

**KONDISI SANTRIWATI SAAT MENSTRUASI DI PONDOK PESANTREN
MIFTAHUL HUDA DAN KORELASINYA DENGAN PENGETAHUAN,
SIKAP DAN PRAKTIK *PERSONAL HYGIENE***

Ulfa Fadilla Rudatiningtyas^{1*}, Fajar Husen², Nur Aini Hidayah Khasanah², Tanti Fitriyani³

¹ Departemen Kesehatan Masyarakat, STIKes Bina Cipta Husada, Purwokerto

² Departemen Teknologi Laboratorium Medis, STIKes Bina Cipta Husada, Purwokerto

³ Departemen Kebidanan, STIKes Bina Cipta Husada, Purwokerto

*Corresponding author e-mail: ulfa@stikesbch.ac.id

ABSTRAK

Menstruasi atau haid adalah proses perdarahan periodic yang berlangsung pada uterus akibat terlepasnya lapisan endometrium. Saat siklus menstruasi berlangsung, remaja perempuan harus memperhatikan kebersihan diri. Saat menstruasi kebersihan diri memiliki peran penting untuk memelihara dan menjaga kebersihan organ intim perempuan. selain itu menjaga kebersihan diri saat menstruasi dapat mencegah munculnya keluhan penyakit yang berhubungan dengan organ reproduksi. Riset dilakukan secara deskriptif analitik dengan desain studi *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 203 orang santriwati. Sample sejumlah 34 (>15%) dengan teknik *purposive random sampling*. Riset dengan kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan pengetahuan, 7 pertanyaan sikap dan 10 pertanyaan praktik. Analisa data univariat dan bivariat (analisis korelasi). Hasil riset menunjukkan pengetahuan responden sebageian besar baik, memiliki sikap dan perilaku personal hygiene positif saat menstruasi. Ada hubungan signifikan antara pengetahuan ($p=0,001$) dan sikap ($p=0,006$) terhadap perilaku menjaga kebersihan saat menstruasi pada responden.

ABSTRACT

Menstruation is a periodic bleeding process in the uterus due to the shedding of the endometrial layer. Adolescent girls must pay attention to personal hygiene when the menstrual cycle occurs. During menstruation, personal hygiene is important in maintaining the hygiene of intimate female organs. Besides that, maintaining personal hygiene during menstruation can prevent the appearance of complaints of diseases related to reproductive organs. The research was conducted descriptively analytically with a cross-sectional study design. The study population was 203 female students. The sample amounted to 34 (>15%) with the purposive random sampling technique. Research with a questionnaire consisting of 10 knowledge questions, seven attitude questions, and ten practice questions. Univariate and bivariate data analysis (correlation analysis). The results showed that most respondents had good knowledge, a positive attitude, and personal hygiene behavior during menstruation. There was a significant relationship among respondents between knowledge ($p=0.001$) and attitude ($p=0.006$) towards personal hygiene behavior during menstruation.

PENDAHULUAN

Salah satu topic yang menjadi perhatian sejak tahun 2000 sebagai dampak penyelenggaraan pertemuan regional dan internasional terkait pembahasan masalah-masalah kependudukan dan pembangunan adalah kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi merupakan issue penting yang menjadi salah satu pembahasn dalam ICPD 1994 yang dielenggarakan di Kairo Mesir (Wilopo, 2006). Bagi perempuan, kesehatan reproduksi adalah sebuah komponen penting karena sistem reproduksi pada perempuan lebih sensitif dan banyak dikaitkan dengan timbulnya penyakit yang berhubungan dengan fungsi organ reproduksinya ,terutama pada saat siklus menstruasi. Saat menstruasi darah keluar dari pembuluh darah di rahim yang sangat rentan terinfeksi oleh kuman sehingga dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Jika saat menstruasi tidak dirawat dan dijaga kebersihannya, akan memunculkan masalah pada organ reproduksi seperti kram perut, gatal-gatal, dan tercium

bau tidak sedap bahkan gejala penyakit yang lain.

Menstruasi merupakan salah satu siklus reproduksi yang dialami setiap bulan oleh perempuan. Menstruasi adalah kejadian fisiologis dan menjadi tanda kematangan seksual pada kelompok usia remaja putri (Proverawati dan Misaroh, 2014). Masa ini disebut pubertas yaitu saat pergantian dari anak-anak ke masa dewasa biasanya dimulai usai 8-14 tahun yang ditandai dengan datangnya menstruasi sebagai salah satu ciri sekunder yang dialami oleh setiap remaja putri normal. Menstruasi atau haid adalah proses perdarahan periodic yang berlangsung pada uterus akibat terlepasnya lapisan endometrium. Proses pelepasan dinding rahim disertai perdarahan setiap bulan pada perempuan disebut menstruasi (Fitriwati dan Arofah, 2021)

Saat siklus menstruasi berlangsung, remaja perempuan harus memperhatikan kebersihan diri. Karena saat menstruasi bagian vagina sangat sensitive, jika tidak dipelihara kebersihannya berakibat tumbuhnya

mikroba patogen berlebih seperti jamur, bakteri dan virus yang berakibat timbul gangguan pada fungsi organ reproduksi.

Faktor resiko munculnya iritasi kulit genital, alergi peradangan atau infeksi saluran kemih dan keputihan disebabkan karena masalah kebersihan diri yang kurang sehingga berdampak infertilitas sekunder bagi perempuan.

Persoalan kebersihan diri saat menstruasi terdiri dari pemakaian pembalut dalam jangka lama, pembalut yang dipasanag tidak higienis, penggunaan ulang pembalut kain yang sudah dikeringkan di tempat yang tidak terkena sinar matahari langsung atau ditempat tertutup. Upaya mempertahankan kesehatan diri secara fisik dan psikologis bisa dilakukan dengan cara perawatan diri yang baik. Kebersihan diri (personal hygiene) yang baik saat menstruasi berdampak penting terhadap status kesehatan reproduksi remaja. Kebersihan diri (personal hygiene) yang buruk menyebabkan terjadinya infeksi/peradangan pada organ reproduksi. Selain itu membilas vagina

dari belakang ke depan, membilas dengan air kotor dapat menyebabkan keputihan abnormal (Suryani, 2019)

Perempuan sejak dini dianjurkan untuk menjaga kesehatan dan kebersihan organ reproduksinya dengan cara membersihkan vagina menggunakan air bersih untuk menghindari masuknya bakteri atau kotoran dari anus, kemudian dibasuh dari arah vagina (depan) ke arah belakang (anus). Selain itu perempuan perlu mengganti pembalut sesering mungkin setelah penuh atau dilakukan tidak lebih dari 6 jam pemakaian (Kusmiran, 2012)

Kasus Indonesia pada tahun 2012, remaja putri golongan usia 10-14 tahun sebanyak 43,3 juta jiwa memiliki perilaku buruk untuk menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Hal ini diperparah dengan kondisi iklim di Indonesia yang lembab, panas dan membuat rasa tidak nyaman perempuan saat menstruasi sehingga rentan menimbulkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) (Zulfuziastuti dan Satriyandari, 2017). Data WHO tahun 2016 mengatakan

bahwa setiap tahun, dari 20 remaja perempuan sebanyak 15 orang pernah mengalami keputihan. Dimana keputihan tersebut terjadi karena tingkat kebersihan diri yang buruk terutama kebersihan vagina ketika haid (Agra, 2016)

Saat haid, kebersihan diri memiliki peran penting untuk memelihara dan menjaga kebersihan organ intim perempuan. berbagai keluhan penyakit akan muncul jika tingkat pengetahuan remaja perempuan tentang hygiene personal rendah (Diana, S. 2015). Jika pengetahuan remaja perempuan tentang kesehatan reproduksi memadai, mereka akan berperilaku menjaga kebersihan diri sehingga kesehatan reproduksinya diperhatikan. Hal ini sesuai hasil penelitian Indriastuti (2009) bahwa ada hubungan positif antara perilaku menjaga kebersihan diri pada santriwati saat menstruasi dengan tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang dimiliki. Pengetahuan dan sikap remaja yang terbatas berakibat munculnya masalah

yang berhubungan dengan kebersihan diri saat menstruasi (Ernawati, dkk. 2019)

Pondok khusus putri yang berada di Pesantren Miftahul Huda tersebar menjadi (3) tempat yaitu kompleks wetan, kompleks kidul dan kompleks pusat. Ada banyak kegiatan yang harus dilakukan oleh para santriwati setiap harinya, dimulai dari kegiatan rutin seperti mengaji, santri hufaz, tahlil, sema'an, roan, tartilan, khitobah, istighosah dan sekolah. Hal ini berakibat tidak diperhatikannya waktu mengganti pembalut apalagi berperilaku menjaga kebersihan diri di saat santriwati haid. Hal ini disebabkan masih kurangnya tingkat pengetahuan santriwati tentang kesehatan reproduksi. Saat kunjungan pra penelitian diketahui bahwa informasi terkait cara menjaga kebersihan saat haid belum pernah diperoleh santriwati. Selain itu, hasil wawancara peneliti dengan pihak Pengasuh Pondok Pesantren Putri, diperoleh data bahwa santriwati belum pernah diberikan edukasi serta informasi terkait bagaimana cara menjaga kebersihan

diri saat haid. Hal ini membuat santriwati tidak mengetahui bagaimana cara untuk merawat kebersihan diri saat haid sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan reproduksi. Berdasarkan data awal tersebut, penulis ingin mengetahui bagaimana gambaran praktik menjaga kebersihan diri para santriwati pada saat menstruasi, tingkat pengetahuan dan sikap santriwati tentang personal hygiene di Pondok Pesantren Miftahul Huda

METODE

Penelitian dilakukan secara deskriptif analitik menggunakan desain studi *cross sectional* dimana variable dependen dan independen diukur dan diobservasi dalam sekali waktu yang sama. Pengetahuan dan sikap merupakan variable independent penelitian. sedangkan perilaku menjaga kebersihan diri saat haid pada santriwati di ponpes Miftahul Huda sebagai variabel dependen dalam riset ini.

Populasi penelitian sebanyak 203 orang santriwati yang diambil dari

kompleks santriwati pusat. Sampel sebesar 34 (>15%) diambil secara *purposive random sampling*. Riset ini menggunakan kuesioner berisi 10 pertanyaan pengetahuan, 7 pertanyaan sikap dan 10 pertanyaan praktik.

Analisa data menggunakan analisa univariat bertujuan mengetahui distribusi frekuensi variabel dependen dan independen dan uji bivariat menggunakan analisis korelasi guna mencari korelasi antar variable terikat dan variable bebas

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Distribusi frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian terlihat dalam Table 1. Responden dalam penelitian ini paling banyak umur 15 tahun dan paling sedikit berusia 13 tahun. Pengetahuan responden terhadap personal hygiene saat menstruasi terbagi menjadi 2 yaitu sedang dan baik. Sebanyak 11 (32,4%) responden memiliki tingkat pengetahuan sedang dan responden berpengetahuan baik sejumlah 23

(67.6%). Distribusi sikap responden pada tabel 1 terlihat 28 responden (82.4%) yang memiliki sikap positif dalam personal hygiene sedangkan responden yang bersikap negative sebanyak 6 (17.6%). Sedangkan untuk perilaku, ada 12 responden (35.3%) berperilaku kurang menjaga kebersihan diri saat menstruasi dan 19 responden (55.9%) memiliki perilaku personal hygiene baik saat menstruasi

Table 1. Distribusi karakteristik responden

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
13 tahunan	5 orang	14.7%
14 tahunan	7 orang	20.6%
15 tahunan	22 orang	64.7%
Total	34 orang	100%
Pengetahuan		
sedang	11	32.4%
baik	23	67.6%
Total	34	100%
Sikap		
Positif	28	82.4%
Negative	6	17.6%
Total	34	100%
Perilaku		
Kurang	12	35.3%
Sedang	3	8.8%
Baik	19	55.9%

Total	34	100%
-------	----	------

Hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku personal hygiene pada santriwati di Pondok Pesantren Miftahul Huda

Hasil analisis bivariat korelasi antara variable pengetahuan, sikap dan perilaku menjaga kebersihan diri saat haid pada santriwati di Ponpes Miftahul Huda menggunakan uji korelasi diperoleh nilai $p = 0.000$ (< 0.05). Hal ini dapat dilihat di Tabel 2.

Hasil uji statistic disimpulkan terdapat korelasi signifikan dari pengetahuan santriwati dengan praktik menjaga kebersihan diri (nilai $p = 0.001$). Korelasi antara pengetahuan santriwati dan praktik kebersihan diri (personal hygiene) ketika haid terlihat ada hubungan yang kuat ($r = 0.549$) dan memiliki motif positif, artinya tingkat pengetahuan santriwati tentang personal hygiene semakin baik, maka praktik personal hygiene saat haid juga bertambah baik

Table 2. Uji Korelasi variable pengetahuan, sikap dan perilaku personal hygiene pada santriwati di Pondok Pesantren Miftahul Huda

Variable bebas	Variable terikat	<i>p value</i>	<i>rho/r</i>
Pengetahuan	Perilaku	0.001	0.549
Sikap	<i>personal hygiene</i> santriwati	0.006	0.461

Variable sikap, dari hasil riset statistic terdapat korelasi signifikan dengan praktik menjaga kebersihan diri dengan *r value* = 0.461 dan *p value* =0.006 dengan pola positif dan tingkat korelasi sedang yang artinya sikap santriwati yang baik tentang kebersihan diri berdampak terhadap perilaku santriwati yang baik pula untuk menjaga kebersihan diri saat menstruasi

PEMBAHASAN

Hasil distribusi frekuensi karakteristik responden di riset ini, usia responden 15 tahun (64.7%) berjumlah separuh dari total responden dan usia 13 tahun (14.7%) adalah usia termuda dalam riset ini. Hal ini menunjukkan bahwa rentang umur

antara 13 tahun sampai 15 tahun adalah umur dimana mereka sudah mengalami menarche atau siklus menstruasi yang sudah teratur setiap bulannya. Hasil riset ini sejalan penelitian Sudikno dan Sandjaja (2019) yaitu remaja perempuan wilayah perkotaan dan perdesaan di Indonesia rata-rata menarche di usia 10-19 tahun. Hasil riset untuk variable pengetahuan tentang personal hygiene saat haid, sebagian besar responden berpengetahuan kategori baik (67.6%). Analisis bivariat variable pengetahuan memiliki hubungan signifikan dengan praktik personal hygiene saat menstruasi (*p*=0.001), dimana terjadi tingkat korelasi yang kuat (*r*=0.549) dan arah hubungan bermotif positif, responden dengan praktik menjaga kebersihan diri saat haid yang baik pasti memiliki pengetahuan yang baik pula tentang informasi menjaga personal hygiene saat haid.

hasil penelitian Maharani dan Andriyani, (2018) sejalan dengan hasil riset ini bahwa pengetahuan (*p value*=0,002) memiliki korelasi dengan praktik menjaga kebersihan diri saat

haid pada santriwati di MTs Pondok Pesantren Dar El Hikmah. Tindakan dan perilaku menjaga kebersihan diri dibentuk oleh pengetahuan tentang menstruasi sebagai domain yang sangat penting. Hasil penelitian Michael et al., (2020) mengatakan bahwa remaja putri yang praktik menjaga kebersihan diri saat haid berhubungan dengan pengetahuan tentang menstruasi yang dimiliki. Tindakan yang berdasarkan pengetahuan akan lebih awet dan bersifat langgeng dibandingkan perilaku yang tidak berlandaskan pengetahuan. (Notoadmodjo, 2011). Variable sikap dari hasil riset terlihat bahwa lebih dari separuh responden memiliki sikap personal hygiene positif saat haid (82.4%). Hasil analisis bivariate, variable sikap berkorelasi signifikan berpola positif dengan praktik personal hygiene saat haid ($p=0.006$) dan nilai $r=0.461$, artinya sikap yang dimiliki oleh responden tentang personal hygiene semakin baik, maka semakin baik pula perilaku menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Sikap merupakan factor predisposisi dari perilaku atau

tindakan. Bisa dikatakan sikap belum termasuk aktivitas karena tidak terbuka, terlihat dalam tingkah laku dan tindakan yang sudah bisa dilihat dan diamati oleh orang lain sehingga masih bersifat tertutup (Azwar, 2012). Nata dkk, (2022) sejalan dengan hasil riset ini bahwa sikap berpengaruh pada praktik menjaga kebersihan diri saat haid pada murid perempuan SMA di Kabupaten Pangkep. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Fauziah dkk (2021) ada hubungan sikap dan praktik personal hygiene saat haid di MTs Pondok Pesantren. Didukung juga oleh hasil riset Maharani dan Andriyani, 2018 yaitu sikap ($Pvalue=0,000$) berkorelasi positif dengan praktik menjaga kebersihan diri pada santriwati di MTs Pondok Pesantren Dar El Hikmah saat haid.

Hasil distribusi karakteristik responden di riset ini bahwa santriwati yang berpraktik menjaga kebersihan diri saat haid berjumlah lebih dari separuh dari jumlah total responden (55.9%). Riset ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Purnama (2021) bahwa dari 35 responden yaitu siswi usia rata-rata 15 tahun, sudah berperilaku

personal hygiene yang baik saat menstruasi. Perilaku akan dilakukan seseorang jika orang tersebut menganggap positif dan merasa perilaku itu bermanfaat bagi dirinya. Namun sebaliknya, jika individu merasa perilaku itu negative dan tidak bermanfaat bahkan mendatangkan kerugian bagi dirinya, maka individu akan menolak untuk melakukan perilaku tersebut (Notoatmodjo, 2012) Perilaku muncul diawali adanya rangsangan dari reseptor dan diteruskan ke otak sebagai pusat kesadaran. setelah itu dari afektor barulah muncul respon.

Perilaku menjaga kebersihan diri yang baik saat menstruasi dari

DAFTAR PUSTAKA

Agra, Nur Rahmawaty . Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang personal hygiene saat Menstruasi pada Siswi SMA negeri 1 Sungguminasa tahun 2016
[http://repositori.uin-](http://repositori.uin-alauddin.ac.id/5708/1/NUR%2)

responden terbentuk oleh factor predisposisi (predisposing factors) yaitu sikap dan tingkat pengetahuan baik yang dimiliki oleh responden (Notoatmodjo, 2010).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil riset ini bahwa responden sudah memiliki tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku yang positif terhadap kebersihan diri saat haid. Sarana dan prasarana pendukung seperti toilet dan air bersih perlu dipastikan ketersediaannya oleh pihak pondok pesantren agar perilaku menjaga kebersihan diri saat menstruasi responden tetap terjaga keberlangsungannya

ORAHMAWATY%20AGRA.P
DF

Diana, Sulis (2015) Model asuhan kebidanan continuity of care/[https://opac.perpusnas.go.i](https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1065133)
d/DetailOpac.aspx?id=1065133
Kusmiran, Eny. 2012. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika. Jakarta

- Ernawati, Andi Asrina, Suharni Pengaruh Metode Diskusi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Kebersihan Diri (Studi Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Abrar) Prosiding Seminar Nasional 2019 Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, vol. 2, 2019, ISSN:2622-0520 <https://jurnal.yapri.ac.id/index.php/semnassmip/article/view/70/77>
- Fauziah, Nur azmi dkk. 2021. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren "X" Kota Tangerang Selatan. *Environmental Occupational Health and Safety Journal* Website : <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/EOHSJ>
- Fitriwati, Citra Indah dan Arofah, Suhaela. 2021. Factor-Faktor yang mempengaruhi Kebersihan Diri Selama menstruasi pada remaja putri di pondok pesantren Yayasan Nurul Islam Kab. Bungo. <https://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/760>
- Indriastuti, Dian Putri (2009) Hubungan Antara Pengetahuan kesehatan reproduksi dengan Perilaku Higienis Remaja Putri pada Saat menstruasi. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/5950/>
- Maharani, Rini dan Andriyani, weni. 2018. Faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada santriwati di MTs Pondok Pesantren dar El Hikmah Kota pekanbaru. *Jurnal Kesmas* Volume 1, No 1, Januari-Juni 2018 e-ISSN: 2599-3399
- Michael, J., Iqbal, Q., Haider, S., Khalid, A., Haque, N., Ishaq, R., & Saleem, F. (2020). Knowledge and practice of

- adolescent females about menstruation and menstruation hygiene visiting a public healthcare institute of Quetta , Pakistan. BMC Women's Health, 20 (4), 1–8.
- Nata dkk. 2022. Analisis faktor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMA Semen Tonasa Kabupaten Pangkep Tahun 2020 <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/662>
- Notoatmodjo, S. 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo. (2011). Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Populasi,5(2),1994 Hasil Konferensi Kependudukan di Kairo: Implikasinya pada Program Kesehatan reproduksi Indonesia Vol 5, No 2 (1994) > Wilopo <https://jurnal.ugm.ac.id/populasi/article/view/12183/8899>
- Int J Med Sci Public Health. 2019; 8(2): 114-119
- Proverawati, A dan Misaroh, S.2014.Menarche menstruasi pertama penuh makna. Yogyakarta: Nuha Medika, 25-26.
- Purnama, Ni Luh Agustini .2021. Pengetahuan dan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja. VOL 10 NO 1 (2021): JURNAL KEPERAWATAN. <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Kep/article/view/264>
- Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya*, Edisi Kedu (Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar, 2012)
- Sudikno, Sandjaja 2019. Usia Menarche Perempuan Indonesia semakin Muda: Hasil Analisis RISKESDAS 2010. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 10(2), 2019:163-171 DOI:

- 10.22435/kespro.v10i2.2568.16
3-171
- Suryani, Linda. 2019. Journal Of
Midwifery Science. 3 (2) 68-79
ojsbimtek.univrab.ac.id
- Zulfuziastuti, Niken and Satriyandari,
Yekti (2017) Pengaruh
Pendidikan Kesehatan
Reproduksi Terhadap Sikap
Personal hygiene Remaja Putri
saat Menstruasi di SMPN 2
Gamping. Skripsi thesis,
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta.[http://digilib.unisa-
yogya.ac.id/2787/](http://digilib.unisa-yogya.ac.id/2787/)