ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENGALAMI MENSTRUASI DI SMP PGRI 2 DENPASAR

An Overview of Adolescent Girls' Knowledge of Personal Hygiene During Menstruation at SMP PGRI 2 Denpasar

Ni Made Lindia Maharatni Apsari[1], I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi[2]*, Niken Ayu Merna Eka Sari[3]
[1,2,3]Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKES Wira Medika Bali)
Email: : lindiaamaha15@gmail.com (081239168685)[1]
**Corresponding Author*
Tanggal *Submission*: 07 Februari 2025, Tanggal diterima: 28 Juni 2025

Abstrak

Menstruasi merupakan proses biologis yang terjadi pada remaja putri sebagai bagian dari perkembangan pubertas. Salah satu aspek penting dalam masa menstruasi adalah menjaga *personal hygiene*, terutama organ reproduksi, untuk mencegah gangguan kesehatan. Namun, masih banyak remaja putri yang kurang memperhatikan kebersihan diri saat menstruasi, yang dapat berisiko menimbulkan masalah kesehatan reproduksi. Masalah dalam penelitian yaitu dimana remaja putri di SMP PGRI 2 Denpasar belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang *personal hygiene* saat menstruasi akibat kurang meratanya informasi yang didapat dan hal tersebut berdampak pada perilaku *hygienis* yang belum tepat saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMP PGRI 2 Denpasar. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 225 responden yang dipilih menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat pengetahuan mengenai *personal hygiene*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (66,7%) memiliki pengetahuan yang cukup tentang *personal hygiene*. Mayoritas responden memiliki pengetahuan cukup berada pada usia 13 tahun (75,2%), mengalami menstruasi pertama di usia 11 tahun (75,6%), tidak mempunyai pengalaman menstruasi (67,8%), dan mendapatkan sumber informasi dari orang tua (70,9%). Pengetahuan yang cukup tentang kebersihan menstruasi dipengaruhi oleh usia, pengalaman menstruasi, dan sumber informasi yang didapatkan belum merata, sehingga peningkatan komunikasi antara orang tua dan remaja serta pendidikan yang lebih merata di sekolah mengenai *personal hygiene* sangat diperlukan.
Kata kunci: Menstruasi;Pengetahuan; Personal Hygiene; Remaja

Abstract

Menstruation is an adolescent girls' biological process when in puberty. Menstruation hygiene, especially in the genital area, is important to avoid reproductive health complications. However, most adolescent girls are not adopting good practices of hygiene during menstruation, thus leaving them vulnerable to complications. The objective of this study was to report the level of knowledge of adolescent girls on personal hygiene during menstruation in SMP PGRI 2 Denpasar.

A quantitative descriptive technique was used consisting of 225 respondents who were chosen through proportionate stratified random sampling. Structured questionnaire was used to measure knowledge concerning menstrual hygiene. Results indicated that the majority of them (66.7%) possessed moderate knowledge. The majority of the respondents with adequate knowledge were 13 years old (75.2%), had menarche at age 11 years (75.6%), had no menstruation complaint history (67.8%), and had information from the parents only (70.9%).

Level of knowledge was shaped by experience of menstruation, age, and sources of information, which were also not distributed evenly. These findings endorse intensifying parent–adolescent communication and integrated menstrual hygiene teaching in schools for improved reproductive health outcomes.
Keywords: Adolescents Knowledge; Menstruation; Personal Hygiene

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah individu yang berusia antara 11-12 tahun sampai 20-21 tahun, ditandai oleh ciri perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis. Perubahan fisik pada remaja putri berkaitan dengan perubahan seksualitas yaitu menstruasi *(menarche)* biasanya pada usia 11 tahun, pinggul membesar dan tumbuh rambut ketiak dan sekitar kemaluan. 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. Menstruasi merupakan proses perdarahan normal yang terjadi akibat proses peluruhan dinding rahim saat tidak terjadinya proses pembuahan. Adanya produksi hormon estrogen dan pematangan sel telur menyebabkan terjadinya *menarche* atau menstruasi.

Data dari *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2022, angka menstruasi yang mengalami *personal hygiene* kurang masih tergolong tinggi di dunia. Lebih dari 50% perempuan di dunia tanpa sadar melakukannya. Dari hasil penelitian ini, di Amerika persentase kejadian perilaku *personal hygiene* sekitar 60%, Swedia 72%, Mesir 75% dan di Indonesia 55%. (WHO, 2022). Hasil data dari Riskesdas (2018), menunjukkan bahwa anak perempuan yang berusia 10-14 tahun memiliki masalah pada reproduksinya. Di Indonesia, berdasarkan data statistik menunjukkan 43,3 juta jiwa remaja putri yang berusia 10-14 tahun memiliki perilaku *hygiene* yang sangat buruk. Di Provinsi Bali sebanyak 77,3% remaja mempunyai pengetahuan yang kurang dalam hal kesehatan reproduksi seperti disminore dan kanker (Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan penelitian di Denpasar, sebanyak 63,46% remaja putri memiliki perilaku buruk terkait personal hygiene saat menstruasi, yang sebagian besar disebabkan oleh sikap negatif mereka.

Upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari berbagai dampak negatif tersebut yaitu salah satunya dengan memberikan pengetahuan atau pemahaman terkait *personal hygiene* saat menstruasi. Pengetahuan setiap individu tentang *personal hygiene* memberikan pengaruh besar terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam menjaga, memelihara serta merawat kesehatan reproduksi. Pendidikan kesehatan tentang kebersihan diri saat menstruasi bagi remaja perlu dan penting untuk dilakukan mengingat masih banyak remaja yang belum mengerti sepenuhnya terkait dengan kebersihan diri saat menstruasi. Hal yang perlu diperhatikan pada saat menstruasi adalah memperhatikan penggunaan pembalut dengan baik dengan tidak memakai lebih dari 6 jam, pembalut harus sering diganti karena dalam rentang waktu 6 jam pembalut akan dipenuhi oleh darah menstruasi (Haryono, 2016), perhatikan jenis pembalut yang digunakan yang tidak membuat iritasi pada area reproduksi serta pemakaian celana dalam yang bersih serta menyerap keringat.

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Wahdah, 2022) dengan judul "Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Menstruasi Di MTsS Darul Ulum Pemadu Kecamatan Halongonan Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2022". Hasil penelitian menunjukkan responden remaja putri yang berpengetahuan baik sebanyak 12 orang (19,0 %), responden dengan pengetahuan kurang yaitu 29 orang (46,0 %). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Naisya, 2018) yang berjudul "Gambaran Pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene pada saat menstruasi di SMAN 15 Semarang" menjelaskan bahwa terdapat 100 responden (80,6%) yang berada dalam kategori kurang, responden yang berada dalam kategori cukup sebanyak 24 responden (19,4%).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 Agustus 2024 dengan guru di SMP PGRI 2 Denpasar melalui metode wawancara, didapatkan bahwa data

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

jumlah siswa-siswi tahun ajaran 2024 adalah 1.177 orang (laki-laki 663 orang dan perempuan 514 orang), hal ini menandakan populasi remaja di SMP PGRI 2 Denpasar terbilang banyak. Pada saat wawancara dengan guru di SMP PGRI 2 Denpasar, siswa hanya mendapatkan penyuluhan atau sosialisasi pada saat kegiatan MPLS dengan materi yang disampaikan yaitu, tentang gaya pergaulan bebas, narkoba, bahaya merokok. Para guru juga terkadang menyelipkan tentang kesehatan reproduksi pada saat pembelajaran kelas IX, yang dimana kelas VII dan VIII tidak mendapatkan pembelajaran tersebut yang membuat tidak meratanya informasi yang didapatkan oleh siswa. Sebelumnya juga belum pernah diadakannya penelitian terkait dengan kesehatan reproduksi utamanya pengetahuan menjaga personal hygiene saat menstruasi khususnya pada remaja putri.

Hasil wawancara dengan siswa siswa di SMP PGRI 2 Denpasar dengan 10 responden remaja putri berusia 13-15 tahun didapatkan 3 dari 10 responden remaja putri pernah mendengar istilah *personal hygiene* namun tidak mengetahui artinya, mereka mengganti pembalutnya sebanyak 2-4 kali sehari, 7 dari 10 responden tidak pernah mendengar dan mengetahui arti dari *personal hygiene* serta mereka mengganti pembalut sebanyak 2-3 kali sehari dan saat menstruasi mereka mengganti pembalut setiap mau mandi, BAK, dan BAB saja. 3 dari 10 responden membasuh alat kemaluannya dari arah belakang ke depan, 7 dari 10 responden membasuh alat kemaluannya dari arah depan ke belakang. Dari hasil wawancara dengan 10 responden, keseluruhan responden mengatakan menggunakan celana dalam yang berbahan elastis dan nyaman serta mudah menyerap keringat.

Berdasarkan uraian dan fenomena diatas pentingnya tingkat pengetahuan pada remaja putri tentang *personal hygiene*. Adapun tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat mengalami menstruasi di SMP PGRI 2 Denpasar".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan penelitian deskriptif karena peneliti mendekripsikan dan mengambarkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat mengalami menstruasi di SMP PGRI 2 Denpasar. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari STIKES Wira Medika Bali dengan no surat 374/E1.STIKESWIKA/EC/X/2024 tertanggal 14 November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berjumlah 514 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Probability Sampling* dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling.* Sampel dalam penelitian ini sebanyak sebanyak 225 orang remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi. Peneliti menggunakan instrumen tingkat pengetahuan yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Remaja putri yang telah menandatangani *informed consent* didampingi dalam pengisian kuasioner instrument. Pengolahan data dilakukan melalui proses *editing* (penyunting), *coding*, *entry* data dengan bantuan IBM SPSS 27, setelah itu dilakukan tabulasi data. Pada penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan, dan mengambarkan karasteristik responden yang disajikan dalam bentuk tabel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 225 remaja putri sebagai responden, dengan data karakteristik yang dikumpulkan meliputi usia dan sumber informasi mereka.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Tabel 1 Karakteristik siswa berdasarkan di SMP PGRI 2 Denpasar

Umur	**Frekuensi**	**Persentase%**
13	129	57,3
14	65	28,9
15	31	13,8
Total	225	100
Usia Awal Menstruasi	**Frekuensi**	**Persentase%**
10	30	13,3%
11	78	34,7%
12	81	36,0%
13	32	14,2%
14	4	1,8%
Total	225	100
Pengalaman	**Frekuensi**	**Persentase%**
Ya	20	8,9%
Tidak	205	91,1%
Total	225	100
Sumber informasi	Frekuensi	Persentase%
Orang Tua	175	77,8%
Teman	7	3,1%
Guru	11	4,9%
Internet	32	14,%
Total	225	100

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, mayoritas responden berusia 13 tahun sebanyak 129 orang (57,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian Hesty & Nurfitriani (2023), yang berjudul "Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene Selama Menstruasi di SMP Negeri 25 Kota Jambi" di mana penelitiannya menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 13 tahun sebanyak 29 orang (61,7%). *World Health Organization* (2023) usia 10-19 tahun merupakan periode usia remaja (*adolescence*). Suryana et al. (2022) menyampaikan bahwa pada masa remaja awal, individu mulai meninggalkan peran seorang anak dan berusaha untuk berkembang sebagai individu yang berbeda yang independen dari orangtuanya.

Pada penelitian ini mayoritas responden pertama kali menstruasi berada di usia 12 tahun, yaitu sebanyak 81 orang (36,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashari (2019) yang berjudul "Gambaran Tingkat Pengetahuan *Personal Hygiene* Tentang Menstruasi Pada Siswi SMP", di mana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa usia saat pertama mesntruasi responden terbanyak adalah 12 tahun (35,6%). Zalni (2023), menyampaikan bahwa usia pertama menstruasi sangat dipengaruhi oleh faktor biologis, terutama perkembangan sistem reproduksi yang dipengaruhi oleh perubahan hormonal. Berdasarkan teorinya usia pertama menstruasi bervariasi, namun kebanyakan perempuan mengalaminya antara usia 10 hingga 15 tahun, dengan usia 12 tahun sebagai rata-rata global. Zalni (2023) menyampaikan *menarche* atau menstruasi pertama adalah bagian dari perkembangan fisik remaja yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetik, kesehatan, dan lingkungan. Data ini menunjukkan adanya variasi dalam pengalaman pertama menstruasi di kalangan remaja, yang

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti gangguan hormonal, gizi yang tidak optimal, serta stres, yang memengaruhi proses perkembangan pubertas mereka.

Data karakteristik responden berdasarkan pengalaman pertama kali menstruasi didapatkan bahwa mayoritas responden mengatakan ini bukan menstruasi pertama kali pada saat pengumpulan data sebesar 205 orang (91.1%). Sejalan dengan hasil penelitian Fenti Hasnani et al. (2024), yang menunjukkan bahwa sebanyak 4 orang (13,3%) tidak pernah mendapatkan pengalaman saat menstruasi pertama. Zalni (2023) menyampaikan *menarche* atau menstruasi pertama adalah bagian dari perkembangan fisik remaja yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetik, kesehatan, dan lingkungan. Data ini menunjukkan adanya variasi dalam pengalaman pertama menstruasi di kalangan remaja, yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti gangguan hormonal, gizi yang tidak optimal, serta stres, yang memengaruhi proses perkembangan pubertas mereka.

Hasil penelitian karakteristik siswa berdasarkan sumber informasi didapatkan bahwa sebanyak 175 orang (77,8%) mendapatkan informasi dari orang tua. Penelitian Djailani et al. (2023) yang berjudul "Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Upaya Penanganan Dismenore Di SMP IT Insan Cendekia Doyo Baru Kabupaten Jayapura", menunjukkan bahwa sumber informasi tentang *dismenore* didapatkan sebanyak 18 orang atau 60% melalui orang tuanya. Charissa et al. (2023), juga menyampaikan bahwa responden pertama kali mendapatkan sumber informasi melalui orang tuanya, yaitu sebanyak 283 (60,86%). Penelitiannya, juga menyampaikan bahwa informasi yang mudah diakses melalui orang tua memungkinkan remaja untuk lebih mudah memahami pentingnya menjaga kebersihan tubuh, dikarenakan orang tua adalah sumber informasi yang paling dekat, dan menjadi pihak pertama yang memberikan panduan mengenai cara merawat diri saat menstruasi, termasuk menjaga kebersihan alat kelamin dan mengganti pembalut secara teratur.

Tabel 2 Tingkat pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi di SMP PGRI 2 Denpasar

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase%
Cukup	150	66,7%
Kurang	75	33,3%
Baik	0	0%
Total	225	100

Tabel 3. Tabulasi silang karakteristik responden dengan tingkat pengetahuan

Usia	Pengetahuan						Jumlah	
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%	F	%
13 tahun	0	0	97	75,2	32	24,8	129	100
14 tahun	0	0	40	61,5	25	38,5	65	100
15 tahun	0	0	13	41,9	18	58,1	31	100
Total	**0**	**0**	**150**	**66,7**	**75**	**33,3**	**225**	**100**
	Pengetahuan						Jumlah	
	Baik		Cukup		Kurang			

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Usia Pertama Kali Menstruasi	**F**	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**
10 tahun	0	0	17	56,7	13	43,3	30	100
11tahun	0	0	59	75,6	19	24,4	78	100
12 tahun	0	0	54	66,7	27	33,3	81	100
13 tahun	0	0	18	56,3	14	43,8	32	100
14 tahun	0	0	2	50,0	2	50,0	4	100
Total	**0**	**0**	**150**	**66,7**	**75**	**33,3**	**225**	**100**

Pengalaman Menstruasi	**Pengetahuan**						**Jumlah**	
	Baik		**Cukup**		**Kurang**			
	F	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**
Ya	0	0	11	55,0	9	45,0	20	100
Tidak	0	0	139	67,8	66	32,2	205	100
Total	**0**	**0**	**150**	**66,7**	**75**	**33,3**	**225**	**100**

Sumber Informasi	**Pengetahuan**						**Jumlah**	
	Baik		**Cukup**		**Kurang**			
	F	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**	**F**	**%**
Orang Tua	0	0	124	70,9	51	29,1	175	100
Teman	0	0	2	28,6	5	71,4	7	100
Guru	0	0	4	36,4	7	63,6	11	100
Internet	0	0	20	62,5	12	37,5	32	100
Total	**0**	**0**	**150**	**66,7**	**75**	**33,3**	**225**	**100**

Hasil penelittian gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat mengalami menstruasi didapatkan bahwa, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup, yaitu sebanyak 150 orang (66,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hesty & Nurfitriani (2023), dengan judul "Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene Selama Menstruasi di SMP Negeri 25 Kota Jambi" penelitianya menyampaikan bahwa sebanyak 24 orang (51,1%) memiliki pengetahuan yang cukup. Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ashari, (2019) dengan judul penelitian "Gambaran Tingkat Pengetahuan *Personal Hygiene* Tentang Menstruasi Pada Siswi SMP" juga menunjukkan sebagian besar siswa mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 82 orang (91,1%), sedangkan responden yang tergolong kurang sebanyak 5 orang (5,6%). Studi oleh Dwi Kurniawan et al. (2022) dengan judul penelitian "Gambaran Tingkat Pengetahuan *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi" juga menunjukkan hasil yang serupa, di mana didapatkan hasil bahwa sebanyak sebanyak 25 (15%) memiliki tingkat pengetahuan cukup.

Menurut Notoatmodjo (2016) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu : usia, pekerjaan, lingkungan, sosial ekonomi, kultur (budaya dan agama), pendidikan, informasi dan pengalaman. Pengetahuan adalah informasi dan fakta yang diperoleh melalui pendidikan, pengalaman, pemahaman teoritis atau praktis tentang suatu topik (Sagala et al., 2020). Pengetahuan seseorang tentang suatu objek memiliki dua komponen yaitu aspek positif dan negatif. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui seseorang, semakin positif sikapnya terhadap objek tersebut (Wawan, A. & Dewi, 2019).

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Pada kehidupan sehari-hari, kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena kebersihan akan mempengaruhi kesehatan dan psikis seseorang. Kebersihan itu sendiri sangat dipengaruhi oleh nilai individu dan kebiasaan. Hal-hal yang sangat berpengaruh itu diantaranya kebudayaan, social, keluarga, pendidikan, persepsi seseorang terhadap kesehatan, serta tingkat perkembangan. Jika seseorang sakit, biasanya masalah kebersihan kurang diperhatikan. Hal itu terjadi karena kita menganggap masalah kebersihan adalah masalah sepele, padahal jika hal tersebut dibiarkan terus dapat mempengaruhi kesehatan secara umum (Kusmiran, 2018).

Berdasarkan hasil silang antara usia dengan pengetahuan didapatkan bahwa, dari 150 responden yang memiliki pengetahuan cukup, mayoritas berada pada usia 13 tahun, yaitu 97 orang (75,2%) dan mayoritas pada usia 11 tahun pertama kali mengalami menstruasi sebanyak 59 orang (75,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian Hesty & Nurfitriani (2023), yang menunjukkan bahwa mayoritas usia responden adalah 13 tahun, yaitu sebanyak 23 orang (61,7%) memiliki pengetahuan yang cukup. Notoatmodjo menyatakan bahwa usia berperan penting dalam mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Seiring bertambahnya usia, kemampuan untuk memahami dan menyerap informasi juga meningkat, meskipun pada usia tertentu, perkembangan ini tidak secepat saat seseorang berada di usia belasan tahun (Notoatmodjo, 2017). Pada usia ini remaja mulai lebih sadar akan kondisi tubuh dan perubahan yang terjadi. Kesadaran ini mendorong mereka untuk mencari informasi lebih lanjut tentang menstruasi dan *personal hygiene*. Mereka mungkin lebih terbuka untuk mendiskusikan topik ini dengan teman sebaya atau keluarga, sehingga meningkatkan pengetahuan mereka.

Pengalaman mengalami menstruasi juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan. Pada penelitian ini sebagian besar responden yang tidak mengalami menstruasi pertama kali yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 139 orang (67,8%). Penelitian oleh Andayani, (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan menstruasi dan kesiapan *menarche*, di mana remaja dengan pengetahuan yang baik lebih siap menghadapi pengalaman menstruasi pertamanya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Fenti Hasnani et al. (2024), yang mencatat bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang menstruasi, meskipun ada juga yang tidak memiliki pengalaman sebelumnya saat menarche. Pengalaman menstruasi juga perlu diperhatikan, remaja yang baru pertama kali mengalami menstruasi tentu membutuhkan lebih banyak dukungan untuk memahami perubahan tubuh mereka dan cara menjaga kebersihan yang tepat. Peran orang tua sebagai sumber informasi utama sangat penting, mengingat tidak semua orang tua merasa nyaman atau memiliki pengetahuan yang cukup untuk memberikan informasi yang tepat tentang topik sensitif seperti menstruasi.

Akses informasi yang didapatkan juga menjadi faktor yang mempengaruhi pengetahuan responden. Hasil silang antara sumber informasi dengan pengetahuan didapatkan bahwa sebanyak 124 orang (70,9%), mendapatkan informasi dari orang tua. Temuan ini serupa dengan penelitian Amalia Ade Finantika (2023) yang berjudul "Gambaran pengetahuan remaja putri SMAN 1 Karangmojo tentang personal hygiene saat menstruasi", di mana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mayoritas responden mendapatkan sumber informasi dari orangtua, yaitu sebanyak 89,7%. Komunikasi yang terbuka dan efektif antara orang tua dan anak merupakan kunci utama dalam transfer pengetahuan, termasuk *personal hygiene* saat menstruasi. Remaja yang memiliki komunikasi yang baik dengan orang tuanya cenderung lebih memahami isu-isu kesehatan reproduksi, sehingga berkontribusi pada perilaku menjaga kebersihan yang lebih

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

baik. Namun, untuk meningkatkan pengetahuan remaja secara merata, penyuluhan resmi dari instansi kesehatan seperti puskesmas sangat diperlukan. Akses terhadap informasi yang relevan melalui penyuluhan ini akan melengkapi pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi, sehingga mendorong perilaku menjaga kebersihan yang lebih baik (Ernawati, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP PGRI 2 Denpasar mengenai tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berusia 13 tahun (57,3%), dengan usia pertama kali menstruasi rata-rata pada usia 12 tahun (36,0%). Sebagian besar responden (91,1%) tidak mengalami menstruasi pertama kali di sekolah, dan mayoritas memperoleh informasi mengenai menstruasi dari orang tua (77,8%). Adapun dalam hal tingkat pengetahuan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup, yakni sebanyak 150 orang (66,7%) dari total 225 responden yang diteliti.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran yang dapat disampaikan adalah agar remaja putri dan orang tua meningkatkan pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi, serta meningkatkan pemahaman ibu mengenai kebersihan reproduksi. Pihak sekolah diharapkan dapat menjadikan penelitian ini acuan untuk memperkuat program yang fokus pada personal hygiene remaja putri. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan mahasiswa STIKes Wira Medika Bali mengenai topik tersebut, dan bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperhatikan teknik pengambilan data yang lebih baik, mengingat waktu yang terbatas untuk responden yang banyak.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia Ade Finantika, K. D. (2023). *Gambaran pengetahuan remaja putri SMAN 1 Karangmojo tentang personal hygiene saat menstruasi.*

Andayani, W. (2022). Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Kesiapan Menarche Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMP Negeri 5 Mengwi. *Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar*, 110.

Ashari, Z. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Tentang Menstruasi Pada Siswi Smp. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, *1*(2), 8–15. https://doi.org/10.36656/jpkm.v1i2.78

Charissa, B., Dwi, H., Yuniar, S., & Savira Auliya, A. (2023). Gambaran Pengetahuan dan Pengalaman Menstruasi Remaja Putri di Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, *2*(11), 4353–4360.

Djailani, Y. A., Nasrianti, Hasnia, & Rosyidi, M. (2023). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Upaya Penanganan Dismenore Di SMP IT Insan Cendekia Doyo Baru Kabupaten Jayapura. *Jurnal Kesehatan*, *11*(1), 140–149.

Dwi Kurniawan, H., Khansa Azizah, F., Anasulfalah, H., Widiyanto, A., Tri Atmojo, J., Syauqi Mubarok, A., Budi Susila Duarsa, A., & Anulus, A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi. *Avicenna : Journal of Health Research*, *5*(2), 77–84. https://doi.org/10.36419/avicenna.v5i2.684

Ernawati, H. (2020). Pemanfaatan Orang Tua Sebagai Sumber Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Pedesaan. *Prosiding Poltekkes Kemenkes Surabaya*, *10*, 105–116.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Fenti Hasnani, Suryati, E. R. (2024). *Peningkatan Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Usia 10-12 Tahun*. *4*, 377–382. https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i3.1860

Gultom, R. U., Manik, R. M., & Sitepu, A. B. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Swasta Bahagia Jalan Mangaan I No . 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technologi and Medicine*, *7*(2), 1–14.

Hesty, H., & Nurfitriani, N. (2023). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene Selama Menstruasi di SMP Negeri 25 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *12*(1), 149. https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.618

Kusmiran. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.

Naisya. (2018). *Gambaran Pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene pada saat menstruasi di SMAN 15 Semarang*.

Notoatmodjo. (2016). Metodelogi Penelitian Kesehatan. *Rineka Cipta*.

Notoatmodjo. (2017). *Buku Pengetahuan dan Tingkatan Pengetahuan Penelitian Ilmiah*. Rineka Cipta.

Sagala, T. W., Manapa, E. A., Ardhana, V. Y. P., & Lewakabessy, G. (2020). Perbandingan Implementasi Manajemen Pengetahuan pada Berbagai Industri. *JTIM : Jurnal Teknologi Informasi Dan Multimedia*, *1*(4), 327–335. https://doi.org/10.35746/jtim.v1i4.69

Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *8*(3), 1917–1928. https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494

Wahdah. (2022). Program studi pendidikan profesi ners fakultas kesehatan universitas aufa royhan di kota padangsidimpuan 2022. *Jurnal Gema Keperawatan*, *3*(2), 1–67.

Wawan, A. & Dewi, M. (2019). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia (III)*.

World Health Organization (WHO). (2023). *Burns*.

Zalni, R. I. (2023). *Usia Menarche pada Siswi Sekolah Dasar*. Penerbit NEM.