



**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG
PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA SISWA
SMP NEGERI 4 SEMARANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh:

Desyana Wulan Astari

NIM : 30901900045

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2023**



**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG
PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA SISWA
SMP NEGERI 4 SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh:

Desyana Wulan Astari

NIM : 30901900045

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL
HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA SISWA SMP NEGERI 4
SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Desyana Wulan Astari
NIM : 30901900045

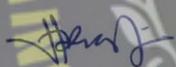
Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:

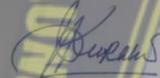
Pembimbing I

Tanggal: 03 Februari 2023

Pembimbing II

Tanggal: 03 Februari 2023


Ns. Indra Tri Astuti, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep/An
NIDN. 06-1809-7805


Ns. Kurnia Wijavanti, M.Kep
NIDN. 06-2802-8603



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL
HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA SISWA SMP NEGERI 4
SEMARANG**

Disusun oleh:

Nama : Desyana Wulan Astari
NIM : 30901900045

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 16 Februari 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Nopi Nur Khasanah, M.Kep.Sp.Kep.An
NIDN. 06-3011-8701

Penguji II,

Ns. Indra Tri Astuti, S.Kep.M.Kep.Sp.Kep.An
NIDN. 06-1809-7805

Penguji III,

Ns. Kurnia Wijayanti, S.Kep.M.Kep
NIDN. 06-2802-8603

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Iwan Ardian S.K.M.M.Kep
NIDN. 0622087403

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA SISWA SMP NEGERI 4 SEMARANG" saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang 16 Februari 2023

Mengetahui,
Wakil Dekan I

Peneliti


Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep, Sp.Kep.Mat
NIDN.0609067504


(Desyana Wulan Astari)

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Febuari 2023**

ABSTRAK

Desyana Wulan Astari

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE
SAAT MENSTRUASI PADA SISWA SMP NEGERI 4 SEMARANG**

53 hal + 8 tabel + xvii (Jumlah halaman depan) + Jumlah lampiran

Latar Belakang: *Personal hygiene* saat menstruasi sangat penting untuk menghindari bakteri penyebab penyakit. Pengetahuan yang harus diketahui remaja putri untuk menjaga kebersihan saat menstruasi yaitu: kebersihan genitalia, penggunaan pembalut dan penggunaan celana dalam. Tujuan Penelitian: Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada siswa SMP Negeri 4 Semarang

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan desain penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Semarang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampel sebanyak 115 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket). Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat distribusi frekuensi.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas memiliki tingkat pengetahuan yang cukup tentang kebersihan genitalia yaitu sebanyak 60 responden (52,2%), mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang penggunaan pembalut yaitu sebanyak 107 responden (93%), dan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang penggunaan celana dalam yaitu sebanyak 62 responden (53,9%).

Simpulan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya pada penggunaan pembalut yang berpengetahuan baik, sedangkan kebersihan genitalia dan penggunaan celana dalam didominasi pengetahuan cukup dan kurang. Hal ini menunjukkan, perlu dilakukan edukasi kepada seluruh siswa tentang *personal hygiene* saat menstruasi atau kesehatan reproduksi remaja.

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

Daftar Pustaka: 35 (2012-2021)

NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING SCIENCES
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, February 2023

ABSTRACT

Desyana Wulan Astari

DESCRIPTION OF ADOLESCENT KNOWLEDGE ABOUT PERSONAL HYGIENE DURING MENSTRUATION IN STUDENTS OF SMP NEGERI 4 SEMARANG

53 pages + 8 tables + xvii (total number of front pages) + number of attachments

Background: Personal hygiene during menstruation is very important to avoid disease-causing bacteria. The knowledge that must be known by young women to maintain cleanliness during menstruation, namely: genital hygiene, use of pads, and use of underwear. Research Objectives: To find out the description of young women's knowledge about personal hygiene during menstruation in students of SMP Negeri 4 Semarang

Methods: This research uses a quantitative research type and a descriptive research design. The population in this study were all students of class VII at SMP Negeri 4 Semarang. The sampling technique used a total sample of 115 respondents. Data collection using a questionnaire (questionnaire). The data analysis performed was a univariate analysis of the frequency distribution.

Results: The results of this study indicate that the majority have a sufficient level of knowledge about genital hygiene, namely as many as 60 respondents (52.2%), the majority of respondents have a good level of knowledge about the use of sanitary napkins, namely as many as 107 respondents (93%), and the majority of respondents have a good level of knowledge about the use of underwear, namely as many as 62 respondents (53.9%).

Conclusion: The results of the study showed that only the use of sanitary napkins had good knowledge, while genital hygiene and the use of underpants were dominated by sufficient and insufficient knowledge. This shows that it is necessary to educate all students about personal hygiene during menstruation or adolescent reproductive health.

Keywords: Knowledge, Menstruation, Personal Hygiene, Young Women

Bibliography: 35 (2012-2021)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin, dibawah naungan keagungan-Nya, tiada kata paling indah seraya bersujud selain mengucap rasa syukur yang dalam atas berkah limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA SISWA SMP NEGERI 4 SEMARANG”**. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, mulai dari pengumpulan data dan penyusunannya, tidak sedikit hambatan yang penulis hadapi, tapi berkat bantuan dan bimbingan serta kerja sama dari berbagai pihak, maka hambatan itu bias teratasi. Untuk itu, penulis dengan segala hormat dan kerendahan hati menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. H. Gunarto, SH.,M.Hum selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang
2. Bapak Iwan Ardian, S.KM.,M.Kep, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
3. Ibu Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep.,Sp.Kep.An selaku Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sekaligus pembimbing pertama yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat

berharga, serta memberikan pelajaran untuk saya tentang arti sebuah usaha, pengorbanan, ikhlas, tawakal dan kesabaran yang akan membuahkan hasil yang bagus pada akhir penyusunan penelitian ini.

4. Ibu Ns. Kurnia Wijayanti, S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing kedua yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan, ilmu dan nasihat yang sangat berharga.
5. Ibu Ns. Nopi Nur Khasanah.,M.Kep,Sp.Kep.An selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh dosen pengajar dan staff Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta bantuan yang sangat berharga.
7. Kedua orang tua saya, Bapakku Sukijan, dan Ibukku Siti Wahyuni yang telah memberikan bantuan doa, selalu memberikan semangat, support system terbaik, dan selalu memberikan dorongan dan perhatian kepada saya selama ini.
8. Pihak sekolah SMP Negeri 4 Semarang yang telah memberikan izin dan bantuannya untuk saya melakukan penelitian.
9. Diri saya sendiri, yang telah mampu kooperatif dalam mengerjakan skripsi ini. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini, dan selalu berfikir positif bahwa semuanya akan baik-baik saja.
10. Untuk sahabat-sahabatku yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terimakasih selalu memberikan support terbaiknya hingga saya mampu

menyelesaikan skripsi ini. Teman-teman departemen keperawatan anak yang selalu memberikan dukungan untuk berjuang bersama.

11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas segala dukungannya, semangat, ilmu dan pengalaman yang diberikan.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi penulis pada khususnya dan dapat menambah wawasan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb



Semarang, 16 Februari 2023

Desyana Wulan Astari

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	Error! Bookmark not defined.v
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Menstruasi.....	6
a. Definisi Menstruasi	6
b. Siklus Menstruasi.....	6
c. Fase Menstruasi.....	7
2. <i>Personal Hygiene</i>	9
a. Definisi <i>Personal hygiene</i>	9
b. <i>Personal hygiene</i> selama menstruasi	10
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>personal hygiene</i> selama menstruasi	13
d. Dampak tidak menjaga <i>personal hygiene</i> selama menstruasi.....	14
3. <i>Remaja</i>	15
a. Definisi Remaja.....	15
b. Perubahan Psikologis pada Remaja	17
4. Pengetahuan	18

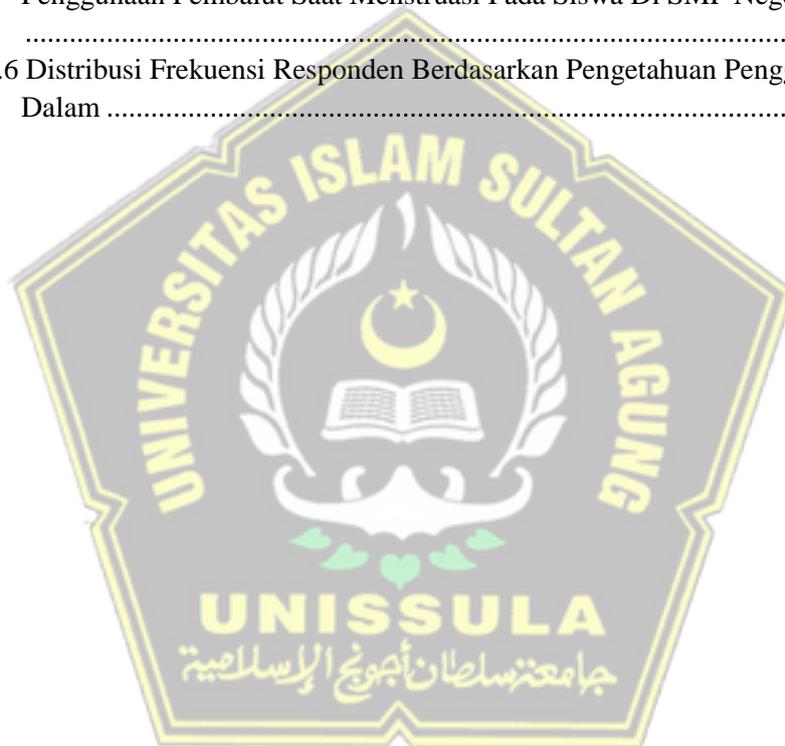
a.	Definisi Pengetahuan	18
b.	Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan	18
c.	Tahapan Pengetahuan	19
d.	Pengukuran Tingkat Pengetahuan.....	20
B.	Kerangka Teori	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		23
A.	Kerangka Konsep.....	23
B.	Variabel Penelitian.....	23
C.	Jenis dan Desain Penelitian.....	23
D.	Populasi dan Sampel	24
E.	Tempat Penelitian	25
F.	Waktu Penelitian.....	25
G.	Definisi Operasional.....	25
H.	Instrumen/alat pengumpul data	27
I.	Metode Pengumpulan Data.....	30
J.	Teknik pengolahan data	32
K.	Analisa Data.....	34
L.	Etika Penelitian	35
BAB IV HASIL PENELITIAN		37
A.	Pengantar Bab	37
B.	Hasil Analisa Univariat.....	37
BAB V PEMBAHASAN.....		41
A.	Pengantar Bab	41
B.	Interpretasi dan Diskusi Hasil	41
1.	Karakteristik Responden.....	41
a.	Usia Responden	41
b.	Usia Pertama Kali Menstruasi (<i>Menarche</i>).....	43
c.	Sumber Informasi Kesehatan	45
2.	Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kebersihan Genitalia	47
3.	Pengetahuan Remaja Putri tentang Penggunaan pembalut.....	48
4.	Pengetahuan Remaja Putri tentang Penggunaan Celana Dalam	49
C.	Keterbatasan Penelitian.....	50
D.	Implikasi Untuk Perawat.....	51

BAB VI PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	58



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	26
Tabel 3. 2 Hasil Analisis Uji Reliabilitas Instrument	29
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Responden	37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Pertama Kali Menstruasi (Menarche) Responden.....	38
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sumber Informasi Kesehatan.....	38
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Kebersihan Genitalia Saat Menstruasi Pada Siswa Di SMP Negeri 4 Semarang.....	39
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Penggunaan Pembalut Saat Menstruasi Pada Siswa Di SMP Negeri 4 Semarang	39
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Penggunaan Celana Dalam	40



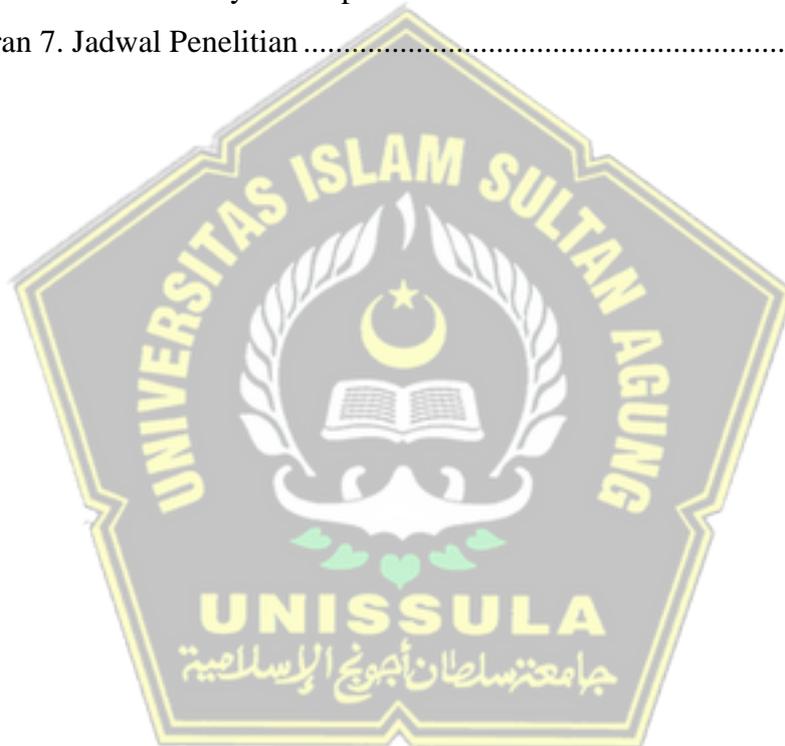
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	22
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	23



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Menyurat	58
Lampiran 2. Kuesioner.....	66
Lampiran 3. Data Penelitian.....	69
Lampiran 4. Dokumentasi.....	88
Lampiran 5. Lembar Bimbingan.....	89
Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup.....	92
Lampiran 7. Jadwal Penelitian.....	93



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-Undang Perlindungan Anak (UU), remaja adalah usia antara 10-18 tahun. Menurut *World Health Organization* (WHO), masa remaja adalah periode di mana seseorang berkembang dari saat pertama kali menunjukkan karakteristik seksual sekundernya hingga mencapai kematangan seksual. Masa remaja merupakan masa kematangan reproduksi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional dan psikologis. Perubahan fisik pada remaja putri berkaitan dengan perubahan seksualitas yaitu menstruasi (*menarche*) biasanya pada usia 11 tahun (Suryani, 2019), pinggul melebar, rahim dan leher rahim mulai berkembang, payudara membesar dan tumbuh rambut ketiak dan sekitar kemaluan (Permata, 2019). Bagian reproduksi remaja mulai berfungsi. Salah satu ciri pubertas adalah mulainya menstruasi pada anak perempuan. Saat menstruasi, masih banyak remaja putri yang kurang memperhatikan kebersihan gemitralianya.

Menjaga kebersihan saat menstruasi sangat penting karena organ reproduksi merupakan sumber bakteri baik di dalam maupun dari luar tubuh (Senja et al., 2020). *Personal hygiene* sangat penting untuk menghindari bakteri penyebab penyakit, agar organ reproduksi tetap sehat dan bersih (Suryani, 2019). Pembelajaran tentang kebersihan selama menstruasi merupakan bagian penting dari pendidikan kesehatan remaja putri, karena proses ini berkembang selama masa remaja dan berlangsung hingga dewasa.

Beberapa hal yang perlu diketahui oleh remaja putri untuk menjaga kebersihan saat menstruasi yaitu, penggunaan pembalut, membersihkan bagian genitalia, menjaga kebersihan rambut genitalia, membuang pembalut, mengganti celana dalam,(Almalinda & Oktaviani, 2020).

Penelitian Agra, Nur Rahmawati (2016) menunjukkan bahwa 32 responden (47,8%) memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang perubahan hormonal saat menstruasi yaitu 34 responden (50,7%), 43 responden (64,2%) memiliki tingkat pengetahuan baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi dan 52 responden (77,6%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang menstruasi menurut Islam. Pada tanggal 5 Agustus 2022, peneliti melakukan studi pendahuluan di SMP Negeri 4 Semarang tentang pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi kepada 12 siswa. 9 dari 12 siswa memiliki pengetahuan yang kurang mengenai kebersihan alat kelamin, terutama cara membersihkan daerah genitalia dengan benar, dan 4 dari 12 siswa juga memiliki pengetahuan yang kurang mengenai penggunaan sabun atau bahan kimia untuk membersihkan daerah genitalia, 3 dari 12 siswa juga memiliki pengetahuan yang kurang tentang penggunaan pembalut yang benar, 6 dari 12 siswa juga memiliki pengetahuan yang kurang tentang penggunaan celana dalam.

Salah satu akibat yang dapat ditimbulkan akibat tidak menjaga kebersihan organ reproduksi adalah gangguan kesehatan reproduksi seperti : Keputihan, infeksi alat reproduksi dan berpotensi resiko terjadinya kanker(Rahayu & Andriani, 2018). Sekitar 31,8% remaja putri yang usia 15-

24 tahun menderita gejala keputihan (Melina & Ringringringulu, 2021). Sebanyak 35-42% remaja usia 10-18 tahun terjadi infeksi pada saluran reproduksi dan 27-33% dewasa muda usia 18-22 tahun yang mengalami infeksi pada saluran reproduksi (Sassi Mahfoudh et al., 2018). Oleh karena itu, saat menstruasi, perempuan sangat perlu menjaga kebersihan alat kelamin, terutama di area vagina.

Salah satu dampak jangka panjang tidak terpeliharanya organ reproduksi pada wanita adalah kanker serviks. Berdasarkan data dari WHO, kanker serviks adalah kanker tertinggi yang terjadi pada wanita berusia 15 hingga 45 tahun setelah kanker payudara. Indonesia adalah salah satu negara kejadian kanker serviks tertinggi di dunia, dan menurut data dari Yayasan Kanker Indonesia, kanker serviks menyebabkan banyak kematian yaitu sedikitnya 555 wanita per hari dan 200.000 wanita per tahun (Bukit, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mendeskripsikan pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada siswa SMP Negeri 4 Semarang.

B. Rumusan Masalah

Pada umumnya, usia 11 tahun remaja putri mulai mengalami menstruasi. Pada masa remaja terutama remaja putri, mereka lebih rentan mengalami masalah kesehatan reproduksi, seperti: keputihan, infeksi alat reproduksi dan resiko terjadinya kanker. Hal ini disebabkan karena kurang menjaga kebersihan organ reproduksi terutama saat menstruasi dan masih dianggap tidak penting. Oleh karena itu, sangat penting menjaga kebersihan

selama mensturasi seperti menjaga kebersihan genitalia, penggunaan pembalut yang baik dan benar, dan penggunaan celana dalam yang baik dan tepat.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada siswa SMP Negeri 4 Semarang

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada siswa SMP Negeri 4 Semarang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden
- b. Mengetahui pengetahuan remaja putri pada siswa SMP Negeri 4 Semarang tentang bagaimana menjaga kebersihan genitalia
- c. Mengetahui pengetahuan remaja putri pada siswa SMP Negeri 4 Semarang tentang penggunaan pembalut
- d. Mengetahui pengetahuan remaja putri pada siswa SMP Negeri 4 Semarang tentang penggunaan celana dalam

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Perawat

Manfaat penelitian ini bagi profesi perawat yaitu sebagai dasar edukasi dan pengabdian masyarakat kepada siswa tentang bagaimana menjaga kebersihan atau kesehatan selama menstruasi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat bagi institusi pendidikan yaitu untuk mengeksplorasi metode edukasi menggunakan metode terbaru dalam pembelajaran mahasiswa.

3. Bagi Masyarakat

Manfaat penelitian ini bagi masyarakat yaitu untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan dan kemampuan dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Menstruasi

a. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah proses luruhnya endometrium yang diikuti dengan perdarahan yang terjadi setiap bulan kecuali pada masa kehamilan (Suryani, 2019). Ketika lapisan endometrium dilepaskan dari rahim, terjadilah pendarahan secara berkala, disebut menstruasi. Fungsi menstruasi yang normal dihasilkan dari interaksi perubahan yang tepat pada hipotalamus, kelenjar pituitari, dan ovarium dengan jaringan target dalam saluran reproduksi normal. Dalam hal ini, ovarium bertanggung jawab untuk mengatur terjadinya perubahan siklus dan lamanya siklus menstruasi (Nurmawati & Erawantini, 2019). Menstruasi pertama biasanya terjadi pada usia 11 tahun (Suryani, 2019). Bagi perempuan, menstruasi adalah masa pubertas yang dimulai dari *menarche* hingga *menopause* (Prayitno, 2014).

b. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan ciri dari proses pematangan organ reproduksi dan dipengaruhi oleh hormon endogen. Siklus menstruasi berperan penting dengan tingkat kesuburan perempuan. Siklus ini biasanya terjadi ketika remaja putri sudah memasuki usia

17-18 tahun. Namun bisa juga terjadi 3-5 tahun setelah *menarche* (Islamy & Farida, 2019).

Siklus menstruasi normal adalah 28 hari. Pada kenyataannya, siklus menstruasi 28 hari lebih jarang terjadi, dengan 10-15% wanita memiliki siklus 28 hari (Permata, 2019). Lamanya haid pada perempuan adalah 3-5 hari. Jika siklus haid pada bulan Januari dimulai pada tanggal 3 dan berakhir pada tanggal 6 atau 8, maka haid selanjutnya adalah pada tanggal 31 Januari hingga 14 Februari, dan menstruasi berlangsung 3-5 hari. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat mempengaruhi kesehatan wanita, seperti diabetes mellitus (DM), osteoporosis, dan infertilitas (Sihotang, 2020).

c. Fase Menstruasi

Menstruasi atau lamanya menstruasi dihitung dari mulai keluarnya darah saat menstruasi sampai dengan segera berhentinya darah yang keluar (Andriani et al., 2019). Menurut (Islamy & Farida, 2019), terdapat empat fase dalam siklus menstruasi, yaitu: haid, proliferasi, sekresi dan vasokonstriksi.

1) Fase menstruasi: 2-8 hari

- a) Lapisan endometrium luruh dan produksi hormon ovarium paling rendah (minimal).
- b) Pada awalnya, hanya estrogen yang mendominasi, perdarahan pertama (menstruasi) dimulai pada usia 12-13 tahun. Dominasi *estrogen* pada awal menstruasi penting

karena membantu dalam perkembangan dan pertumbuhan karakteristik seksual sekunder. Oleh karena itu, perdarahan menstruasi sering tidak teratur akibat *anovulasi* (kurangnya ovulasi) dalam siklus menstruasi. Setelah pubertas yaitu usia 17-18 tahun, wanita mengalami menstruasi yang teratur dengan selang waktu 26-32 hari.

2) Fase *proliferasi*: 8-14 hari

- a) Lapisan endometrium tumbuh kembali dan ovulasi dapat terjadi pada hari ke 12 dan 14.
- b) Selama siklus menstruasi ovulasi (terjadi pelepasan telur), semakin banyak estrogen yang dilepaskan, yang menyebabkan endometrium tumbuh dan berkembang. Peningkatan kadar estrogen ini menghambat pelepasan hormon perangsang folikel (FSH). Oleh karena itu, pendarahan dapat merangsang *folikel* yang matang untuk melepaskan sel telur yang disebut ovulasi. Oosit terperangkap di tepi tuba fallopi dan dikelilingi oleh koroner, yang menyediakan nutrisi selama 48 jam. Folikel yang ditransplantasikan berovulasi menjadi sel luteal dan mengeluarkan dua macam hormon ovarium, yaitu estrogen dan progesteron.

3) Fase sekresi

- a) *Korpus luteum* yang mengsekresi progesterone.
- b) *Estrogen* menyebabkan perkembangan dan pertumbuhan *endometrium* dalam bentuk proliferasi. Setelah *korpus luteum* dirangsang untuk mengsekresi estrogen dan progesterone, *endometrium* memasuki fase sekretori, dimana sekresi vaskular menjadi semakin dominan dan cairan disekresi. Jika tidak ada yang terjadi antara sperma dan sel telur, korpus luteum akan mati. Korpus luteum berumur 8 hari, sehingga setelah mati tidak dapat lagi menopang dinding rahim, sehingga hormon estrogen dan progesteron menurun hingga menghilang.

4) Fase vasokonstriksi

Penurunan dan hilangnya hormone estrogen dan progesteron dapat menyebabkan kurangnya aliran darah ke lapisan rahim (terjadinya kematian), dan diikuti oleh *vasodilatasi* (pelebaran pembuluh darah) dan pelepasan darah atau menstruasi.

2. *Personal Hygiene*

a. Definisi *Personal hygiene*

Dalam keperawatan, *personal hygiene* merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. *Personal hygiene* berasal dari bahasa Yunani yaitu *personal* yang berarti orang, individu atau

perseorangan, dan *hygiene* berarti bersih (Phonna & Maulina, 2018). *Personal hygiene* dapat dijelaskan oleh fakta bahwa setiap orang berusaha menjaga diri mereka sendiri baik secara fisik maupun mental.

b. *Personal hygiene* selama menstruasi

Personal hygiene sangat penting dilakukan terutama selama menstruasi karena jika perilaku bersih tidak dilakukan bisa menyebabkan infeksi. Penyakit yang dapat terjadi jika organ reproduksi tidak dijaga kebersihannya, seperti keputihan, infeksi alat reproduksi dan berpotensi resiko terjadinya kanker (Rahayu & Andriani, 2018). *Personal hygiene* yang harus diketahui remaja putri saat menstruasi (Sassi Mahfoudh et al., 2018) adalah sebagai berikut.

1) Kebersihan genitalia

Memperhatikan kebersihan diri selama menstruasi sangat penting, disarankan dengan sabun biasa atau bebas dari bahan kimia minimal dua kali sehari. Pada saat mandi harus membersihkan organ reproduksi bagian luar secara menyeluruh. Wajah dan rambut juga penting untuk dibersihkan.

Menjaga kebersihan genitalia sangat penting supaya terhindar dari bakteri penyebab penyakit. Cara membersihkan vagina yang benar adalah dengan air bersih. Perlu diperhatikan saat akan BAB yaitu dengan membasuh dari arah vagina ke anus (depan ke belakang). Membasuh dari belakang ke depan secara

tidak benar dapat menyebabkan bakteri masuk ke anus bahkan ke dalam vagina. Penggunaan cairan pembersih tidak dianjurkan karena dapat merangsang bakteri penyebab infeksi. Gunakanlah sabun yang lembut (pH 3,5), seperti pH normal sabun bayi (Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin, 2017).

Menjaga kebersihan rambut genitalia juga sangat penting. Saat membersihkan rambut kemaluan, mencukur hingga 40 hari sudah cukup. Menghindari mencabut bulu rambut karna bisa menjadi pintu masuknya bakteri dan jamur (Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin, 2017).

2) Penggunaan pembalut selama menstruasi

Penggunaan pembalut saat menstruasi yaitu perawatan pembalut, jenis pembalut sekali pakai, pemilihan pembalut, dan cara membersihkan pembalut (Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin, 2017).

a) Perawatan pembalut

Selama menstruasi, rahim rentan terhadap infeksi, sehingga harus sering diganti. Saat menstruasi dimulai, biasanya terjadi perdarahan hebat, sehingga pembalut perlu diganti lebih dari 3 kali sehari. Jika tidak diganti dalam waktu lama, pembalut akan berlumuran darah, yang dapat dengan mudah menjadi tempat berkembang biaknya bakteri dan jamur. Jika pembalut tidak diganti secara teratur,

bakteri dapat tumbuh dan menyebabkan masalah pada area kewanitaan.

Perlu diperhatikan pada penggunaan pembalut wanita tipe gel, karena saat membersihkan pembalut, gel akan bocor, darah juga akan menggumpal, sehingga tidak higienis. Jika pembalut sekali pakai yang digunakan harus dicuci sebelum dibuang, kemudian dilipat atau digulung, dibungkus kertas, dimasukkan ke dalam kantong plastik dan dibuang ke tempat sampah (Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin, 2017).

b) Pemilihan pembalut

Pemilihan pembalut sangat penting. Seorang wanita harus bisa memilih pembalut yang tepat. Salah memilih pembalut dapat menyebabkan alergi, iritasi kulit, infeksi, dan penyakit kulit.

Pembalut yang baik mampu menyerap dengan baik dan memiliki permukaan halus. Bantalannya juga tidak bau dan bahannya tidak terlalu tebal atau ringan. Keseluruhan proses tersebut untuk menjaga sirkulasi udara di dalam vagina dan menjaganya agar selalu kering, karena jika terlalu lembab dapat menyebabkan pertumbuhan bakteri dan menyebabkan iritasi (Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin, 2017).

3) Kebersihan pakaian dan pakain dalam setiap hari

Sangat penting untuk mengganti dan menjaga kebersihan pakaian setiap hari, terutama pakaian dalam. Pakaian dalam yang baik adalah bahan katun, pas, dan menutupi area pinggang agar pembalut yang digunakan pas dan tetap ditempatnya. Mengganti celana dalam sebanyak dua hingga tiga kali sehari. Gunakann celana dalam yang tidak ketat karna celana dalam yang ketat dapat membuat area genital menjadi lembab dan mengiritasi kulit. Sangat dianjurkan untuk menggunakan pakaian dalam yang terbuat dari bahan lembut seperti bahan katun.

Saat menstruasi ada resiko celana dalam menjadi lebih kotor dari biasanya. Solusi untuk mengatasi masalah ini adalah celana dalam harus dicuci dengan air hangat, bukan deterjen, karena dapat mengubah sifat celana dalam dan bisa mempengaruhi organ genital wanita (Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin, 2017).

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *personal hygiene* selama menstruasi

Menurut (Adhistry et al., 2019). Faktor-faktor berikut mempengaruhi *personal hygiene* adalah sebagai berikut;

1) Praktek sosial

Personal hygiene mempengaruhi perilaku sosial seseorang. *Personal hygiene* pada anak-anak dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga, seperti frekuensi mandi, lama mandi dan sebagainya. Remaja putri, mulai tertarik dengan penampilan mereka. Pada lansia, kebiasaan kebersihan juga berubah karena perubahan kondisi fisik.

2) Pilihan individu

Setiap orang memiliki preferensi *personal hygiene* masing-masing, seperti kapan harus mandi, perawatan diri, termasuk memilih produk yang digunakan.

3) Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkat kebiasaan *hygiene*. Tingkat sosial ekonomi yang rendah juga dapat menyebabkan tingkat kebersihan diri yang rendah.

4) Pengetahuan dan motivasi

Mempunyai pengetahuan tentang *personal hygiene* yang baik sangat penting dan berpengaruh pada praktiknya. Namun, dalam pelaksanaan *hygiene* juga harus ada motivasi yang baik.

d. Dampak tidak menjaga *personal hygiene* selama menstruasi

Menjaga kebersihan pada organ genital sejak dini sangatlah penting. Kemungkinan akibat dari tidak menjaga kebersihan pada

organ genital adalah berkembangnya beberapa jenis penyakit kelamin seperti, keputihan, kanker serviks, alergi, iritasi kulit pada alat kelamin dan infeksi saluran kemih (Bukit, 2019). Selain itu, tidak menjaga kebersihan alat kelamin juga dapat menyebabkan rasa gatal-gatal pada kulit vagina, peradangan pada vagina, demam, rasa hangat atau nyeri pada perut bagian bawah dan keputihan (Hanissa et al., 2017). Oleh karena itu, menjaga kebersihan organ reproduksi sangat penting agar bakteri tidak masuk ke alat kelamin perempuan (Phonna & Maulina, 2018).

Selain itu, salah satu kondisi klinis infeksi genital atau kondisi patologis adalah keputihan (Susant & Lutfiyati, 2020). Keputihan biasanya terasa gatal, berwarna hijau, dan berbau tidak sedap. Kebersihan, faktor hormonal dan pH vagina dapat mempengaruhi terjadinya keputihan. Keputihan tidak memerlukan pengobatan. Namun jika sudah sampai menimbulkan rasa gatal dan nyeri, sebaiknya segera diobati, karena jika tidak dikendalikan dapat menyebabkan kemandulan dan kanker (Phonna & Maulina, 2018).

3. Remaja

a. Definisi Remaja

Menurut Undang-Undang Perlindungan Anak, remaja adalah usia 10-18 tahun. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja berusia antara 10-18 tahun (Cookson & Stirk, 2019). Remaja dalam bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh menuju

kematangan biologis, kognitif, dan emosional (Marsela & Supriatna, 2019). Masa remaja juga dapat diartikan sebagai peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Rohidah & Nurmaliza, 2019).

Pertumbuhan dan perkembangan masa remaja dibagi menjadi tiga fase yaitu;

1) Masa remaja awal/dini (*Early adolescence*)

Usia remaja awal adalah 11-13 tahun. Pada masa ini perubahan fisik terjadi sangat cepat. Ketidakseimbangan emosional, perasaan kesepian dan ketidakstabilan dalam banyak hal (Fitriningtyas et al., 2017).

2) Masa pertengahan remaja (*middle adolescence*)

Usia rata-rata seorang remaja adalah 14-16 tahun. Saat ini, remaja mulai tertarik menjalin hubungan dengan lawan jenis. Remaja mulai mengeksplorasi identitas gendernya dan dapat merasa stress ketika tidak mendapat dukungan dari teman sebaya, keluarga atau komunitas (Sary, 2017).

3) Masa remaja lanjut (*late adolescence*)

Usia rata-rata remaja lanjut adalah 17-20 tahun. Saat ini remaja ingin menjadi pusat perhatian, menonjol, menciptakan identitas diri dan mencapai kemandirian emosional (Afandi & Hartati, 2017).

b. Perubahan Psikologis pada Remaja

Masa remaja dimulai dengan masa pubertas, yaitu awal dari perubahan fisik (penampilan, seperti bentuk tubuh dan ukuran tubuh). Perubahan fisik yang sangat cepat terjadi pada masa pubertas yaitu perubahan seksual seperti menstruasi (*menarche*) yang biasanya terjadi pada usia 11 tahun (Suryani, 2019), pembesaran lingkaran pinggang, perkembangan rahim dan leher rahim, pembesaran payudara serta tumbuhnya rambut ketiak dan kemaluan (Permata, 2019). Rata-rata remaja putri mengalami pertumbuhan tubuh pada usia rata-rata 8-9 tahun.

Menurut (Satrio, 2018). Perubahan yang berkaitan dengan psikologi remaja adalah sebagai berikut;

- 1) Perubahan emosional yang sensitif atau peka seperti mudah menangis, depresi, cemas dan sebagainya. Selain itu, remaja suka mencari perhatian dari orang lain dan bertindak tanpa berfikir dahulu.
- 2) Perkembangan kecerdasan, yaitu; memahami, berpikir logis, mengingat, menerapkan berbagai konsep dan prinsip yang berbeda dalam konteks yang benar.
- 3) kecenderungan ingin mempelajari hal-hal baru, yang mengarah pada keinginan untuk mencoba.

4. Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah perolehan informasi yang di peroleh orang melalui indera yang dimilikinya (Senja et al., 2020). Pengetahuan merupakan hasil rasa ingin tahu seseorang setelah mempersepsikan suatu objek(Sakarya & Of, 2018). Pengetahuan juga bukan kebenaran dari realistik yang sedang berlangsung, tetapi konstruksi kognitif manusia dari objek dan pengalaman lingkungan.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut (Riyanto, 2013), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah:

1) Pendidikan

Pendidikan adalah proses mengembangkan semua keterampilan dan tingkah laku manusia melalui belajar mengajar di dalam dan diluar sekolah. Dengan pendidikan yang lebih tinggi, seseorang memperoleh pengetahuan dan informasi yang lebih baik. Namun, menaikkan tingkat pendidikan seseorang tidak hanya tersedia dari dunia pendidikan, tapi juga bisa didapatkan dari manapun.

2) Informasi/Media Masa

Informasi diperoleh dari berbagai media cetak dan elektronik. Semakin banyak seseorang menggunakan media, semakin banyak informasi yang mereka terima.

3) Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang sering dipraktikkan memperluas pengetahuannya. Kondisi keuangan yang baik memfasilitasi perolehan pengetahuan, yang mengarah pada kualitas hidup yang lebih baik.

4) Lingkungan

Lingkungan juga mempengaruhi pengetahuan seseorang. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik.

5) Pengalaman

Pengalaman adalah sumber pengetahuan untuk mencapai kebenaran pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan mengulangi pengalaman sebelumnya.

6) Usia

Usia memengaruhi kognisi dan pemikiran seseorang. Semakin bertambah usianya, semakin baik untuk memahami dan berfikir.

c. Tahapan Pengetahuan

Menurut (Sedán et al., 2020), tahapan pengetahuan memiliki enam tahapan yaitu:

1) Tahu

Tahu didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengenali dan mengingat apa yang telah dipelajari. Kata kerja yang mengukur seberapa baik orang memahami apa yang mereka

pelajari adalah menjelaskan, mendefinisikan, menyebutkan dan lain-lain

2) Memahami

Memahami dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan secara akurat dan benar menginterpretasikan hal-hal yang diketahui.

3) Aplikasi

Aplikasi dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dengan benar.

4) Analisis

Analisis adalah kemampuan menganalisis atau menginterpretasikan suatu objek sebagai komponen-komponen yang masih saling berhubungan.

5) Sintesis

Kemampuan untuk menggabungkan bagian-bagian kecil untuk membuat entitas baru.

6) Evaluasi

Proses identifikasi untuk mengukur/mengevaluasi apakah tindakan atau rencana yang diterapkan sesuai dengan rencana dan tujuan yang dapat dicapai.

d. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

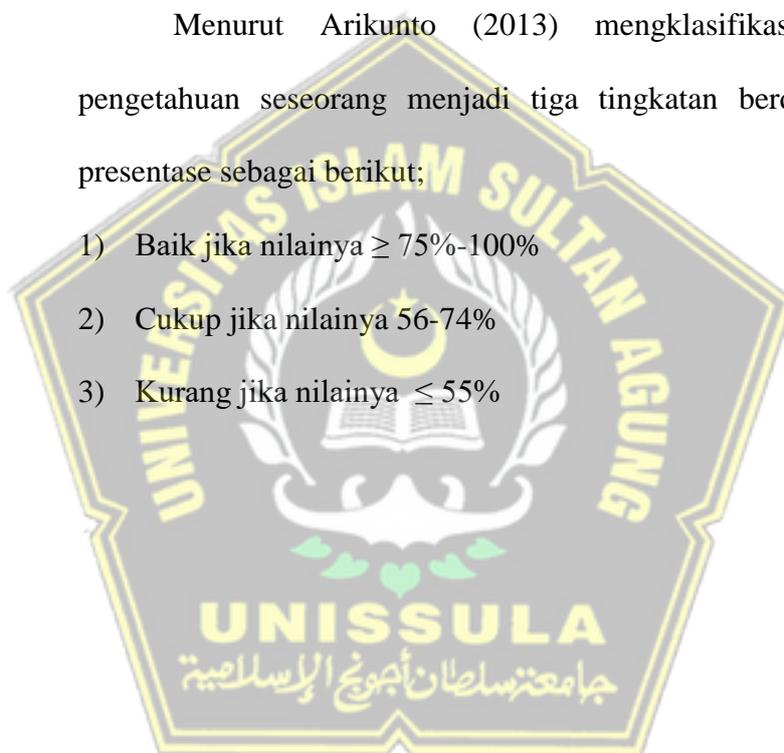
Menurut Skinner, seseorang dianggap berpengetahuan baik ketika mereka dapat menjawab pertanyaan baik secara lisan maupun

tertulis. Pengukuran bobot pengetahuan seseorang ditentukan berdasarkan beberapa hal berikut;

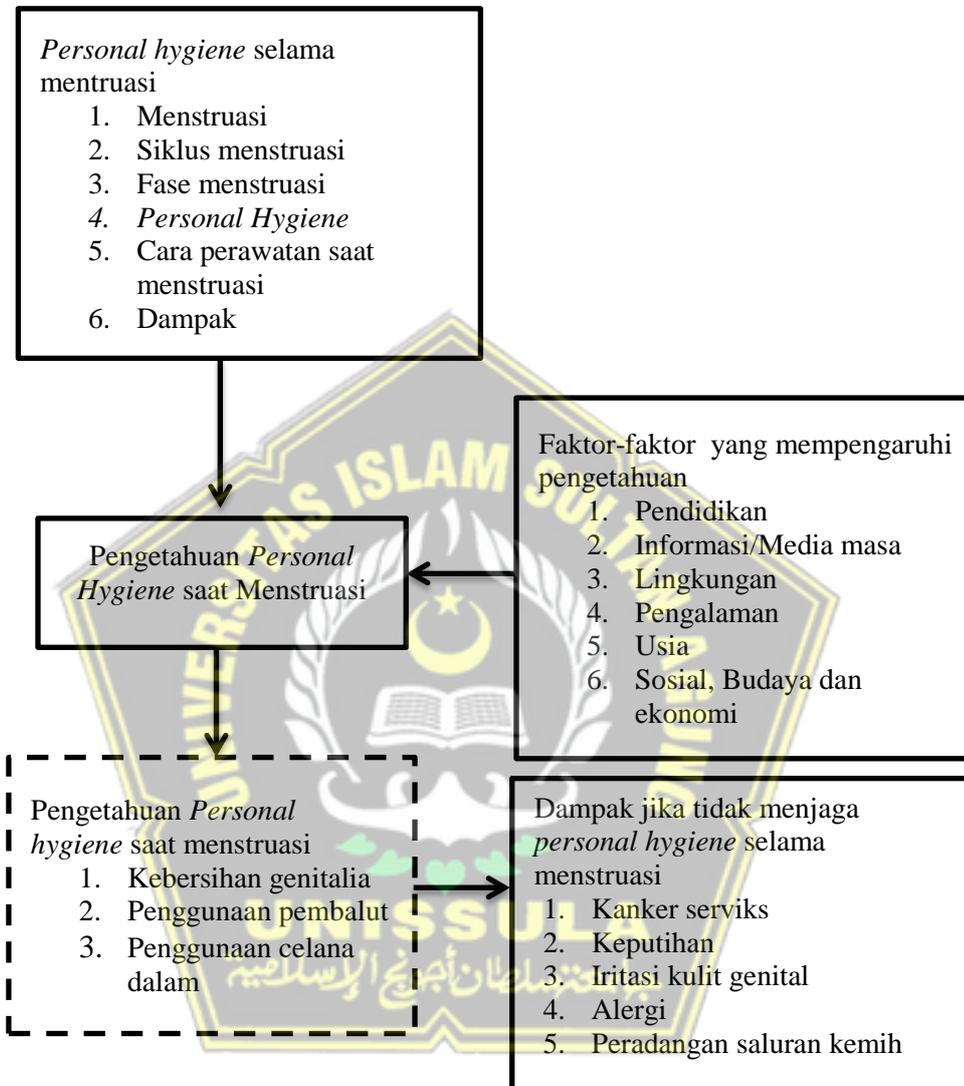
- 1) Bobot I : tahap tahu dan pemahaman
- 2) Bobot II : tahap tahu, pemahaman, aplikasi dan analisis
- 3) Bobot III : tahap tahu, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi.

Menurut Arikunto (2013) mengklasifikasikan tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan berdasarkan nilai presentase sebagai berikut;

- 1) Baik jika nilainya $\geq 75\%$ -100%
- 2) Cukup jika nilainya 56-74%
- 3) Kurang jika nilainya $\leq 55\%$



B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1Kerangka Teori

Sumber : (Sassi Mahfoudh et al., 2018) ; (Riyanto, 2013) ; (Bukit, 2019)

Keterangan :

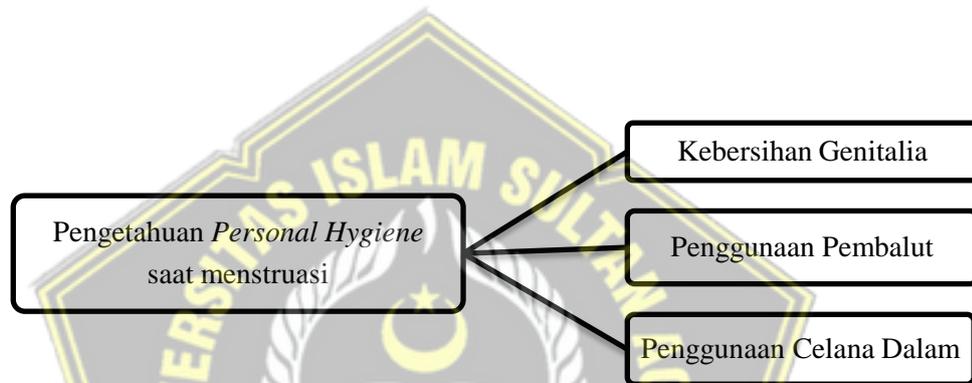
_____ : Area yang tidak diteliti

----- : Area yang diteliti

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Kerangka konseptual merupakan gambaran dan visualisasi hubungan atau keterkaitan antara konsep atau variabel yang dipelajari atau diukur dalam suatu penelitian (Notoatmodjo, 2012).



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian didefinisikan sebagai sifat-sifat atau karakteristik yang diketahui variasi dan nilainya bagi seseorang, objek, atau aktivitas dan dipelajari secara langsung oleh peneliti dan kemudian dipejari untuk menarik kesimpulan(Sugiyono, 2018).

C. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan desain penelitian deskriptif. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada siswa SMP Negeri 4 Semarang.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah segala sesuatu yang menunjukkan ciri-ciri tertentu yang telah ditemukan oleh peneliti sebelumnya (Sugiyono, 2019). Seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Semarang yang berjumlah 115 orang menjadi populasi pada penelitian ini.

2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2018), sampel adalah bagian dari populasi beserta karakteristiknya. Teknik pengambilan sampel adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk mendapatkan sampel yang sesuai untuk seluruh topik penelitian (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini metode pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling 115 responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria yang harus dipenuhi oleh semua individu yang memenuhi syarat (Anshori & Iswati, 2019).

Kriteria inklusi untuk penelitian ini adalah:

- 1) Seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Semarang
- 2) Semua siswa yang sudah mengalami menstruasi
- 3) Siswa yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah karakteristik orang yang tidak dapat dijadikan sampel penelitian (Anshori & Iswati, 2019). Kriteria eksklusi penelitian adalah;

- 1) Seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Semarang yang tidak hadir saat penelitian
- 2) Siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Semarang yang mengalami kebutaan dan gangguan pendengaran.

E. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Semarang.

F. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai bulan Mei 2022 sampai Februari 2023 dan pengambilan data dilakukan pada bulan Desember 2022.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah variabel operasional berdasarkan karakteristik yang ditemukan selama penelitian (Jenita, 2019). Definisi ini didasarkan pada parameter pengukuran pada penelitian. Definisi operasional menunjukkan perubahan persamaan untuk masing-masing variabel ini.

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Kebersihan tubuh dan genitalia	Menjaga kebersihan tubuh dan genitalia selama menstruasi supaya terhindar dari kuman dan penyebab penyakit. Menjaga kebersihan tubuh dan genitalia seperti kebersihan wajah, rambut, kuku, rambut genitalia dan membersihkan areaewanitaan.	Kuisisioner, menggunakan 11 pertanyaan dengan skor jawaban Benar : 1 Salah : 0	Hasil penelitian dikategorikan menjadi 3 yaitu; Baik : $\geq 75\%$ -100% Cukup : 56%-74% Kurang : $\leq 55\%$	Ordinal
Penggunaan pembalut	Selama menstruasi sangat penting untuk memperhatikan penggunaan pembalut seperti perawatan pembalut, pemilihan pembalut, jenis pembalut yang digunakan.	Kuisisioner, menggunakan 5 pertanyaan dengan skor jawaban Benar : 1 Salah : 0	Hasil penelitian dikategorikan menjadi 3 yaitu; Baik : $\geq 75\%$ -100% Cukup : 56%-74% Kurang : $\leq 55\%$	Ordinal
Penggunaan celana dalam	Penggunaan celana dalam yang baik adalah bahan katun, tidak ketat, menutupi daerah pinggul.	Kuisisioner, menggunakan 4 pertanyaan dengan skor jawaban Benar : 1 Salah : 0	Hasil penelitian dikategorikan menjadi 3 yaitu; Baik : $\geq 75\%$ -100% Cukup : 56%-74% Kurang : $\leq 55\%$	Ordinal

H. Instrumen/alat pengumpul data

Instrument adalah alat pengumpulan data (Notoatmodjo, 2012). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, kuesioner dibagikan langsung kepada responden yang mengikuti penelitian. Instrument pengumpulan data yaitu sebagai berikut:

1. Kuisisioner

Kuesioner berfungsi sebagai alat utama penelitian. Responden yang telah menerima untuk berpartisipasi dalam penelitian segera diberikan kuesioner. komponen alat pengumpul data ini adalah sebagai berikut:

a. Data demografi

Data demograsi merupakan data umum dari responden yang berisi pertanyaan tentang nama, umur, usia pertama menstruasi (*menarche*), dan informasi/media masa.

b. Kuesioner pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi

Kuesioner ini merupakan instrument penelitian yang digunakan untuk pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi. Kuesioner berisi 20 pertanyaan yang terdiri dari 11 pertanyaan untuk pertanyaan tentang *personal hygiene dan* kebersihan genitalia pada soal nomor 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 18, 19, 20, dan 5 pertanyaan tentang penggunaan pembalut yang terdapat pada nomor soal 3, 10, 14, 15, 17 dan 4 pertanyaan tentang penggunaan celana dalam yang terdapat pada nomor soal 9, 12, 13, 16.

2. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji *Validitas*

Validitas adalah ukuran kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur apa yang hendak diukur (Fitriani, 2020). Alat ukur dinyatakan valid jika dapat membuktikan atau mengukur data yang diteliti dengan benar. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner sebagai alat penelitian. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner dari peneliti terdahulu Tuti Susanti yang berjudul “gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi dan keputihan di SMPN 3 Larangan Brebes”, yang berisi 20 pertanyaan pengetahuan. Valid jika r hitung $>$ r tabel. Tidak valid jika r -hitung $<$ r -tabel dengan r -tabel 0,291.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah alat uji yang digunakan untuk menentukan reliabilitas atau konsistensi, reliabilitas atau stabilitas (Fitriani, 2020). Langkah-langkah uji reliabilitas adalah sebagai berikut:

- 1) Kuesioner yang diuji adalah data hasil uji dari kuesioner yang telah dinyatakan valid.
- 2) Data kuisioner diujikan dengan interpretasi sebagai berikut:
dikatakan berdasarkan nilai *alpha* (α) *Cronbach*. Soal dengan

nilai reliabilitas tinggi adalah yang memiliki nilai $alpha (\alpha) > 0,60$ atau mendekati 1.

Penelitian ini menggunakan kuisioner dengan jumlah pertanyaan 20 pertanyaan. Gunakan program computer untuk membantu memproses data ujia reliabilitas. Dari pengujian ini diperoleh tingkat reliabilitas sebagai berikut;

Tabel 3.2 Hasil Analisis Uji Reliabilitas Instrument

Variabel	Cronbach's Alpha	Status
Pengetahuan Personal Hygiene saat menstruasi	0,711	Reliabel

Hasil analisis digunakan untuk memprediksi reliabilitas instrumen kemudian menjelaskan tinggi rendahnya reliabilitas instrumen sesuai aturan (Sugiyono, 2018). Ukuran stabilitas $alpha$ Cronbach dapat diartikan sebagai berikut;

- a) Jika nilai $alpha$ Cronbach's antara 0,000 sampai 0,199, berarti sangat rendah
- b) Jika nilai $alpha$ Cronbach adalah 0,200 sampai 0,399, berarti rendah
- c) Jika nilai $alpha$ Cronbach adalah 0,400 hingga 0,499, berarti sedang
- d) Jika nilai $alpha$ Cronbach adalah 0,600 hingga 0,799, berarti kuat

- e) Jika nilai *alpha Cronbach* adalah 0,800 hingga 1,000 berarti sangat kuat

I. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah proses pencatatan data-data penting dan penunjang penelitian dari seluruh populasi (Anufia & Alhamid, 2019). Metode pengumpulan data dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan dan membagikan angket kepada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Semarang serta menjelaskan tentang cara pengisiannya. Responden diminta untuk mengisi kuesioner sampai selesai, dan peneliti akan mengambil kuesioner pada saat itu juga. Informasi yang dikumpulkan meliputi:

1. Data Sekunder

Data sekunder merupakan informasi tambahan yang dikumpulkan dari data yang ada (Anufia & Alhamid, 2019). Data sekunder diperoleh dari data populasi siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Semarang. Dalam penelitian ini data sekunder diperoleh dari kunjungan ke lokasi penelitian dengan cara meminta responden untuk mengisi kuesioner. Kuesioner yang digunakan terdiri dari pertanyaan untuk menilai pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Pengambilan data awal, peneliti mengambil data sekunder yaitu mengunjungi SMP Negeri 4 Semarang untuk mengambil data populasi siswa kelas VII.

2. Data primer

Informasi yang dikumpulkan oleh peneliti untuk tujuan penelitian dari tujuan yang tidak dapat diperoleh sebelumnya (Anufia & Alhamid, 2019). Pada penelitian ini data primer merupakan data dari hasil jawaban kuisisioner yang digunakan sebagai alat untuk mengetahui *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi.

Data primer dikumpulkan melalui tahap-tahap berikut :

- a. Peneliti meminta izin dari Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula untuk melakukan izin penelitian di SMP Negeri 4 Semarang.
- b. Peneliti memberikan surat izin penelitian yang ditujukan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang.
- c. Peneliti mendapatkan surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Semarang.
- d. Peneliti memilih SMP Negeri 4 Semarang sebagai tempat penelitian karena dianggap mampu mewakili karakteristik responden yang dibutuhkan dalam penelitian yang akan dilakukan.
- e. Peneliti memberikan surat izin dari Dinas Pendidikan Kota Semarang ke Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Semarang.
- f. Peneliti melakukan pengambilan data dari siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Semarang.
- g. Peneliti menjelaskan penelitian kepada calon responden dan bersedia menjadi responden.

- h. Peneliti mulai melakukan penelitian dan pengambilan data pada siswa SMP Negeri 4 Semarang.
- i. Penelitian ini dilakukan dengan membagi menjadi 3 kelas. Kelas VIIA,VIIB,VIIC dikelas VIIA selama 20 menit, kelas VIID, VIIE, VIIF dikelas VIIB selama 20 menit, dan kelas VIIFG, VIIH dikelas VIIC selama 20 menit, untuk mengisi kuesioner pengetahuan *personal hygiene* pada saat menstruasi.
- j. Peneliti menjelaskan cara menjawab kuisisioner di masing-masing kelas.
- k. Kuesioner yang telah diisi responden diambil kembali oleh peneliti.
- l. Semua data sudah terkumpul, kemudian peneliti melakukan *editing, coding, scoring, tabulating* dengan uji korelasi.
- m. Peneliti menyajikan hasil penelitian.
- n. Peneliti mulai melakukan penyusunan laporan penelitian

J. Teknik pengolahan data

Pengolahan data adalah ekstraksi data atau angka dari data mentah dengan menggunakan metode tertentu (Notoatmodjo, 2012). Teknik pengolahan data memiliki beberapa langkah, seperti:

1. *Editing*

Data diubah atau diperiksa dengan memeriksa kembali data yang dikumpulkan. Verifikasi dilakukan dengan cara menghitung jumlah soal yang sudah selesai sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan. Menurut

(Notoatmodjo, 2012), tujuan *editing* adalah untuk meninjau dan menyempurnakan kuesioner.

- a. Lengkap dalam arti semua pertanyaan terjawab.
- b. Jawaban atau tulisan dari setiap soal dapat dibaca kembali.
- c. Apakah jawabannya berhubungan dengan pertanyaan?
- d. Apakah jawaban atas pertanyaan ini konsisten dengan pertanyaan lainnya?

2. *Coding*

Pengkodean melibatkan pemberian kode khusus kepada responden oleh responden untuk memfasilitasi pemrosesan data. Seringkali kode ini dibuat untuk menyertakan daftar kode dalam dokumen agar lebih mudah menemukan dan meneliti perubahan kode.

a. Data umum

1) Umur

11 = 1

12 = 2

13 = 3

14 = 4

15 = 5

2) Usia *Menarche*

9 = 1

10 = 2

11 = 3

$$12 = 4$$

$$13 = 5, \text{ dan seterusnya}$$

b. Data khusus

Pengetahuan *personal hygiene* pada saat menstruasi

Baik = 1

Cukup = 2

Kurang = 3

3. *Scoring*

Scoring adalah memberikan nilai atau skor (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Arikunto (2013), hasil pengukuran pengetahuan dibagi menjadi tiga yaitu; Baik (75%-100%), Cukup (56-74%), dan Kurang ($\leq 55\%$).

4. *Tabulating*

Metode pengelompokan data sesuai dengan tujuan penelitian.

Tabel dibuat dengan menggunakan distribusi frekuensi (Notoatmodjo, 2012).

K. Analisa Data

Analisis data didefinisikan sebagai upaya yang dilakukan dengan menggunakan data yang sudah ada, yang kemudian diolah dengan data statistik dan dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah penelitian (Anufia & Alhamid, 2019). Variabel dalam penelitian ini hanya satu variabel dan tidak berhubungan dengan hubungan sebab akibat, sehingga digunakan metode analisis *univariat*.

Analisis *univariat* merupakan gambaran karakteristik dari masing-masing variabel yang diteliti, sedangkan analisis *univariat* didasarkan pada jenis data. Biasanya analisis *univariat* menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase untuk masing-masing variabel (Anufia & Alhamid, 2019). Analisis *univariat* dilakukan terhadap data dari setiap hasil penelitian yang meliputi, data demografi (nama, usia, usia pertama kali menstruasi, informasi/media), dan pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi.

L. Etika Penelitian

Pada tahap awal sebelum peneliti melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu harus mengajukan proposal penelitian untuk mendapatkan rekomendasi dari Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang dan Ketua Program Studi S1 Keperawatan. Penelitian ini dilakukan sesuai dengan etika penelitian dan etika yang diterapkan pada penelitian melalui penyusunan proposal sampai penelitian ini dipublikasikan (Pusat Pendidikan SDM Kesehatan, 2020), sebagai berikut:

1. Persetujuan (*Informed Consent*)

Ketika peneliti melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar persetujuan dan menjelaskan kepada seluruh responden yang berada di kelas tentang maksud persetujuan tersebut. Responden menandatangani persetujuan setelah membaca dan memahami isi persetujuan tersebut dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian saat ini. Pada penelitian ini tidak ada yang menolak menjadi responden dan tidak ada yang dikeluarkan karena kriteria eksklusi.

2. Tanpa nama (*Anonimity*)

Dalam penelitian ini etika yang harus diterapkan adalah *anonymity*. Dimana prinsip ini diterapkan dengan tidak mencantumkan nama responden dalam hasil penelitian. Namun responden tetap diminta untuk mengisi namanya dan semua isi formulir maupun kuisioner yang sudah diisi dan hanya akan diberikan sebuah kode nomor yang tidak dapat digunakan untuk mengidentifikasi identitas responden.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Dalam penelitian ini, prinsip yang harus diterapkan adalah tidak mengungkapkan semua identitas dan seluruh data yang berkaitan dengan responden kepada siapapun. Data disimpan di tempat yang aman dan tidak dapat dibaca oleh pihak ketiga. Setelah penelitian selesai, maka peneliti akan menghapus semua informasi yang dijawab responden.

4. Perlindungan dari ketidaknyamanan (*Protection from Discomfort*)

Dalam penelitian ini, prinsip yang harus diikuti adalah dengan mempersilahkan responden memilih untuk tetap mengikuti penelitian atau menghentikannya jika responden merasa dirinya tidak nyaman selama penelitian. Penelitian ini tidak ada responden yang menolak dan responden merasa nyaman.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Pada penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Semarang dengan desain penelitian deskriptif. Hasil penelitian ini berupa hasil analisis univariat. Analisis univariat memaparkan usia responden, usia pertama kali menstruasi (*menarche*), sumber informasi kesehatan, pengetahuan tentang kebersihan genitalia, pengetahuan tentang penggunaan pembalut dan pengetahuan tentang penggunaan celana dalam.

B. Hasil Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden

a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Responden

Hasil analisa mengenai karakteristik usia responden sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Responden

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
12 tahun	50	43,5 %
13 tahun	61	53,0 %
14 tahun	4	3,5 %
Total	115	100 %

Tabel 4.1 menggambarkan data dari responden terbanyak pada usia usia 13 tahun memiliki distribusi sebanyak 61 responden (53%).

- b. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Pertama Kali Menstruasi (Menarche) Responden

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Pertama Kali Menstruasi (Menarche) Responden

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
9 tahun	5	4,3 %
10 tahun	17	14,8 %
11 tahun	40	34,8 %
12 tahun	48	41,7 %
13 tahun	4	3,5 %
14 tahun	1	0,9 %
Total	115	100 %

Tabel 4.2 menjelaskan data terbanyak dari responden usia pertama kali menstruasi yaitu 12 tahun memiliki distribusi sebanyak 48 responden (41,7%) dan usia pertama kali menstruasi 11 tahun memiliki distribusi sebanyak 40 responden (34,8%).

- c. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sumber Informasi Kesehatan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sumber Informasi Kesehatan

Sumber Informasi Kesehatan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Orang tua	78	67,8 %
Guru	12	10,4 %
Internet	14	12,2 %
Teman	3	2,6 %
Tenaga Kesehatan	8	7,0 %
Total	115	100 %

Tabel 4.3 menjelaskan responden yang mendapatkan informasi kesehatan dari orang tua memiliki distribusi terbanyak sebanyak 78

responden (67,8%), dan paling sedikit yang mendapatkan informasi kesehatan dari teman memiliki distribusi sebanyak 3 responden (2,6%).

2. Distribusi Responden Pengetahuan Tentang Kebersihan Genitalia

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Kebersihan Genitalia Saat Menstruasi Pada Siswa Di SMP Negeri 4 Semarang

Kebersihan Genitalia	Remaja putri	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	40	34,8%
Cukup	60	52,2%
Kurang	15	13,0%
Total	115	100%

Tabel 4.4 menjelaskan bahwa mayoritas responden berpengetahuan cukup tentang kebersihan genitalia yaitu sebanyak 60 responden (52,2%).

3. Distribusi Responden Pengetahuan Tentang Penggunaan Pembalut

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Penggunaan Pembalut Saat Menstruasi Pada Siswa Di SMP Negeri 4 Semarang

Penggunaan Pembalut	Remaja Putri	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	107	93%
Cukup	7	6,1%
Kurang	1	0,9%
Total	115	100%

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang penggunaan pembalut yaitu . sebanyak 107 responden (93%).

4. Distribusi Responden Pengetahuan Tentang Penggunaan Celana Dalam

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Penggunaan Celana Dalam

Penggunaan Celana Dalam	Remaja Putri	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	62	53,9 %
Kurang	53	46,1 %
Total	115	100%

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa mayoritas responden berpengetahuan baik tentang celana dalam sebanyak 62 responden (53,9%).



BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Pada bab ini, peneliti memaparkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMP Negeri 4 Semarang pada bulan desember 2022 tentang *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi.

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik Responden

a. Usia Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas berusia 13 tahun sebanyak 61 responden. Pada usia ini remaja termasuk pada masa remaja awal yaitu antara usia 11-13 tahun (Fitriiningtyas et al., 2017). Usia remaja awal mengalami perubahan yang sangat pesat. Perubahan tersebut dimulai pada masa pubertas yaitu munculnya perubahan fisik (penampilan fisik, seperti bentuk tubuh dan proporsi). Selain perubahan fisik, pubertas juga mengubah perkembangan psikologi dan perkembangan kognitif (Sary, 2017).

Perkembangan kecerdasan terdiri dari pemikiran yang logis, pemahaman, menghafal, menerapkan ide dan prinsip dalam konteks yang benar. Keinginan untuk mempelajari hal-hal baru, yang mengarah pada keinginan untuk mencoba (Satrio, 2018). Teori perkembangan kognitif Jean Piaget, atau teori Piaget, menunjukkan bahwa kecerdasan berubah seiring pertumbuhan anak. Perkembangan kognitif seorang anak tidak hanya tentang memperoleh pengetahuan, anak juga perlu

mengembangkan atau membangun pikirannya (Jarvis, 2005). Menurut Piaget (dalam Willis, R., 2011), tahapan perkembangan anak pada usia 12 tahun keatas yaitu pada tahap operasional formal. Pada tahap ini, mereka memperoleh kemampuan untuk berpikir secara abstrak dengan memanipulasi ide di kepala mereka tanpa membuat manipulasi yang konkret. Seorang remaja dapat melakukan perhitungan matematis, berpikir kreatif, bernalar secara abstrak dan membayangkan hasil dari tindakan tertentu.

Perkembangan kognitif pada remaja yaitu perubahan kemampuan mental, seperti; belajar, memori, penalaran, pemikiran dan bahasa. Kekuatan yang muncul dari pikiran remaja membuka wawasan baru dalam lingkungan baru. Pemikiran mereka diperkuat (remaja berpikir lebih baik daripada anak-anak), logika (remaja mulai berpikir seperti ilmuwan dan mengembangkan strategi untuk memecahkan masalah dan teknik analisis masalah), dan berpikir positif (remaja cenderung memikirkan apa yang mungkin) (Sary, 2017).

Hasil tabulasi silang antara usia dan pengetahuan tentang kebersihan genitalia menunjukkan yang berpengetahuan baik sebanyak 50% usia 12 tahun sedangkan 58,3% memiliki pengetahuan cukup pada usia 13 tahun. Hasil tabulasi silang usia dengan pengetahuan penggunaan pembalut menunjukkan bahwa yang memiliki pengetahuan baik hanya 53,3% dan 100% memiliki pengetahuan kurang pada usia 13 tahun. Berdasarkan hasil tabulasi silang usia dan pengetahuan penggunaan

celana dalam menunjukkan 62,9% memiliki pengetahuan baik pada usia 13 tahun.

Pada masa remaja awal, usia 11-13 tahun remaja memiliki kemampuan untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efektif seiring dengan kematangan otaknya. Sistem saraf yang memproses informasi berkembang pesat. Selain itu, selama masa remaja ini juga terjadi reorganisasi loop saraf bagian depan (otak depan dan/atau tengah). Lobus ini dapat berfungsi pada tingkat yang lebih tinggi, seperti kemampuan untuk membuat rencana strategis atau kemampuan mengambil keputusan (Sary, 2017).

b. Usia Pertama Kali Menstruasi (*Menarche*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 62 responden mengalami menstruasi pada usia 9-11 tahun. Rata-rata usia pertama kali menstruasi adalah 12 tahun dengan jumlah tidak kurang dari 48 responden. Usia pertama kali menstruasi bervariasi antara 10-16 tahun, usia normal biasanya terjadi pada 12-14 tahun. Hasil penelitian yang dilakukan Mayasari (2014) di Kota Pekanbaru menyebutkan rata-rata usia *menarche* pada remaja putri adalah 11 tahun 10 bulan. Namun, saat ini kita sering melihat banyak siswa Sekolah Dasar (SD) yang mengalami *menarche* (Hidayah & Palila, 2018).

Usia 9-15 tahun merupakan usia transisi menuju pubertas ketika ciri seksual sekunder muncul lebih awal dari ciri seksual primer (Gultom et al., 2020). Penelitian yang dilakukan Bagga (2000) menyebutkan

bahwa penurunan usia *menarche* pada remaja putri (usia 9-11 tahun) terjadi pada remaja yang aktif berolahraga. Aktivitas fisik yang berat dapat menunda usia menstruasi melalui mekanisme hormonal dan menunda timbulnya menstruasi dengan mengurangi produksi progesteron yang memperlambat pematangan endometrium (Amalia & Amrullah, 2019).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi percepatan atau perlambatan usia *menarche* baik faktor internal yaitu; usia pertama kali menstruasi ibu (genetik), dan faktor eksternal yaitu: ekonomi, lingkungan social, dan gaya hidup (Siallagan et al., 2020). Penyebab lain adalah rangsangan psikologis terkait dengan pengaruh lingkungan, seperti informasi tentang pornografi dan konten pornografi dari berbagai media, perilaku keluarga dan masyarakat, serta adat istiadat setempat yang mendorong kedewasaan (Gultom et al., 2020). Hasil penelitian Herawati (2013) menyatakan bahwa paparan audiovisual khususnya media dewasa merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi usia pertama kali menstruasi.

Hasil tabulasi silang antara usia *menarche* dengan sumber informasi menunjukkan bahwa pada usia *menarche* 12 tahun sebanyak 47,4% mendapatkan informasi dari orang tua dan pada usia 11 tahun sebanyak 57,1% mendapatkan informasi dari internet. Hal ini menunjukkan bahwa kesediaan menghadapi menstruasi adalah untuk diinformasikan kepada remaja putri. Sumber informasi utama berasal

dari orang tua, terutama ibu. Sebaiknya orang tua harus menjelaskan tentang *menarche* agar anak lebih paham dan tidak salah dalam menjaga kebersihan selama menstruasi. Namun pada kenyataannya, tidak semua orang tua mampu memberikan informasi yang cukup kepada anaknya.

c. Sumber Informasi Kesehatan

Berdasarkan sumber informasi kesehatan terutama pada saat menstruasi sebagian besar responden adalah dari orang tua (78 responden), mendapatkan informasi kesehatan dari guru (12 responden), mendapatkan informasi kesehatan dari internet (14 responden), mendapatkan informasi kesehatan dari teman (3 responden), dan mendapatkan informasi kesehatan dari tenaga kesehatan (8 responden).

Informasi tentang menstruasi lebih banyak didapatkan dari seseorang yang memiliki pengetahuan yang mendalam. Banyak cara untuk belajar tentang kesehatan khususnya tentang menstruasi, mulai dari orang tua, lingkungan sekolah bisa guru, maupun media masa. Orang tua merupakan tempat pertama untuk mengikuti perkembangan remaja sebelum mereka mengenal dunia luar. Pada masa ini, perkembangan seseorang berkembang dan mulai berkomunikasi dengannya, memperoleh pengetahuan, minat, kebiasaan dan keterampilan dalam hidup. Orang tua memegang peranan penting dalam kehidupan anak karena anak menghabiskan waktu bersama keluarga. Orang tua hendaknya menjadi role model atau panutan ditiru dan dicontoh oleh anak (Ruli, 2020).

Sekolah juga memainkan peran penting sebagai lembaga sekunder. Guru memiliki peran penting dalam mendidik anak. Guru adalah pendidik, pelatih, pengajar, pembimbing, model dan teladan bagi siswanya (Nasution, 2019). Saat ini dunia semakin canggih, informasi juga bisa didapatkan melalui media masa seperti internet. Dalam dunia pendidikan peranan internet sebagai sumber informasi mengubah pola pikir siswa karena kemudahan yang didapatkan menyebabkan kurang dalam kegiatan literasi (Sitompul, & Nasution, 2022).

Hasil tabulasi silang antara sumber informasi kesehatan dengan kebersihan genitalia, sebanyak 30,8% mendapatkan informasi dari orang tua dan 33,3% mendapatkan informasi dari teman. Orang tua khususnya ibu harus menjelaskan tentang menstruasi kepada anak perempuannya agar anak memahami menstruasi dan lebih siap menghadapinya. Dalam hal ini ibu berperan penting dalam pengetahuan anak tentang menstruasi. Pada kenyataannya tidak semua orang tua/ibu dapat memberi tahu putri mereka dengan tepat. Beberapa orang tua ragu untuk berbicara secara terbuka tentang menstruasi. Selain karena keterbatasan keterbatasan orang tua untuk menyampaikan informasi tersebut kepada anaknya, hal ini juga karena masih banyak orang tua yang merasa malu dan percaya bahwa anak perempuan dapat mempersiapkan diri untuk menstruasi (Hidayah & Palila, 2018).

2. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kebersihan Genitalia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 40 responden memiliki pengetahuan yang baik tentang kebersihan genitalia dan 60 responden berpengatahuan cukup tentang kebersihan genitalia. Pada penelitian ini, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang kebersihan genitalia, karena telah mencapai tingkat pemahaman yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan masalah tersebut, mengetahuinya dengan baik dan mengetahui cara menjelaskannya. Hal ini sesuai dengan gagasan bahwa pengetahuan adalah hasil dari keingintahuan orang ketika mereka menemukan sesuatu dan mendapatkan informasi yang diperoleh dari pikirannya (Senja et al., 2020).

Personal hygiene yang buruk saat menstruasi dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti infeksi sistem reproduksi (ISR), seperti: *vulvovaginal bacterial vaginosis kandidiasis* (thrus), klamidia, trikomonas vaginalis, infeksi saluran kemih dan penyakit radang panggul (Zaluchu, 2021). Mengarah pada indikator kuesioner yang telah diisi, dari 115 responden yang menjawab, hanya 41 responden yang menjawab soal nomor 8 dengan benar tentang cara cebok yang benar. Cara membasuh yang benar adalah dari bagian depan (vagina) ke belakang (anus) karena di sekitar anus banyak terdapat bakteri untuk membuat kotoran manusia. Jadi harus tahu cara cebok atau membasuh yang benar, yaitu tidak bisa menjangkau dari anus ke vagina. Hal ini penting dilakukan karena bakteri dari anus tidak boleh masuk ke vagina (Bukit, 2019).

Banyak faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang dalam menjaga kebersihan genitalia selama menstruasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi informasi adalah usia. Berdasarkan hasil tabulasi silang antara usia dengan pengetahuan kebersihan genitalia menunjukkan bahwa pada usia 13 tahun berpengetahuan cukup sebanyak 58,3% dan pada usia 12 tahun berpengetahuan baik sebanyak 50%. Faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan adalah pengalaman (Armuyanti, 2021). Hasil tabulasi silang usia pertama kali menstruasi dan pengetahuan kebersihan genitalia menunjukkan bahwa usia *menarche* 9 tahun berpengetahuan baik sebanyak 5% dan pada usia *menarche* 14 tahun berpengetahuan baik 0% atau tidak ada.

3. Pengetahuan Remaja Putri tentang Penggunaan pembalut

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang penggunaan pembalut, sebanyak 107 responden, dan hanya 1 responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang penggunaan pembalut.

Pemilihan pembalut sangat penting. Tidak hanya membuat area kewanitaan tetap kering, tapi juga mencegah pertumbuhan bakteri penyebab keputihan, iritasi kulit, alergi kulit, dan infeksi (Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin, 2017). Mengganti pembalut sebaiknya dilakukan dengan segera, karena jika darah yang menempel pada pembalut dibiarkan dalam waktu yang lama akan menyebabkan munculnya bakteri penyebab penyakit dan saat menstruasi, pembuluh darah rahim sangat rentan terhadap infeksi (Zaluchu, 2021). Praktek yang baik selama menstruasi adalah mengganti

pembalut setidaknya tiga sampai empat kali sehari. Pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam dan harus sering diganti jika penuh dengan darah. Dalam hal ini, disarankan agar remaja putri tetap menjaga kebersihan selama menstruasi, agar mengurangi terjadinya gangguan kesehatan reproduksi (Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin, 2017).

Saat ini, banyak jenis pilihan pembalut dan berbagai kelebihanannya. Bau, warna dan bentuknya juga berbeda. Bahkan sekarang banyak iklan dimedia massa yang menyediakan berbagai manfaat pembalut sehingga konsumen bingung untuk memilih jenis pembalut apa yang digunakan. Banyak wanita yang berganti-ganti jenis pembalut karena banyaknya jenis pembalut. Namun perlu berhati-hati, karena tidak semua jenis pembalut baik untuk kesehatan organ wanita. Pembalut yang bersih, tidak berwarna, tidak berbau dan memiliki konsentrasi yang tinggi, membuat anda nyaman saat menggunakannya. Sebaiknya pilihlah pembalut yang bebas gel karena bahan dasar gel dalam pembalut dapat menyebabkan iritasi dan gatal (Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin, 2017).

4. Pengetahuan Remaja Putri tentang Penggunaan Celana Dalam

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang penggunaan celana dalam sebanyak 62 responden, dan sebanyak 53 responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang penggunaan celana dalam.

Penting untuk sering mengganti pakaian setiap hari, terutama celana dalam. Celana dalam yang baik adalah bahan katun, tidak ketat, dan

menutupi area pinggang sehingga jika dipakai, pembalut nyaman dan kencang. Mengganti celana dalam sebanyak dua sampai tiga kali sehari (Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin, 2017). Pemilihan celana dalam yang baik sangat penting diterapkan karena untuk mencegah bau tidak sedap dari vagina, dan mencegah vagina gatal (Melina & Ringringringulu, 2021).

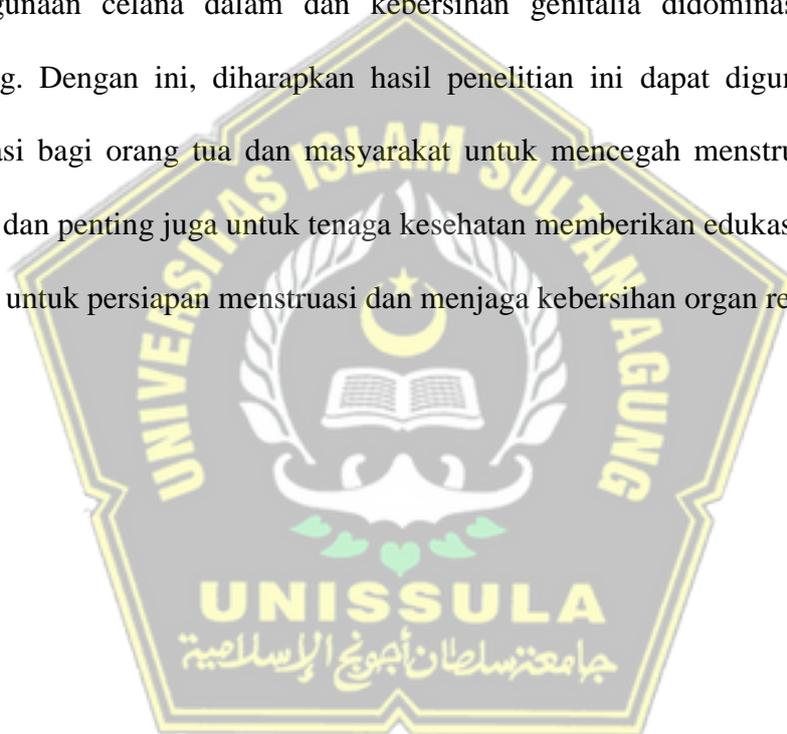
Celana dalam yang lembab dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan lebih beresiko infeksi daerah genitalia. Saat menstruasi, ada risiko celana dalam menjadi lebih kotor dari sebelumnya, karena ada noda darah yang terkadang sulit dibersihkan. Gunakanlah celana dalam yang tidak ketat, karena celana dalam yang ketat dapat mengiritasi genitalia dan kulit (Phonna & Maulina, 2018).

C. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian hanya dilakukan di SMP Negeri 4 Semarang, sehingga hasilnya tidak dapat mengidentifikasi secara umum.
2. Metode pengumpulan data penelitian terbatas pada subjektivitas responden dalam bentuk angket, sehingga kejujuran responden menjadi faktor utama kebenaran diri responden.
3. Tempat penelitian hanya dilakukan di kelas dengan kapasitas terbatas sehingga duduk antar responden berdekatan yang menyebabkan siswa bisa bekerjasama satu sama lain. Dalam hal ini, kejujuran responden menjadi faktor utama kebenaran responden.

D. Implikasi Untuk Perawat

Pentingnya penelitian ini adalah dapat digunakan untuk menilai *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi. Dari hasil penelitian ini ditemukan usia 9-11 tahun sudah mengalami *menarche*. Artinya, sebanyak 62 responden mengalami menstruasi dini. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hanya pada penggunaan pembalut yang berpengetahuan baik, sedangkan pada penggunaan celana dalam dan kebersihan genitalia didominasi cukup dan kurang. Dengan ini, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai edukasi bagi orang tua dan masyarakat untuk mencegah menstruasi dini pada anak, dan penting juga untuk tenaga kesehatan memberikan edukasi rutin kepada siswa untuk persiapan menstruasi dan menjaga kebersihan organ reproduksi.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada siswa SMP Negeri 4 Semarang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden
 - a. Usia terbanyak dalam penelitian ini adalah 13 tahun dengan jumlah 61 responden (53%).
 - b. Usia pertama kali menstruasi (*menarche*) terbanyak adalah 12 tahun dengan jumlah responden 48 responden (41,7%).
 - c. Sumber informasi tentang kesehatan terbanyak berasal dari orang tua sebanyak 78 responden (67,8%).
2. Pengetahuan tentang kebersihan genitalia cukup sebanyak 60 responden (52,2%)
3. Pengetahuan tentang penggunaan pembalut yaitu baik sebanyak 107 responden (93%).
4. Pengetahuan tentang penggunaan celana dalam yang baik sebanyak 62 reponden (53,9%).

B. Saran

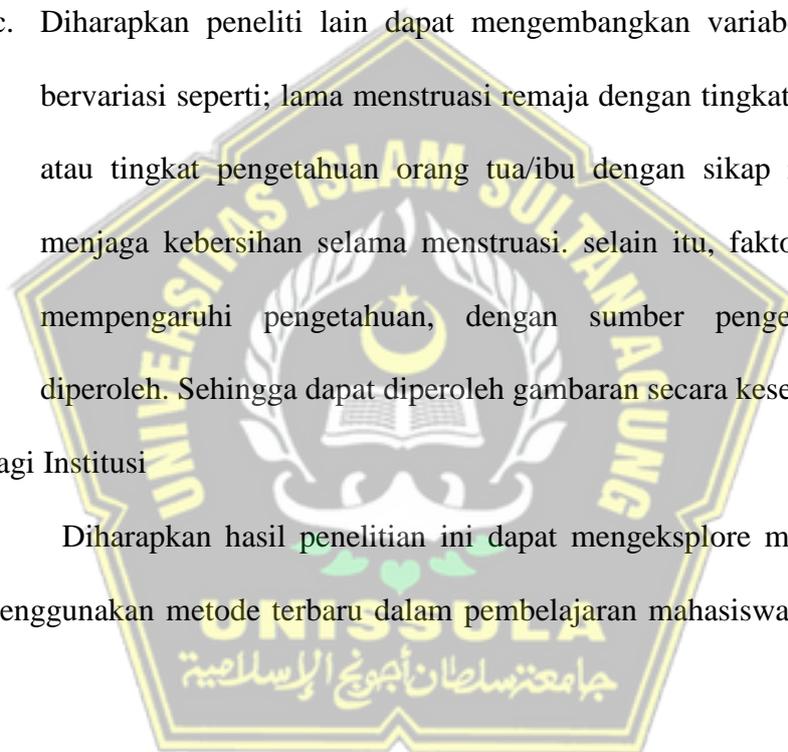
Berdasarkan hasil penelitian, adapun saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Penelitian

- a. Melakukan edukasi dan pengabdian masyarakat kepada siswa tentang bagaimana menjaga kebersihan selama menstruasi.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk memilih tempat/ruangan penelitian yang luas sehingga responden tidak duduk berdekatan yang bisa menyebabkan responden saling bertanya satu sama lain.
- c. Diharapkan peneliti lain dapat mengembangkan variabel yang lebih bervariasi seperti; lama menstruasi remaja dengan tingkat pengetahuan, atau tingkat pengetahuan orang tua/ibu dengan sikap remaja dalam menjaga kebersihan selama menstruasi. selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan, dengan sumber pengetahuan yang diperoleh. Sehingga dapat diperoleh gambaran secara keseluruhan

2. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat mengeksplere metode edukasi menggunakan metode terbaru dalam pembelajaran mahasiswa keperawatan.



DAFTAR PUSTAKA

- Adhistry, Y., Husna, F., & Ariningtyas, N. (2019). Tingkat pengetahuan tentang personal hygiene pada siswi kelas XII di SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(02). <https://doi.org/10.47317/jkm.v12i02.185>
- Afandi, A. R., & Hartati, S. (2017). Pembelian impulsif pada remaja akhir ditinjau dari kontrol diri. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(3), 123–130.
- Almalinda, & Oktaviani, Y. (2020). *Gambaran pengetahuan dan perilaku remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi*. 3(1), 1–6.
- Amalia, P., & Amrullah, Y. (2019). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 287–291. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1423>
- Andriani, L., Arima, T., Murbawani, E. A., & Wijayanti, H. S. (2019). Dengan Serum Feritin Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 100. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: edisi 1*. Airlangga University Press.
- Anufia, B., & Alhamid, T. (2019). *Instrumen pengumpulan data*.
- Armayanti, L. Y. D. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Singaraja. *JURNAL MEDIA KESEHATAN, Vol 14 No 1 (2021): Jurnal Media Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Volume 14 No 1 Juni 2021*, 75–87. <https://jurnal.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id/index.php/jmk/article/view/630/302>
- Bukit, R. B. (2019). Pengetahuan remaja putri tentang kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi di SMPN 25 Pekanbaru. *Scientia Journal*, 8(1), 18–27. <https://doi.org/10.35141/scj.v8i1.404>
- Cookson, M. D., & Stirk, P. M. R. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja putri tentang risiko kehamilan di usia dini di desa heuleut kecamatan kadipaten kabupaten majalengka tahun 2019*.
- Fitriani. (2020). *Artikel Pengenalan Sistem Informasi*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/tr4m7>
- Fitringtyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. (2017). Usia Menarche, Status

- Gizi, Dan Siklus Menstruasi Santri Putri. *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 58. <https://doi.org/10.17977/um044v2i2p58-56>
- Gultom, W., Hasanah, O., & Utami, S. (2020). Faktor Ibu Dan Faktor Anak Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(2), 182. <https://doi.org/10.31258/jni.10.2.182-193>
- Hanissa, J., Nasution, A., & Arsyati, A. M. (2017). Gambaran perilaku personal hygiene menstruasi remaja putri yang mengikuti pelatihan dan pembinaan Pkpr di SMP Pgr 13 wilayah kerja puskesmas sindang barang kota Bogor Tahun 2017. *Hearty*, 5(2). <https://doi.org/10.32832/hearty.v5i2.1057>
- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psymphic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2021>
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-kaktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Jarvis, M. (2005). Theoretical Approaches in Psychology. In *Theoretical Approaches in Psychology*. <https://doi.org/10.4324/9780203976241>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Melina, F., & Ringringringulu, N. M. (2021). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang keputihan di sekolah tinggi ilmu kesehatan yogyakarta fitria melina 1 , nensi maria ringringringulu 2. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta*.
- Nasution, N. (2019). *Peranan Guru Dalam Manajemen Pendidikan Bagi Siswa DI Sekolah*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/zb8u4>
- Notoatmodjo, S. (2012). Pengolahan dan analisis data. *Metode Penelitian Kesehatan*, 2–6.
- Nurmawati, I., & Erawantini, F. (2019). Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan siswi SD dalam menghadapi menarche. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 136–142. <https://doi.org/10.23917/jk.v12i2.9770>
- Permata, D. D. (2019). *Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku vulva hygiene saat menstruasi pada remaja puteri di SMP Negeri 01 pulau beringin sumatera selatan tahun 2019*. 1–89. <http://repository.unas.ac.id/636/>
- Phonna, R., & Maulina, M. (2018). Upaya menjaga kebersihan saat menstruasi

pada remaja putri. *Idea Nursing Journal*, 9(2), 14–20.

Pusat Pendidikan SDM Kesehatan, B. (2020). *Pedoman Penelitian Poltekkes Kemenkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Pusat Pendidikan SDM Kesehatan-BPPSDM Kesehatan.

Rahayu, E. P., & Andriani, R. A. D. (2018). Pentingnya personal hygiene remaja putri dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi di pondok pesantren Al Falah Sidoarjo. *Community Development Journal*, 1(2).

Rohidah, S., & Nurmaliza. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi di sma negeri 3 pekanbaru tahun 2018. *Jomis (Journal of Midwifery Science)*, 3(1), 32–35. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/648>

Ruli, E. (2020). Tugas Dan Peran Orang Tua Dalam Mendidik Anak. *Jurnal Edukasi Nonformal*, vol.1(No.1), hlm.145.

Sakarya, T. H. E., & Of, J. (2018). *Peningkatan Pengetahuan Sikap Dan Tindakan Remaja Putra Terhadap Penggunaan Antibiotika Di SMKN 1 Piri Yogyakarta Dengan Menggunakan Metode Seminar*. 7(2), 44–68.

Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(01), 6–12.

Sassi Mahfoudh, S., Bellalouna, M., & Horchani, L. (2018). Solving CSS-Sprite Packing Problem Using a Transformation to the Probabilistic Non-oriented Bin Packing Problem. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*, 10861 LNCS, 561–573. https://doi.org/10.1007/978-3-319-93701-4_44

Satrio, P. L. (2018). *Perbedaan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan reproduksi antar siswa sma berbasis agama dan berbasis tidak agama*. Universitas Muhammadiyah Semarang.

Sedán, P., Nasional, B. A. Z., Dana, L. P. L. D. A. N., Keuangaii, L., Beraktiir, Y., Relief, H., Hall, J. K., Weinberger, R., Marco, S., Steinitz, G., Moula, S., Accountants, R. P., Report, A. A. S., Accounting, F., Keuangan, L. P., Saldo, J., Bersih, D., Li, H., Hikmah, L. L., ... Eddy, S. A. (2020). Gambaran pengetahuan remaja putri tentang kebersihan genitalia (Vulva Hygiene) saat menstruasi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101607> <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.02.034> <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cjag.12228> <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104773> <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.011>

- Senja, A. O., Widiastuti, Y. P., & Istioningsih. (2020). The Level of Knowledge Adolescent About Reproductive Health. *Jurnal Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal*, 12(1), 85–92.
- Siallagan, D., Nofita, R., & Desmiati, H. (2020). Determinan Usia Menarche di SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes Banten RI*, 8(1), 9–13.
- Sihotang, U. (2020). Status Anemia Kaitannya Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sma Tri Sakti Lubuk Pakam. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(3), 470–474. <https://doi.org/10.36911/panmed.v15i3.818>
- Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin, S. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. 1999(December), 1–6.
- Sitompul, & Nasution, & S. (2022). *Analisis Isu Sosial Dalam Pemanfaatan ICT Pada Media Sosial Sebagai Sumber Informasi*. 3(5), 6031–6034.
- Sugiyono. (2018). prof. dr. sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. intro (PDFDrive).pdf. In *Bandung Alf* (p. 143).
- Suryani, L. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hgiene Pada Saat Menstruasi Di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. *Journal Of Midwifery Science*, 3(2), 68–79. L Suryani - JOMIS (Journal of Midwifery Science), 2019 - jurnal.univrab.ac.id
- Susant, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan pengetahuan remaja putri dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 110–114.
- Zaluchu, S. E. (2021). *Hubungan tindakan vulva hygiene dengan kejadian Infeksi Saluran Kemih (ISK) pada pasien rawat inap di RSUD mamami kupang*. 3(March), 6.