memiliki perilaku *personal hygiene* dalam kategori cukup baik dibandingkan jumlah responden yang memiliki perilaku *personal hygiene* dalam kategori baik. Adapun jumlah responden yang memiliki perilaku *personal hygiene* dalam kategori cukup sebanyak 50 orang (73,5%) dan jumlah responden yang memiliki perilaku *personal hygiene* dalam kategori baik sebanyak 18 orang (26,5%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan kebersihan menstruasi pada remaja putri perlu terus ditingkatkan melalui edukasi dan pembinaan kesehatan reproduksi sehingga remaja mampu menerapkan perilaku *personal hygiene* yang baik, konsisten, dan sesuai dengan prinsip kesehatan.

Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi merupakan tindakan yang dilakukan oleh remaja putri untuk menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, khususnya organ reproduksi, selama mengalami menstruasi. Perilaku tersebut dapat berupa mengganti pembalut secara teratur, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, membersihkan organ genital dengan cara yang benar, menggunakan pakaian dalam yang bersih dan kering, serta menjaga kebersihan lingkungan dengan membuang pembalut bekas pada tempat yang sesuai. Penerapan *personal hygiene* yang baik selama menstruasi penting dilakukan untuk menjaga kesehatan organ reproduksi dan mengurangi risiko terjadinya gangguan kesehatan.

Tingginya proporsi responden dengan kategori *personal hygiene* cukup dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri kemungkinan telah menerapkan beberapa praktik kebersihan menstruasi, tetapi belum seluruh praktik dilakukan secara konsisten dan sesuai dengan prinsip kebersihan yang dianjurkan. Kondisi tersebut dapat terjadi karena perilaku kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh sikap, kebiasaan, lingkungan, ketersediaan fasilitas, dukungan keluarga, serta akses terhadap informasi kesehatan reproduksi.

Hal ini sejalan dengan penelitian penelitian yang dilakukan oleh (Widarini et al., 2023) bahwa sikap memiliki hubungan signifikan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Sikap individu yang positif dapat memunculkan perilaku yang positif juga, begitu pula sebaliknya, sehingga remaja putri yang bersikap positif dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi akan menghasilkan perilaku yang positif pula. Sikap merupakan semacam kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu

Sebagian responden memiliki pengetahuan baik karena berdasarkan karakteristik responden didapatkan bahwa sebagian responden sudah mengetahui informasi mengenai *menstrual hygiene*. Informasi adalah segala hal yang dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi seseorang. Informasi dapat diperoleh secara langsung dari lingkungan seperti guru, tenaga kesehatan, dan orang tua, maupun secara tidak langsung melalui media massa, internet, buku, dan iklan sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan remaja (Maharani et al., 2023). Informasi yang diperoleh seseorang baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan suatu peningkatan pengetahuan remaja putri (Purnama, 2021).

Bila remaja putri melakukan perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi maka akan terhindar dari kanker rahim, merasa nyaman beraktivitas sehari-hari, percaya diri, bersemangat dan tidak bermalas-malasan lagi. Perilaku *personal 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.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan, Sikap Variabel

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (100%)
Pengetahuan		
Kurang	10	14,7
Baik	58	85,3
Sikap		
Negatif	14	20,6
Positif	54	79,4

Sumber: Data Primer Terolah, 2026

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil bahwa jumlah responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang lebih sedikit dibandingkan yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Adapun jumlah responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang sebanyak 10 orang (14,7%) dan jumlah responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 58 orang (85,3%).

Berdasarkan hasil analisis diatas bahwa jumlah responden yang memiliki sikap negatif lebih sedikit dibandingkan yang memiliki sikap positif. Adapun jumlah responden yang memiliki sikap negatif sebanyak 14 orang (20,6%) dan jumlah responden yang memiliki sikap positif sebanyak 54 orang (79,4%).

2) Analisis Bivariat

Pada penelitian analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan pada pengetahuan, sikap dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMA N 1 Sungai Kakap. Adapun hasil bivariat pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku *Personal Hygiene*

Pengetahuan	Perilaku <i>Personal Hygiene</i>				Total		PR (95%CI)	<i>P value</i>
	Cukup		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang	8	80,0	2	20,0	10	100	1,105	0,909
Baik	42	72,4	16	27,6	58	100	(0,780-1,565)	

Sumber: Data Primer Terolah, 2026

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis bivariat di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden yang memiliki perilaku *personal hygiene* menstruasi dalam kategori cukup paling banyak terdapat pada responden dengan pengetahuan dalam kategori baik yaitu 42 orang (72,4%), dan mempunyai proporsi lebih besar dibandingkan dengan mayoritas responden yang memiliki pengetahuan kurang yaitu 8 orang (80,0%).

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,909 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMA N 1 Sungai Kakap. Hasil analisis diperoleh pula nilai $PR= 1,105$ ($95\%CI= 0,780 -1,565$).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMA N 1 Sungai Kakap. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tinggi atau rendahnya pengetahuan yang dimiliki remaja putri belum tentu secara langsung mempengaruhi perilaku *personal hygiene* yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terbaru yang dilakukan oleh Mustamin, Muzakkir, dan Fauzia (2024) tentang hubungan pengetahuan remaja putri terhadap tindakan *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Negeri 12 Parepare. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene*, dengan nilai $p\text{-value} = 1,000$. Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa pengetahuan bukan satu-satunya faktor yang menentukan terbentuknya perilaku *personal hygiene* pada remaja putri.

Tidak adanya hubungan dalam penelitian ini dapat disebabkan karena perilaku kesehatan merupakan suatu tindakan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik belum tentu menerapkan pengetahuan tersebut dalam bentuk perilaku *personal hygiene* yang baik. Sebaliknya, remaja dengan tingkat pengetahuan yang kurang dapat memiliki perilaku *personal hygiene* yang cukup baik karena telah terbiasa menjaga kebersihan diri sejak kecil, mendapatkan pengawasan dari keluarga, memperoleh informasi dari lingkungan, atau mengikuti kebiasaan yang diterapkan di sekolah.

Hal tersebut menunjukkan bahwa pembentukan perilaku *personal hygiene* tidak hanya bergantung pada aspek kognitif atau pengetahuan. Faktor lain, seperti sikap, kebiasaan, motivasi, dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, lingkungan sosial, ketersediaan sarana kebersihan, serta kondisi sosial budaya juga dapat berperan dalam membentuk perilaku remaja. Penelitian tahun 2024 mengenai pendekatan holistik terhadap *menstrual hygiene* juga menempatkan pengetahuan, sikap, dan faktor sosial budaya sebagai faktor yang saling berkaitan dalam perilaku kebersihan remaja putri.

Nilai $PR = 1,105$ pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai prevalensi antara kedua kelompok pengetahuan relatif tidak jauh berbeda karena nilainya mendekati angka 1. Dengan demikian, secara praktis perbedaan perilaku *personal hygiene* berdasarkan tingkat pengetahuan dalam penelitian ini tergolong kecil. Namun, arah kelompok yang memiliki prevalensi lebih tinggi perlu disesuaikan dengan pengkodean kategori pada tabel analisis penelitian. Hasil PR tersebut juga mendukung hasil uji statistik dengan $p\text{-value} = 0,909$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara pengetahuan dan perilaku *personal hygiene*.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian terbaru. Penelitian Ervinawati, Udayani, Adhiestiani, dan Widiastini (2024) menemukan adanya hubungan antara pengetahuan remaja putri dengan sikap *personal hygiene* saat menstruasi dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$. Selain itu, penelitian pada remaja putri di Denpasar juga menunjukkan bahwa pengetahuan berhubungan signifikan dengan perilaku *personal hygiene* menstruasi. Remaja putri dengan pengetahuan kurang dilaporkan memiliki peluang lebih besar untuk berperilaku kurang baik dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan baik.

Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh karakteristik responden, jumlah sampel, lokasi penelitian, lingkungan sosial, instrumen pengukuran, serta perbedaan antara perilaku yang diukur. Kondisi dan pengalaman remaja pada setiap lokasi penelitian juga dapat mempengaruhi penerapan pengetahuan dalam perilaku sehari-hari. Oleh karena itu, pengetahuan yang baik tidak selalu menghasilkan perilaku yang baik apabila tidak didukung

oleh sikap positif, motivasi, kebiasaan yang baik, dukungan lingkungan, dan tersedianya sarana untuk melakukan *personal hygiene*.

Dari hasil data peneliti terhadap pengetahuan remaja putri di SMA N 1 Sungai Kakap tentang perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi yakni pengetahuan remaja putri sudah baik dikarenakan sudah mendapatkan informasi terkait perilaku *personal hygiene* yang baik dan benar saat menstruasi. Hal ini didapat dari jawaban remaja putri yang cenderung baik saat pengisian kuesioner, mayoritas remaja putri sudah tau apa yang dimaksud dengan perilaku *personal hygiene* dan apa dampaknya bagi alat reproduksi. Berdasarkan penelitian terdahulu dan teori pendukung, maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang mengenai perilaku *personal hygiene* saat menstruasi maka semakin tinggi pula seseorang tersebut menerapkan perilaku yang baik terhadap perilaku *personal hygiene* nya saat menstruasi dan begitupun sebaliknya.

Tabel 4. Hubungan Sikap Dengan Perilaku *Personal Hygiene*

Tabel 1. Hubungan Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene								
Sikap	Perilaku <i>Personal Hygiene</i>				Total		PR (95%CI)	<i>P value</i>
	Cukup		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Negatif	12	85,7	2	14,3	14	100	1,218	0,412
Positif	38	70,4	16	29,6	54	100	(0.925-1.604)	

Sumber: Data Primer Terolah, 2026

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis bivariat di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden yang memiliki perilaku *personal hygiene* menstruasi lebih banyak terdapat pada responden dengan sikap dalam kategori positif yaitu 38 orang (70,4%), dan mempunyai proporsi lebih besar dibandingkan dengan mayoritas responden yang memiliki sikap dalam kategori negatif yaitu 12 orang (85,7%).

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,412 > 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak adanya hubungan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMA N 1 Sungai Kakap. Hasil analisis diperoleh nilai $PR= 1,218$ (95%CI= 0,925-1,604).

Sikap merupakan respon atau tanggapan terhadap stimulus atau objek yang sifatnya masih tertutup dari yang dipelajarinya dan bisa menentukan tanggapannya terhadap situasi tertentu. Seseorang yang memiliki sikap baik dibentuk melalui emosi, pikiran, keyakinan, dan pengetahuan pada dirinya. Sikap merupakan kemauan atau kesiapan (predisposisi) untuk melakukan Tindakan, bukan pelaksanaan motif tertentu. Seiringan dengan mudahnya remaja memperoleh banyak informasi dari berbagai media atau kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan intuisi dan ilmu pada dirinya, hal tersebut bisa menjadi alasan untuk terbentuknya sikap seseorang. Setelah itu, remaja yang telah menyerap ilmu dengan baik, kemudian ia akan berusaha menerapkan dan membiasakan sikap tersebut pada dirinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sikap yang dimiliki oleh remaja putri belum tentu secara langsung diwujudkan dalam perilaku *personal hygiene* yang baik pada saat menstruasi. Sikap merupakan salah satu faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan, tetapi perubahan sikap menjadi perilaku membutuhkan faktor pendukung lainnya. Remaja dapat memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi, tetapi apabila tidak didukung oleh kebiasaan, fasilitas kebersihan, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, serta akses terhadap informasi yang memadai, sikap tersebut belum tentu diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Shahibah, Shalahuddin, dan Mamuroh (2024) yang meneliti hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku menstrual *hygiene* pada remaja putri di Persatuan Islam Tarogong. Penelitian tersebut melibatkan 136 responden dan menunjukkan adanya hubungan antara sikap dengan perilaku menstrual *hygiene* dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Sementara itu, penelitian tersebut juga menemukan bahwa pengetahuan tidak berhubungan dengan perilaku menstrual *hygiene* dengan $p\text{-value} = 0,995$.

Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh karakteristik responden dan kondisi lingkungan penelitian yang berbeda. Penelitian Shahibah et al. dilakukan pada siswi kelas VII–IX di lingkungan pesantren, sedangkan penelitian ini dilakukan pada remaja putri di SMA N 1 Sungai Kakap. Perbedaan usia, lingkungan pendidikan, kebiasaan, budaya, sumber informasi, serta ketersediaan fasilitas kebersihan dapat mempengaruhi penerapan perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi.

Hasil penelitian sebelumnya di Indonesia juga menunjukkan bahwa sikap dapat menjadi faktor penting dalam perilaku kebersihan menstruasi. Penelitian terhadap 409 siswi sekolah di Kabupaten Tangerang menemukan bahwa sikap positif merupakan salah satu prediktor yang signifikan terhadap praktik menstrual *hygiene*. Remaja putri dengan sikap positif memiliki kemungkinan lebih besar untuk menerapkan praktik kebersihan menstruasi yang sehat, dengan AOR sebesar 4,21 (95% CI: 1,78–9,96). Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa informasi menstruasi yang diperoleh di sekolah serta ketersediaan fasilitas sanitasi turut berhubungan dengan praktik menstrual *hygiene*.

Namun, hasil penelitian di SMA N 1 Sungai Kakap menunjukkan bahwa sikap tidak berhubungan secara signifikan dengan perilaku *personal hygiene*. Kondisi tersebut dapat terjadi karena perilaku kesehatan merupakan hasil interaksi berbagai faktor. Sikap positif saja tidak selalu cukup untuk menghasilkan perilaku yang baik apabila tidak disertai kemampuan untuk menerapkan perilaku tersebut, ketersediaan fasilitas, dukungan sosial, dan pembiasaan. Dengan kata lain, remaja yang memiliki sikap positif terhadap kebersihan menstruasi tetap dapat menunjukkan perilaku yang kurang baik apabila terdapat hambatan dalam penerapannya.

Penelitian terbaru oleh Tyafarda et al. (2026) di Al Muflihun Islamic Boarding School, Malang, memberikan gambaran bahwa sikap memiliki peranan dalam perilaku menstrual *hygiene*. Penelitian tersebut melibatkan 48 remaja putri dan menggunakan analisis path analysis. Hasilnya menunjukkan bahwa sikap berpengaruh terhadap perilaku menstrual *hygiene* dengan $\beta = 0,392$ dan $p\text{-value} = 0,013$. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pengetahuan dan sikap merupakan faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan remaja.

Perbedaan antara hasil penelitian tahun 2026 tersebut dengan penelitian di SMA N 1 Sungai Kakap menunjukkan bahwa hubungan antara sikap dan perilaku dapat berbeda berdasarkan karakteristik populasi dan lingkungan penelitian. Pada penelitian Tyafarda et al., seluruh responden dilaporkan memiliki sikap positif dan perilaku yang baik, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa sikap belum menunjukkan hubungan yang bermakna dengan perilaku. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa faktor sikap tidak dapat berdiri sendiri dalam menjelaskan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri.

Nilai $PR = 1,218$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan prevalensi perilaku *personal hygiene* sebesar sekitar 1,218 kali atau 21,8% pada kelompok yang dibandingkan, sesuai dengan kategori referensi yang digunakan dalam analisis penelitian. Akan tetapi, karena nilai $p\text{-value} = 0,412 > 0,05$, perbedaan tersebut tidak bermakna secara statistik. Dengan demikian, sikap belum dapat dinyatakan sebagai faktor yang berhubungan secara signifikan dengan perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi dalam penelitian ini.

Tidak adanya hubungan yang signifikan juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan orang tua, pengaruh teman sebaya, pengalaman menstruasi, kebiasaan yang sudah terbentuk sejak sebelum menstruasi, ketersediaan air bersih, toilet yang bersih dan privat,

tempat pembuangan pembalut, serta informasi kesehatan yang diterima remaja. Penelitian di Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa selain sikap, fasilitas sanitasi dan informasi menstruasi dari sekolah juga berperan dalam mendukung praktik kebersihan menstruasi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi dalam penelitian ini bukan berarti sikap tidak penting, tetapi menunjukkan bahwa sikap bukan satu-satunya faktor yang menentukan perilaku remaja putri. Oleh karena itu, peningkatan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMA N 1 Sungai Kakap perlu dilakukan secara komprehensif melalui edukasi kesehatan reproduksi, pembiasaan perilaku hidup bersih, dukungan keluarga dan sekolah, serta penyediaan fasilitas sanitasi yang memadai. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu remaja menerapkan sikap positif yang telah dimiliki menjadi perilaku *personal hygiene* yang baik dan konsisten.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Pengetahuan, Sikap dengan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sungai Kakap, yang telah dilakukan terhadap remaja putri, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 50 responden (73,5%), sedangkan responden dengan perilaku *personal hygiene* dalam kategori baik sebanyak 18 responden (26,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri telah menerapkan beberapa praktik kebersihan menstruasi, namun penerapannya belum sepenuhnya optimal dan konsisten.

Berdasarkan tingkat pengetahuan, sebagian besar responden memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Responden pada kelompok pengetahuan baik sebanyak 58 orang, dengan 42 orang (72,4%) memiliki perilaku *personal hygiene* cukup dan 16 orang (27,6%) memiliki perilaku *personal hygiene* baik. Sementara itu, pada kelompok pengetahuan kurang terdapat 10 responden, dengan 8 orang (80,0%) memiliki perilaku *personal hygiene* cukup dan 2 orang (20,0%) memiliki perilaku *personal hygiene* baik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,909 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Kakap. Nilai PR yang diperoleh sebesar 1,105 dengan 95% CI 0,780–1,565.

Berdasarkan sikap, mayoritas responden memiliki sikap dalam kategori positif. Pada kelompok sikap positif, sebanyak 38 responden (70,4%) memiliki perilaku *personal hygiene* cukup dan 16 responden (29,6%) memiliki perilaku *personal hygiene* baik. Sementara itu, pada kelompok sikap negatif terdapat 12 responden (85,7%) dengan perilaku *personal hygiene* cukup dan 2 responden (14,3%) dengan perilaku *personal hygiene* baik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,412 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sungai Kakap. Nilai PR sebesar 1,218 dengan 95% CI 0,925–1,604.

Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* serta hubungan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* tidak terbukti secara statistik dalam penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap belum dapat berdiri sendiri dalam menjelaskan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Perilaku tersebut dapat dipengaruhi pula oleh faktor lain, seperti kebiasaan, dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, pengalaman menstruasi, ketersediaan fasilitas sanitasi, akses terhadap informasi kesehatan reproduksi, serta dukungan lingkungan sekolah.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. Amalia and Y. Amrullah, "Tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi," J. Kebidanan Malahayati, vol. 5, no. 3, pp. 287–291, 2019.
- [2] R. Amallya Faj'ri, Sunirah, and F. H. Wada, "Hubungan tingkat pengetahuan tentang *personal hygiene* terhadap perilaku remaja putri saat menstruasi," J. Ilm. Keperawatan IMELDA, vol. 8, no. 1, pp. 78–85, 2022.
- [3] G. Atuy, G. P. Lumentut, and P. P. Mamujaja, "Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas XI SMK," J. Kesehat. Masy., vol. 3, no. 1, pp. 84–90, 2022.
- [4] N. Azzahra and R. Mardhiati Adiwiryo, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMP PGRI Depok II Tengah Jawa Barat Tahun 2020," J. Pendidik. Kesehat., vol. 9, no. 2, pp. 211–220, 2020.
- [5] R. Fadilasani, H. Sugito, and D. Purnamasari, "Pengetahuan tentang menstruasi membentuk sikap positif *personal hygiene* remaja putri," WOMB Midwifery J., vol. 2, no. 1, pp. 16–22, 2023. [Online]. Available: <https://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/WMJ>
- [6] D. Fransisca, S. Handayani, C. Rahmatika, O. Dasril, and D. N. Usman, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri," Pros. Semin. Nas. STIKES Syedza Saintika, pp. 323–334, 2020.
- [7] R. U. Gultom, R. M. Manik, and A. Sitepu, "Tingkat pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Swasta Bahagia Jalan Mangan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021," J. Healthc. Technol. Med., vol. 7, no. 2, pp. 1–14, 2021. [Online]. Available: <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/download/1792/976>
- [8] R. Handayani and Mardiana, "Pengaruh edukasi kesehatan reproduksi terhadap peningkatan praktik menstrual *hygiene* pada remaja putri," J. Ners, vol. 16, no. 1, pp. 45–52, 2021.
- [9] I. W. Laswini, "Pengetahuan, sikap, dan sumber informasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri," SIMFISIS J. Kebidanan Indones., vol. 2, no. 1, pp. 228–236, 2022.
- [10] P. Lestari and S. Wahyuni, "Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja," J. Kebidanan dan Keperawatan, vol. 14, no. 2, pp. 120–128, 2018.
- [11] D. A. Ningsih and R. D. Pratiwi, "Hubungan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dengan praktik kebersihan diri saat menstruasi," J. Ilmu Kesehatan Masyarakat, vol. 10, no. 2, pp. 134–141, 2019.
- [12] R. Phonna, F. Diba, and others, "Upaya menjaga kebersihan saat menstruasi pada remaja putri," Idea Nurs. J., vol. 9, no. 2, 2017.
- [13] R. A. Putri and E. P. Sari, "Perilaku *personal hygiene* menstruasi pada remaja putri berdasarkan tingkat pengetahuan," J. Promosi Kesehatan Indonesia, vol. 16, no. 2, pp. 98–105, 2021.
- [14] D. Susanti and A. Lutfiyati, "Hubungan pengetahuan remaja putri dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi," J. Kesehat. Samodra Ilmu, vol. 11, no. 2, pp. 166–172, 2020.
- [15] I. Yulianti and S. Rahayu, "Hubungan tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri," J. Kebidanan Indonesia, vol. 10, no. 2, pp. 85–92, 2019.
- [16] S. Notoatmodjo, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, ed. revisi. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta, 2018.

- [17] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Buku Saku Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta, Indonesia: Direktorat Kesehatan Keluarga, 2018.
- [18] E. Sinaga, N. Saribanon, S. N. Sa'adah, U. Salamah, Y. A. Murti, A. Trisnamiati, and S. L., Manajemen Kesehatan Menstruasi.
- [19] UNICEF, Manajemen Kebersihan Menstruasi dan Pencegahan Perkawinan Anak. Pimpinan Pusat Muslimat NU dan UNICEF, 2020, pp. 1–104. [Online]. Available: <https://www.pma2020.org/sites/default/files/IDR2-MHMbrief-v1-Bahasa%20Indonesian-2017-05-03.pdf>