

Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi Di SMP Negeri 01 Gamping Sleman Yogyakarta

Putri Mayang Sari ¹, Dita Kristiana ², Belian Anugrah Estri ³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email : ptrimayangsri@gmail.com

Article History:

Received Sep 24th, 2025

Accepted Dec 11th, 2025

Published Jan 28th, 2026

Abstrak

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami oleh remaja putri sebagai bagian dari masa pubertas. Pada periode ini, pengetahuan yang baik mengenai *personal hygiene* sangat penting untuk mencegah berbagai gangguan kesehatan reproduksi seperti infeksi saluran kemih, keputihan, dan kanker serviks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi berdasarkan usia, tingkat pendidikan, dan lingkungan pada siswi di SMP Negeri 01 Gamping, Kota Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 58 siswi kelas VII dan VIII dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa kuisioner yang terdiri dari 24 pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (82,8%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, 13,8% memiliki pengetahuan cukup, dan 3,4% memiliki pengetahuan kurang. Mayoritas responden yang memiliki pengetahuan baik berada pada usia 13 tahun dan tersebar merata di kelas VII dan VIII. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 01 Gamping Sleman memiliki pengetahuan yang baik mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Meskipun demikian, tetap diperlukan upaya edukatif berkelanjutan dari pihak sekolah dan instansi terkait untuk meningkatkan pengetahuan pada kelompok yang masih kurang.

Kata Kunci : Menstruasi, *Personal Hygiene*

Abstract

Menstruation is a physiological process experienced by adolescent girls as part of puberty. During this period, good knowledge of personal hygiene is essential to prevent various reproductive health problems such as urinary tract infections, vaginal discharge, and cervical cancer. This study aims to describe the knowledge of adolescent girls about personal hygiene during menstruation based on age, education level, and environment among students at SMP Negeri (Junior High School) 01 Gamping, Yogyakarta City. A quantitative descriptive method with a cross sectional approach was employed. The sample consisted of 58 seventh and eighth-grade students selected through simple random sampling. The research instrument was a questionnaire consisting of 24 questions. The results showed that the majority of respondents (82.8%) had good knowledge, 13.8% had moderate knowledge, and 3.4% had poor knowledge. Most respondents with good knowledge were 13 years old and evenly distributed across grades VII and VIII. The conclusion of this study is that most adolescent girls at SMP Negeri 01 Gamping Sleman have good knowledge about personal hygiene during menstruation. Nevertheless, continuous educational efforts from schools and related institutions are needed to improve knowledge among those with lower understanding.

Keyword : Menstruation, *Personal Hygiene*

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok individu yang rentang memiliki usia 10-19 tahun. Transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa melibatkan perubahan perkembangan fisik, seksual, psikologis dan sosial yang dramatis, yang semuanya terjadi pada waktu yang bersamaan [1]. Masa remaja disebut juga masa *adolescence* (tumbuh menjadi dewasa). Masa remaja ditandai oleh masa pubertas yaitu waktu seorang perempuan mampu mengalami konsepsi yaitu menstruasi atau haid pertama, dan adanya mimpi basah pada anak laki-laki. Pada masa ini remaja diharapkan mulai memperhatikan kesehatan diri, kebersihan diri (*personal hygiene*) dan kesehatan reproduksi [2]. Remaja berada pada tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang akan mengalami banyak perubahan secara fisiologis, psikologis dan intelektual salah satu perubahan fisiologis remaja putri adalah terjadinya menstruasi [3].

Menstruasi adalah satu peristiwa penting yang terjadi pada remaja putri yang menandai masa pubertas. Periode siklus bulanan, umumnya antara usia 10-16 tahun. Menstruasi adalah keluarnya pendarahan dari dinding rahim yang tidak dibuahi dan terjadi terus menerus kecuali terjadi kehamilan. Siklus bulanan umumnya dikaitkan dengan ketidakberuntungan karena mengurus diri sendiri selama periode tertentu yang akan mempengaruhi kesejahteraan [4]. Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari rahim akibat runtuhnya lapisan dalam rahim, yang mengandung banyak pembuluh darah dan telur yang tidak dibuahi [5].

Perawatan diri saat menstruasi pada seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor pengetahuan dan sikap. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa pengetahuan dan sikap dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-harinya. Perawatan diri yang kurang selama menstruasi bisa diakibatkan oleh karena kurangnya kesadaran dan kurangnya informasi yang memadai yang diperoleh oleh remaja putri mengenai bagaimana menjaga kebersihan saat menstruasi [6]. Dampak yang terjadi apabila perilaku *personal hygiene* tersebut tidak dilakukan antara lain remaja putri tidak akan bisa memenuhi kebersihan alat reproduksinya, penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi juga tidak terjaga, sehingga dapat terkena infeksi saluran kemih, keputihan, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya [7].

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerahewanitaan pada saat menstruasi agar terhindar dari bakteri yang menyebabkan infeksi. Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang, serta tujuan dilakukannya *personal hygiene* adalah meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memelihara kebersihan diri seseorang, memperbaiki *personal hygiene* yang kurang, mencegah suatu penyakit, meningkatkan rasa percaya diri, dan menciptakan keindahan [8].

Salah satu akibat yang dapat ditimbulkan dari tidak menjaga kebersihan organ reproduksi adalah gangguan kesehatan reproduksi seperti : Keputihan, infeksi alat reproduksi dan berpotensi resiko terjadinya kanker. Sekitar 31,8% remaja putri yang usia 15-24 tahun menderita gejala keputihan [9]. 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. Karena itu, saat menstruasi, perempuan sangat perlu menjaga kebersihan alat kelamin, terutama di area vagina [10].

Data dari *World Health Organization (WHO)* kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) pada remaja di dunia mencapai tingkat cukup tinggi yaitu (35%-42%) sedangkan dewasa muda mencapai (27%-33%). Prevalensi ISR pada kandidiasis di dunia pada tahun 2018 sebanyak (25%-50%), vaginosis bakterial (20%-40%), dan trikomoniasis (5%-15%), hal ini terjadi karena disebabkan

kurangnya remaja menjaga kebersihan diri [11]. Data menurut *World Health Organization (WHO)* tahun 2020 memperkirakan 15 dari 20 remaja putri pernah mengalami keputihan setiap tahunnya. Infeksi tersebut disebabkan karena kurangnya kebersihan diri terutama saat menstruasi [12].

Kesehatan reproduksi hakekatnya telah tertuang dalam Pasal 71 Undang- Undang Nomor 36 Tahun 2009 yang menyatakan bahwa kesehatan reproduksi merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, dan tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Pemahaman kesehatan reproduksi tersebut termasuk pula adanya hak-hak setiap orang untuk memperoleh pelayanan kesehatan reproduksi yang aman, efektif dan terjangkau (PP No.61 Tahun 2014). Undang-undang No.36 Tahun 2009 pasal 3 menyebutkan bahwa pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. Pentingnya menjaga personal hygiene ini sejalan dengan Undang-Undang tentang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 pasal 3 dan 71 yang menyebutkan bahwa setiap orang wajib ikut serta dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan perorangan, keluarga, dan lingkungannya. Peranan Puskesmas dalam program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) adalah program yang dirancang Kementerian Kesehatan RI untuk mengedukasi dan menekan jumlah kejadian atau resiko penyakit terhadap remaja salah satunya adalah praktek dalam menjaga kebersihan pada organ.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyebutkan rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum pernah menikah. Hasil survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015 menunjukkan bahwa penduduk usia 15-24 tahun mencapai 42.061,2 juta atau sebesar 16,5% dari total penduduk indonesia (Kemenkes, 2015). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi DIY tahun 2024 menunjukkan penduduk remaja putri yang berusia 10-19 tahun berjumlah 263,623 jiwa dan jumlah penduduk remaja putri di Kota Yogyakarta berjumlah 94.861 jiwa [13].

Informasi yang didapatkan dari studi pendahuluan bahwa 6 dari 10 remaja atau 60% dari 10 remaja yang ditemui di SMP Negeri 01 Gamping, Kota Yogyakarta tersebut memiliki pengetahuan yang kurang karena hanya mendapatkan informasi dari teman dan disinggung saat berada di sekolah untuk masalah kebersihan saat menstruasi. Informasi yang didapat oleh remaja pun kadang berbeda-beda penyampaianannya begitu pula tanggapan dari remaja. Informasi tanpa diketahui kebenarannya sering menjadikan remaja takut atau menghindari hal yang dilarang. Bahkan hal baik yang dapat dilakukan ketika menstruasi justru malah mereka hindari karena informasi atau pengetahuan remaja yang kurang.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi di SMP Negeri 01, Gamping, Kota Yogyakarta.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Negeri 01 Gamping Sleman, Kota Yogyakarta. Penelitian dilakukan sekali dalam satu waktu dengan menggunakan variabel tunggal yaitu pengetahuan *personal hygiene*. Variabel pengganggu yang turut dipertimbangkan meliputi usia, pendidikan, dan lingkungan, yang dikendalikan dengan cara memilih responden berdasarkan usia 11–15 tahun, kelas VII a-d dan VIII

a-d masing-masing kelas diambil 7-8 orang responden, serta yang berada di lingkungan sekolah. Sampel penelitian terdiri dari 58 siswi yang dipilih secara acak menggunakan teknik *simple random sampling*, dengan kriteria inklusi yaitu siswi yang sudah menstruasi dan bersedia menjadi responden, dan eksklusi seperti gangguan pendengaran/penglihatan serta tidak bersedia berpartisipasi.

2.2 Alat dan Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui data primer menggunakan kuesioner adopsi yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,916 yang terdiri dari 24 pernyataan.

2.3 Metode Pengolahan dan Analisis Data

Data dikumpulkan secara langsung setelah mendapat *informed consent* dari responden, dan diolah melalui tahapan *editing, coding, entry, cleaning, serta tabulating* menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan responden. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika, seperti anonimitas, kerahasiaan data, dan telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik penelitian dengan No.4711/KEP-UNISA/VII/2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

a. Gambaran Umum Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Berdasarkan Usia

Usia	N	(%)
11 tahun	1	2.0%
12 tahun	14	24.0%
13 tahun	28	48.0%
14 tahun	15	26.0%
Total	58	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian usia responden yang terdapat pada tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden berusia 13 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia *Menarche*

Usia <i>Menarche</i>	N	(%)
10 tahun	1	2.0%
11 tahun	6	10.0%
12 tahun	36	62.0%
13 tahun	13	22.0%
14 tahun	2	4.0%
Total	58	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas usia *menarche* responden yang terdapat pada tabel 2 adalah usia 12 tahun.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Berdasarkan Pendidikan

Kelas	F	(%)
VII	29	50.0%
VIII	29	50.0%
Total	58	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pendidikan responden yang terdapat pada tabel 3 dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini tiap tingkat kelasnya diambil sebanyak 29 siswi pada tiap jenjang kelas sehingga berjumlah 58 responden.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Berdasarkan Lingkungan

Lingkungan	F	(%)
Sekolah	58	100%
Total	58	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian mengenai lingkungan yang terdapat pada tabel 4 semua responden dalam penelitian ini berada di lingkungan sekolah

b. Hasil Analisis Data

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Berdasarkan Klasifikasi

Kategori	F	(%)
Kurang	2	3,4%
Cukup	8	13,8%
Baik	48	82,8%
Total	58	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5 pada variabel gambaran pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi dari 58 siswi mayoritas memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 82,8%, 13,8% siswi memiliki pengetahuan yang cukup dan 3,4% siswi yang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai *personal hygiene* saat menstruasi.

Berdasarkan *crosstab* tabel 6 berikut, pada rincian variabel *crosstab* pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi berdasarkan usia didapatkan skor pada usia 11 tahun semua responden memiliki kategori cukup, pada usia 12 tahun sebanyak 78,6% responden memiliki kategori baik, 14,3% responden memiliki kategori cukup, dan 7,1% responden memiliki kategori kurang, pada usia 13 tahun sebanyak 89,3% responden memiliki kategori baik dan 10,7% responden memiliki kategori cukup, pada usia 14 tahun sebanyak 80% responden memiliki kategori baik, 13,3% responden memiliki kategori cukup dan 6,7% responden memiliki kategori kurang. Rincian variabel

crosstab pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi berdasarkan usia ini mayoritas mendapatkan responden dengan kategori baik.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Crosstab berdasarkan usia Pengetahuan Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Usia	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
11 Tahun	-	-	1	100%	-	-	1	100%
12 Tahun	11	78,6%	2	14,3%	1	7,1%	14	100%
13 Tahun	25	89,3%	3	10,7%	-	-	28	100%
14 Tahun	12	80%	2	13,3%	1	6,7%	15	100%
Total	48		8		2		58	

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Crosstab berdasarkan kelas Pengetahuan Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Kelas	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
VII	24	2,8%	4	13,8%	1	3,4%	29	100%
VIII	24	2,8%	4	13,8%	1	3,4%	29	100%
Total	48		8		2		58	

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan *crosstab* tabel 7 pada rincian variabel *crosstab* pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* saat menstruasi berdasarkan kelas didapatkan skor kelas VII kategori baik (82,8%), cukup (13,8%) dan kurang (3,4%), dan kelas VIII kategori baik (82,8%), cukup (13,8%) dan kurang (3,4%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan dengan kategori baik.

3.2 Pembahasan

a. Karakteristik Responden

1) Usia

Responden pada penelitian ini memiliki usia 11 tahun sebanyak 1 siswi, 12 tahun sebanyak 14 siswi, 13 tahun sebanyak 28 siswi dan 14 tahun sebanyak 15 siswi, sehingga mayoritas responden pada penelitian ini adalah siswi yang berusia 13 tahun. Responden pada usia ini telah memiliki pengalaman menstruasi karena seluruh responden sudah mengalami menstruasi, mayoritas mereka sudah mengerti akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Usia mempengaruhi kognisi dan pemikiran seseorang. Semakin bertambah umurnya semakin baik untuk memahami dan berfikir [14].

2) Usia *Menarche*

Berdasarkan hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden *menarche* pada usia 12 tahun dengan prosentase 62% atau sebanyak 36 siswi. Responden mengalami menstruasi pada usia normal yaitu 10-14 tahun. Periode siklus bulanan, umumnya antara usia 10-16 tahun. Menstruasi adalah keluarnya pendarahan dari dinding rahim yang tidak dibuahi dan terjadi terus menerus kecuali terjadi kehamilan. Siklus bulanan umumnya dikaitkan dengan ketidakberuntungan karena mengurus diri sendiri selama periode tertentu yang akan mempengaruhi kesejahteraan [15].

3) Pendidikan

Penelitian ini dilakukan pada siswi kelas VII dan VIII di SMP Negeri 01 Gamping, pada masing-masing tingkatan kelas peneliti mengambil sebanyak 29 siswi sehingga berjumlah 58 siswi yang memenuhi kriteria inklusi sebagai syarat menjadi responden. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya [16].

4) Lingkungan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa semua responden berada dilingkungan sekolah dengan persentase 100% atau sebanyak 58 siswi. Lingkungan yang positif, mendukung, dan kaya akan sumber belajar akan meningkatkan pengetahuan seseorang. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung bisa menjadi hambatan dalam perkembangan pengetahuan [17].

b. Pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi

Berdasarkan pada tabel 5 dapat diketahui bahwa pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi dalam kategori baik yaitu sebanyak 82,8% (48 siswi), kategori cukup sebanyak 13,8% (8 siswi) dan kategori kurang sebanyak 3,4% (2 siswi). Mayoritas responden memiliki pengetahuan baik tentang *personal hygiene* saat menstruasi karena dari pihak sekolah atau staff uks sudah sedikit memberikan informasi tentang menjaga kebersihan yang benar saat menstruasi dan responden sudah berada pada tahap memahami (*comprehension*) yang diartikan sebagai sebuah kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada indikator kuesioner yang telah diisi, dari 58 responden yang menjawab, 37 responden yang menjawab soal nomor 18 dengan salah 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 [18]. Berdasarkan kuesioner yang telah diisi dari 58 responden yang menjawab, 13 responden menjawab soal nomor 20 dengan salah tentang penggantian pembalut yang benar. Pemilihan pembalut sangat penting. Tidak hanya membuat areaewanitaan tetap kering, tapi juga mencegah pertumbuhan bakteri penyebab keputihan, iritasi kulit, alergi kulit, dan infeksi. 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 [19]. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang penggunaan celana dalam sebanyak 57 responden, dan sebanyak 1 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. Pemilihan celana dalam yang baik sangat penting diterapkan karena untuk mencegah bau tidak sedap dari vagina, dan mencegah vagina gatal. Menggunakan celana dalam yang tidak ketat, karena celana dalam yang ketat dapat mengiritasi genitaria dan kulit [20].

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya [21], yang dilakukan di SMKN 1 Bulango Selatan dapat diketahui gambaran perilaku personal hygiene dalam menjaga kebersihan alat kelamin remaja putri saat menstruasi memiliki perilaku yang kurang menjaga kebersihan dengan jumlah distribusi frekuensi 87.5%, sedangkan jumlah yang paling sedikit yaitu remaja putri yang memiliki kategori cukup dengan jumlah distribusi frekuensi 12.5%. Berdasarkan penelitian [19], yang dilakukan di SMPN 3 Tempel Sleman sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 40 responden (66,7%), dengan kategori cukup 14 responden (23,3%) dan sebagian kecil adalah pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 6 responden (10,0%).

Personal hygiene menstruasi adalah peningkatan kesehatan melalui implementasi tindakan *hygiene* yang dapat dilakukan saat menstruasi dengan tujuan untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesejahteraan [22]. Kebersihan genitalia harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Salah satu perilaku positif saat menstruasi yaitu mengganti pembalut paling sedikit (3–4) kali sehari, pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari enam jam dan diganti sesering mungkin bila sudah penuh dengan darah. Perawatan organ genital adalah salah satu cara agar alat kelamin selalu sehat dan terhindar dari penyakit yang terjadi pada alat kelamin. Organ genital harus diberi perawatan dengan baik, organ genital merupakan organ yang sangat penting bagi setiap individu [23].

Salah satu akibat kurangnya pemahaman *personal hygiene* pada genitalia adalah terjadi gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih (ISK), dan penyakit radang panggul (PRP) serta kemungkinan terjadi kanker leher rahim, sehingga dibutuhkan informasi yang sangat baik tentang kesehatan reproduksi agar remaja memiliki pemahaman yang baik dan dapat mencegah ancaman penyakit reproduksi. Salah satu gangguan klinis dari infeksi atau keadaan abnormal alat kelamin adalah keputihan [24].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka disimpulkan bahwa pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 01 Gamping mayoritas dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 48 (82,8%) responden, kategori cukup hanya 8 (13,8%) responden dan dalam kategori kurang 2 (3,4%) responden, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri yang baik didasarkan pada kesadaran diri tiap individu sehingga mampu menjaga *personal hygiene* saat menstruasi dengan baik.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terimakasih kepada remaja putri di SMP Negeri 01 Gamping Sleman yang bersedia menjadi responden dalam penelitian. SMP Negeri 01 Gamping Sleman, Yogyakarta yang sudah memberi izin untuk melakukan penelitian, Civitas Akademik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan seluruh pihak yang telah membantu serta memberikan arahan dan dukungan dalam penulisan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdiyah, A. (2020). Gambaran Faktor Yang Berkaitan Dengan *Personal Hygiene* Menstruasi Pada Remaja Putri Dengan Retardasi Mental Di Sekolah Luar Biasa (Slb) Marsudi Utomo Kesamben Kabupaten Blitar (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- [2] Adhisty, 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>
- [3] Amelia Ade Finantika. (2023). *PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI (4) - Amalia Ade Finantika (8).pdf*.
- [4] Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Taktik*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- [5] Arima, L. A. T., Murbawani, E. A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi Heme, Zat Besi Non-Heme Dan Fase Menstruasi Dengan Serum Feritin Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 87. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23819>
- [6] Badar, D. P. (2019). Hubungan *Hygienitas Vagina* Dengan Kejadian *Candidiasis Vaginalis* Pada Remaja Di Puskesmas Tanjung Sengkuang Kota Batam Tahun 2018. 58-64.
- [7] 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>
- [8] Ervinawati. (2024). *Ervinawati, at al . Hubungan pengetahuan remaja putri dengan..* 4(1), 241–248.
- [9] Gultom, R. U., Manik, R. M., & Sitepu, A. B. (2021). 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. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 1–14.
- [10] Hako, S., Kadir, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi Di Smkn 1 Bulango Selatan Kabupaten Bone Bolango Tahun 2022. *Madu : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 34.
<https://doi.org/10.31314/mjk.11.1.34-45.2022>
- [11] Hanissa, J., Nasution, A., & Arsyati, A. M. (2019). Gambaran Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri Yang Mengikuti Pelatihan Dan Pembinaan Pkpr Di Smp Pgri 13 Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor Tahun 2017. *Hearty*, 5(2).
<https://doi.org/10.32832/hearty.v5i2.1057>
- [12] Husna, F., Ariningtyas, N., & Hapsari, Y. (2024). Gambaran Perilaku Tentang Kebersihan Genitalia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Masjid Jogokariyan Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, 5(1).
- [13] Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor 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>
- [14] Linda, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, 3(2), 68–79.
- [15] 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.

- [16] Meliono, Irmayanti, dkk. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Disminorhoe terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengena Disminorhoe di Kelas XI SMAN 2 Banguntapan Effect of Health Education Level of Knowladge about Disminorhoe teen Prinvers Disminorhoe on in Class XI SMAN 2. *Jurnal*, 3(2), 37–54.
- [17] Mukti, A. S., & Rizkiawat, T. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygine Saat Menstruasi Di Pondok Pesantren Bidayatul Hidayah Taraju Kabupaten Tasikmalaya. *Seminar Nasional "Bidan Tangguh Bidan Maju*, 64–68.
- [18] Nabila, S. F. (2022). PERKEMBANGAN REMAJA Adolescence Sofa Faizatin Nabila. *Book Chater*, March, 1–12.
https://www.researchgate.net/publication/359369967_PERKEMBANGAN_REMAJA_Adolescence
- [19] Pandowo, & Kurniasari. (2019). Pemahaman Personal Hygiene Melalui Pendidikan Kesehatan Pada Penghuni Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta. *Journal Of Community Empowerment*, 1(1), 18–23.
- [20] Pariati, P., & Jumriani, J. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Penyuluhan Metode Storytelling Pada Siswa Kelas Iii Dan Iv Sd Inpres Mangasa Gowa. *Media Kesehatan Gigi : Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 7–13. <https://doi.org/10.32382/mkg.v19i2.1933>
- [21] Phonna, R., Diba, F., Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unsyiah, M., Aceh, B., Keilmuan Keperawatan Komunitas Fakultas Keperawatan Unsyiah, B., & Keilmuan Manajemen Keperawatan Fakultas Keperawatan Unsyiah, B. (2019). UPAYA MENJAGA KEBERSIHAN SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI Efforts to Keep Cleaning when Menstruation Period in Adolescents. *Idea Nursing Journal*, IX(2).
- [22] Rahayu, A. W. D., & Lutfiyati, A. (2022). Pengetahuan Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman. *Healthy Indonesian Journal*, 1(1), 15–20.
- [23] Rosyida, D. A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Pustaka Baru Press.
- [24] 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/pannmmed.v15i3.818>
- [25] Silvia, I., & Sulistyoningtyas, S. (2023). Hubungan pengetahuan remaja dengan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1(2), 22–2023.
- [26] Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin, 2017. (2017). *Menajemen Kesehatan Menstruasi dan Personal Hygiene*.
- [27] Susanti, D., & Handayani, A. M. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Personal Hygiene saat Menstruasi di SMK Kesehatan Keluarga Bunda Jambi. *Midwifery Health Journal*, 6(1), 3–9. <https://doi.org/10.52524/jurnalkebidananjambi.v6i1.96>
- [28] Susanti, Dwi., & Lutfiyati, Afi. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi the Relationship of Adolescent Knowledge With Personal Hygiene Behavior When Menstruation. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu*, 11(02), 166–172.
<https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/view/119>
- [29] Trisanti, I. (2020). Hubungan Perilaku Personal Hygiene Genital Dengan Kejadian Keputihan Pada Siswi Madrasah Aliyah Muhammadiyah Kudus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Vol.7 No 1.

- [30] Widyaningrum, N. A. (2019). Pengaruh Penyuluhan Tentang *Personal Hygiene* Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Mts Negeri Gubuk Rubuh Gunungkidul Yogyakarta. *Skripsi Thesis*.
- [31] Wijayanti, D., Purwati, A., & Retnaningsih, R. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Buku KIA. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 9(2), 67–74. <https://doi.org/10.33867/c2byzp04>
- [32] *World Health Organization*. (2018). Adolescent health in the South-East Asia Region. Retrieved January 16, 2020, from <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>.