

**PENGARUH EDUKASI PERSONAL HYGIENE PADA
SAAT MENSTRUASI TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI PESANTREN
AN-NUR TAHUN 2026**

SKRIPSI



**OLEH:
KEYSHA AMELIA
NIM: 2210152013007**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
STIKES KELUARGA BUNDA JAMBI
TAHUN 2026**

**PENGARUH EDUKASI PERSONAL HYGIENE PADA
SAAT MENSTRUASI TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI PESANTREN
AN-NUR TAHUN 2026**

**OLEH:
KEYSHA AMELIA
NIM: 2210152013007**

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
STIKES KELUARGA BUNDA JAMBI
TAHUN 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama Mahasiswa : Keysha Amelia
NIM : 2210152013007
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi
Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di
Pesantren AN-Nur Tahun 2026
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Skripsi ini telah diterima dan akan di uji didepan dosen penguji pada ujian seminar hasil penelitian pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi.

Menyetujui,
Dosen Pembimbing

Silvia Mariana, SKM, M.Kes
NIDN : 1013038303

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana
STIKes Keluarga Bunda Jambi



Nisa Kartika Ningsih, S.Tr.Keb, M.Keb
NIDN : 1010059701

LEMBAR PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Keysha Amelia

Nomor Buku Pokok : 2210152013007

Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Pesantren AN-Nur Tahun 2026.

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan dihadapan dosen pembimbing dan dosen penguji pada seminar hasil penelitian Program Studi Kebidanan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi dan dinyatakan Lulus pada tanggal 04 April 2026

Menyetujui,

Dosen Pembimbing : (Silvia Mariana, SKM, M.Kes)
NIDN 1013038303

Dosen Penguji I : (Sunarti Lubis, SST,SKM, M.Keb)
NIDN 1014048002

Dosen Penguji II : (Reni Hariyanti, SST, M.Tr.Keb)
NIDN 1016019102

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana
STIKes Keluarga Bunda Jambi



Bd. Ningsih Ningsih, S.Tr.Keb, M.Keb
NIDN : 1010059701

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Keysha Amelia
Tempat dan tanggal lahir : Batam, 21 Desember 2003
Agama : Islam
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Desa Birun Kec. Pangkalan Jambu
Kab.Merangin Provinsi Jambi

B. Riwayat Pendidikan

Tahun 2011 – 20017 : SDN 83 Desa Birun
Tahun 2017 – 2020 : MTSN 7 Merangin
Tahun 2020 – 2022 : SMKN 3 Merangin
Tahun 2022 – sekarang : STIKes Keluarga Bunda Jambi

C. Orang Tua

Nama Ayah : Bambang Asmadi
Pekerjaan : Wiraswasta
Agama : Islam
Alamat : Desa Birun Kec. Pangkalan Jambu
Kab.Merangin Provinsi Jambi

Nama Ibu : Asranita Hotmaida Purba
Pekerjaan : IRT
Agama : Islam
Alamat : Desa Birun Kec. Pangkalan Jambu
Kab.Merangin Provinsi Jambi

LEMBAR PERSEMBAHAN

MOTTO

"Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang- gelombang itu yang bisa kau ceritakan. Gunakan senyummu untuk merubah dunia, jangan biarkan dunia merubah senyummu"

PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk: Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kedua orang tua tercinta saya, Bapak bambang asmadi dan Ibu asranita hotmaida purba yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah mengantarkan saya sampai ditempat ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk bapak dan ibu.

Diri saya sendiri, Keysha Amelia karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini. Adik-adik tersayang Niel, Tio, dan Hani yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan do'anya untuk keberhasilan ini, cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih dan sayang ku untuk kalian.

Ibu Dosen pembimbing (silvia maria,SKM.,M.Kes), kepada ibu penguji I (sunarti lubis,SST.,M.Keb) dan kepada doen penguji II (reni hariyanti, SST.,M.Tr.Keb). Teman-teman novi, devi, ana, Putri, beca, tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua tak kan mungkin aku sampai disini, terimakasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang kita lewati bersama dan terimakasih untuk kenangan manis yang telah mengukir selama ini. Dengan perjuangan dan kebersamaan kita pasti bisa! Semangat!!

Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang saya sayangi. Dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang, Aamiinnn.

Program Studi Kebidanan Program Sarjana
STIKES Keluarga Bunda Jambi
Skripsi, Maret 2026

Keysha Amelia

Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Pesantren AN-Nur Tahun 2026.

Xi + halaman, 2 Bagan, 7 Tabel

ABSTRAK

Data SKRRI tahun 2017 menyatakan bahwa Secara nasional remaja yang perilaku hygiene dengan benar sebesar 21,6 %. Hal ini disebabkan karena masih banyak remaja yang kurang memperhatikan personal hygiene saat menstruasi. Dampak dari ketidaktahuan tentang personal hygiene merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit kanker vulva, fertilitas sekunder pada wanita, tumbuhnya mikroba dan larva, serta infeksi pada organ reproduksi. Perilaku personal hygiene yang kurang baik pada remaja putri seperti penggunaan pembalut yang tidak higienis, menggunakan kain yang dipakai ulang yang dikeringkan ditempat tersembunyi dan tidak terkena sinar matahari, penggunaan pakaian dalam yang tidak menyerap keringat, dan kebersihan organ genetalia. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Pesantren AN-Nur Tahun 2026.

Jenis penelitian ini adalah *Quasi-experiment* dengan *One Group Pretest–Posttes Design*. Penelitian ini dilakukan di Pesantren An-Nur pada bulan januari tahun 2026. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 44 responden, sampel mengacu pada teknik *Total Sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat pengetahuan dan sikap Remaja Putri sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan nilai *p-value* pengetahuan = 0,001 ($p < 0,005$) dan nilai *p-value* sikap= 0,001 ($p < 0,005$).

Kesimpulan penelitian ini adalah Ada pengaruh yang bermakna terhadap pengetahuan dan sikap dari perbedaan perlakuan edukasi personal hygiene pada saat menstruasi yang diberikan pada saat pretest dan posttest pada Remaja Putri di Pesantren AN-Nur.

Kata Kunci : Edukasi personal hygiene, Pengetahuan, Sikap
Daftar Pustaka : 24 (2016-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Pesantren AN-Nur Tahun 2026.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Malan Hadi, SH selaku Ketua Yayasan Keluarga Bunda Jambi di Medan
2. Ibu Silvia Mariana, SKM, M,Kes selaku Ketua Stikes Keluarga Bunda Jambi sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak memberi arahan, bimbingan, dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Nisa Kartika Ningsih, S.Tr.Keb, M.Keb selaku Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana
5. Ibu Sunarti Lubis,SST,SKM,M.Keb, selaku penguji I dan Ibu Reni Hariyanti,SST,M.Tr.Keb selaku penguji II yang telah banyak memberi arahan, masukan, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen di Stikes Keluarga Bunda Jambi
7. Orang tua ibu dan ayah yang telah membantu dalam bentuk materil, dukungan dan perhatian penuh.
8. Teman-teman seperjuangan yang selalu saling berdiskusi dalam perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritikan dan saran penulis harapkan sebagai bahan untuk perbaikan.

Jambi, Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR BAGAN.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Ruang Lingkup Penelitian	11
F. Keaslian Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja	16
B. Kesehatan Reproduksi.....	19
C. Menstruasi	27
D. Personal Hygiene.....	30
E. Pengetahuan	38
F. Sikap.....	44
BAB III KERANGKA TEORI DAN KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Teori.....	55
B. Kerangka Konsep	56
C. Defenisi Operasional.....	57
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	59
B. Hipotesis Penelitian.....	59
C. Tempat Dan Waktu Peneitian	60
D. Populasi Dan Sampel	60
E. Validasi dan Reabilitasi Instrumen Penelitian	61
F. Pengumpulan Data	62
G. Pengolahan Data.....	63
H. Etika Penelitian	64
I. Alur Penelitian	67
J. Teknik Dan Analisa Data	68

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	70
B. Pembahasan.....	74

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	79

DAFTAR PUSTAKA	81
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Teori	55
Bagan 3.2 Kerangka Konsep	57
Bagan 4.1 Alur Penelitian	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	13
Tabel 3.1 Defenisi Operasional.....	58
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas Kuesioner.....	61
Tabel 4.3 Coding.....	64
Tabel 5.1 Distribusi Pengetahuan	70
Tabel 5.2 Distribusi Sikap	71
Tabel 5.3 Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan	71
Tabel 5.4 Pengaruh Edukasi Terhadap Sikap	72

DAFTAR SINGKATAN

World Health Organisation (WHO)

Badan Pusat Statistik (BPS)

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI)

Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI)

United Nations Children's Fund (UNICEF)

Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI)

Dinas Kesehatan (Dinkes)

Narkotika Alkohol Psikotropika Dan Zat Adiktif (NAPZA)

Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)

DAFTAR LAMPIRAN

Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lembar Kuesioner

Lembar Ceklis

Master Tabel

Hasil SPSS

Surat Ijin Pengambilan Data

Data-Data Penelitian

Dokumentasi

Lembar Konsul

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perubahan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dimana terjadi kematangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional untuk mempersiapkan diri mereka menjadi dewasa. Pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik psikologis maupun intelektual. Macam-macam risiko Kesehatan reproduksi yang harus dihadapi remaja antara lain PMS (Penyakit Menular Seksual), kehamilan, aborsi, kekerasan seksual, pernikahan dini, seks bebas dan menjaga kesehatan reproduksi remaja (Mu'minun et al, 2021).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2024 menunjukkan Sekitar 1,3 miliar (16%) populasi dunia adalah remaja, yaitu individu berusia antara 10 dan 19 tahun. Di Indonesia, sekitar 17% populasinya, atau 46 juta orang, adalah remaja (WHO, 2024). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk Indonesia pada Bulan Mei tahun 2025 sebanyak 284.438.800 juta jiwa, yaitu dengan jumlah remaja sebesar 44.111.800 jiwa yang menandakan bahwa jumlah remaja sebesar 15.0% dari total jumlah penduduk indonesia. Hal itu membuat piramida penduduk indonesia di golongankan dalam kategori penduduk muda dan salah satu provinsi yang ada di Indonesia, yakni di Provinsi Jambi juga memiliki penduduk muda dengan jumlah remaja 311,789 jiwa (BPS, 2025).

Berdasarkan data UNICEF, satu dari empat anak perempuan di Indonesia tidak pernah mendapatkan informasi tentang menstruasi sebelum mengalami menstruasi pertama. Poling UNICEF Indonesia menunjukkan bahwa 1 dari 5 anak perempuan di Indonesia mengalami kesulitan dalam mengakses maupun membeli pembalut, dan 1 dari 10 merasa malu dan kekurangan privasi dalam mengakses sarana sanitasi menstruasi. Hal ini juga terjadi di lingkungan sekolah yang dialami oleh sebagian besar remaja perempuan di Indonesia. Inilah pentingnya edukasi tentang Manajemen Kebersihan dan Kesehatan Menstruasi di kalangan remaja (UNICEF, 2024).

Data SKRRI (Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia) tahun 2017 menyatakan bahwa Secara nasional remaja yang perilaku hygiene dengan benar sebesar 21,6 %, Masalah tersebut terjadi karena masih banyak remaja yang kurang memperhatikan personal hygiene saat menstruasi (WHO, 2024). Prevalensi data menstruasi di Indonesia sebesar 64,25% dan 11,7% dialami oleh remaja putri di Indonesia. Menstruasi pertama umumnya terjadi pada usia 11-12 tahun, namun ada juga yang mengalami di usia lain atau belum haid sama sekali. Mayoritas (34,1%) remaja perempuan mendapatkan menstruasi pertama pada usia 11-12 tahun (Kemenkes, 2020).

Data dari BKKBN Kota Jambi Tahun 2021 diketahui bahwa jumlah remaja yang telah mengalami menstruasi terbanyak di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi yang berjumlah 4.208 orang, kemudian disusul oleh Kecamatan Paal Merah Kota Jambi yang berjumlah 3.564 orang BKKBN,

2021). Menurut data dinas kesehatan Kota Jambi Tahun 2024 jumlah remaja putri tingkat SMP sebanyak 6.591 orang dan tingkat SMA sebanyak 6.721 orang. Pada tahun 2019 Sebanyak 980 orang di kota Jambi mengalami gangguan menstruasi, kasus tersebut mengalami kenaikan pada tahun 2020 sebanyak 1143 kasus (Dinkes Kota Jambi, 2024).

Merawat diri saat menstruasi sangat penting dilakukan karena untuk menjaga kebersihan serta mencegah infeksi dilakukan dengan menggunakan pembalut serta mengganti pembalutnya minimal 2 kali dalam sehari serta pemilihan pembalut yang lembut dan mampu menyerap cairan dengan baik, dan sebaiknya menjaga kebersihan areaewanitaan dengan menggunakan air yaitu membersihkan dari arah depan kebelakang, supaya 2 kuman yang ada didaerah anus tidak menempel pada areaewanitaan (Anjani & Susanti, 2019).

Pengetahuan personal hygiene sangatlah penting dikarenakan pengetahuan yang baik akan meningkatkan kesehatan. Individu yang mempunyai pengetahuan mengenai personal hygiene maka akan selalu menjaga kebersihannya untuk mencegah adanya suatu penyakit. Akan tetapi kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan reproduksi dapat mengakibatkan remaja putri tidak berperilaku hygiene saat menstruasi dan personal hygiene yang kurang di remaja putri dapat menimbulkan suatu masalah kesehatan reproduksi (Susanti & Lutfiyati, 2020).

Sikap yaitu suatu respon terhadap stimulus atau objek yang bersifat tertutup, yang dipelajarinya bisa menentukan tanggapannya terhadap situasi

tertentu (Yakina, Adi, & Ariwinanti, 2020). Ketika seseorang memiliki sikap yang baik dibentuk melalui emosi, pikiran, keyakinan serta pengetahuan pada dirinya sendiri. Seiring dengan mudahnya suatu remaja mengakses banyak informasi dari berbagai media ataupun dari penyuluhan bisa meningkatkan intuisi beserta pengetahuan terhadap dirinya, hal tersebut bisa menjadi suatu alasan untuk terbentuknya suatu sikap seseorang. Setelah itu remaja yang sudah mempunyai ilmu dengan baik, ia akan berusaha menerapkan dan membiasakan sikap tersebut terhadap dirinya (As Sidiqiah et al., 2022).

Umumnya remaja yang mengalami menarche (menstruasi pertama) terjadi pada remaja putri yang berusia 12-16 tahun dengan siklus menstruasi normal yang terjadi berkisar antara 27 sampai dengan 30 hari, yang umumnya adalah 28 hari. Menstruasi merupakan fase awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seseorang remaja putri mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu melakukan proses reproduksi yang ditandai dengan adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila, serta distribusi lemak pada daerah pinggul (Amalia P, 2019).

Akibat dari remaja yang kurang pengetahuan menstruasi akan menganggap datangnya menarche merupakan gejala dari datangnya suatu penyakit, sehingga menimbulkan kepanikan dan beberapa remaja juga menganggap bahwa mereka sangat kotor saat menstruasi pertama, sehingga mereka sangat malu, hal tersebut membuat remaja putri tidak siap menghadapi datangnya menarche. Dampak dari ketidaksiapan menghadapi menarche

adalah mempunyai resiko 4,079 kali berperilaku vulva hygiene tidak baik dibandingkan dengan remaja putri yang siap menghadapi menarche (Novitasari S, 2018).

Dampak dari ketidaktahuan tentang personal hygiene merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit kanker vulva. Selain itu, masalah personal hygiene juga merupakan faktor risiko terjadinya fertilitas sekunder pada wanita. Masalah pada personal hygiene ini meliputi penggunaan pembalut yang tidak higienis saat menstruasi dimana remaja menggunakan kain yang dipakai ulang setelah dikeringkan, bahkan mereka mengeringkannya ditempat tersembunyi dan tidak terkena sinar matahari. Tindakan ini berisiko terhadap tumbuhnya mikroba dan larva serangga sehingga mengakibatkan vagina berbau busuk atau terjadi keputihan dan juga pemakaian pembalut yang lama dimana penggantian pembalut yang baik dan benar itu yaitu 3 sampai 4 jam sekali agar terhindar dari bau, meningkatkan kenyamanan dan mencegah terjadinya infeksi pada organ reproduksi. Serta penggunaan pakaian dalam yang tidak menyerap keringat, dan kebersihan alat genitalia (Ping MF, 2019).

Salah satu dampak yang ditimbulkan dari perilaku personal hygiene akibat pengetahuan yang kurang adalah, kebersihan lingkungan yang kurang baik, serta penggunaan pembalut tidak sehat terutama pada saat menstruasi yakni terjadinya keputihan pada remaja dan hal ini pun disampaikan oleh *World Health Organization* (WHO) yang menyatakan bahwa sebanyak 5% remaja di dunia mengalami keputihan setiap tahunnya akibat personal hygiene

yang buruk. Dampak dari keputihan yang terlambat atau tidak diobati dapat berakibat buruk bagi kehidupan remaja, seperti terjadinya infertil, radang panggul, dan salpingitis. Keputihan menjadi masalah besar yang tidak ditangani dengan serius oleh remaja, padahal keputihan bisa jadi indikasi ada penyakit yang lebih berbahaya (Astria N, 2021).

Remaja yang mengalami menstruasi pertama kali dimulai, merasa gugup, takut, dan bahkan malu karena kurangnya pendidikan yang menyeluruh. Lebih jauh, masalah ini diperparah oleh sikap masyarakat yang masih menganggap menstruasi sebagai hal yang tabu. Karena takut distigmatisasi oleh teman sebayanya, beberapa siswi enggan mengajukan pertanyaan atau mencari jawaban. Selain dampak psikologisnya, penyakit ini dapat mengganggu tugas sehari-hari, seperti menurunkan harga diri dan kehadiran di sekolah (Amalia P, 2019).

Hygiene menstruasi merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebersihan pada saat menstruasi. Merawat diri saat menstruasi sangat penting dilakukan karena untuk menjaga kebersihan serta mencegah infeksi (Anjani & Susanti, 2019). Saat menstruasi, mayoritas remaja putri sering mengalami ketidaknyamanan berupa kram perut, yaitu nyeri di perut bagian bawah, yang terkadang menjalar ke pinggang, punggung bawah atau paha. Beberapa bahkan mengalami mual, muntah atau diare. Kram ringan pada hari pertama atau kedua menstruasi adalah normal. Lebih dari 50% wanita mengalaminya (Susanti & Lutfiyati, 2020). .

Pemerintah sudah melakukan penanganan mengenai permasalahan kesehatan reproduksi remaja, yaitu diadakannya program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang tersebar di seluruh Indonesia. Program ini memiliki tujuan dalam peningkatan keterampilan serta pengetahuan remaja agar dapat berperilaku hidup sehat serta diharapkan remaja untuk mendapatkan pelayanan kesehatan yang maksimal (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja, 2023).

Berdasarkan data yang didapatkan dari dan berdasarkan hasil survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 mengenai pengetahuan yang dimiliki remaja terhadap sistem kesehatan reproduksi yaitu masih tergolong rendah, sebanyak 67% remaja perempuan dan 63% remaja laki-laki berusia 15-24 tahun tidak memahami atau mengetahui tentang hari-hari subur, sebanyak 51% wanita dan pria tidak mengetahui kejadian hamil pada perempuan yaitu hanya dengan satu kali berhubungan seksual. Begitupula dengan gejala atau tanda terjadinya penyakit menular seksual, pemeriksaan kesehatan sebelum nikah dan tempat pelayanan kesehatan remaja yang masih rendah (SDKI, 2017)

Peran bidan dalam pemberdayaan edukasi kesehatan reproduksi saat menstruasi pada remaja adalah sebagai pendidik, konselor, dan penyedia layanan kesehatan untuk memastikan remaja memiliki pengetahuan yang benar tentang kesehatan reproduksi. Bidan memberikan edukasi tentang siklus menstruasi yang normal, cara mengatasi nyeri menstruasi, dan menjaga kebersihan diri. Mereka juga bertugas untuk membantu remaja mengatasi

masalah kesehatan reproduksi yang mungkin muncul dan menjalin kerja sama dengan pihak lain seperti sekolah dan komunitas (Heni Hirawati, 2023).

Pemberdayaan juga dapat dilakukan oleh bidan kepada remaja putri dengan melakukan penyuluhan tentang menstruasi, menjaga kebersihan saat menstruasi, dan penyakit yang dapat timbul jika tidak menjaga kebersihan pada saat menstruasi, tujuannya yaitu untuk membekali pengetahuan remaja tentang menstruasi dan meningkatkan kesadaran remaja putri akan pentingnya personal hygiene pada saat menstruasi (Jasmin.L, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tri Utami (2024) di SMAN 1 Cibeber menunjukkan bahwa terdapat 44 Responden (62,9%) remaja memiliki pengetahuan baik dan sikap yang baik, serta adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap personal hygiene saat menstruasi pada 70 responden dengan nilai P-value = 0,000 (Tri Utami, 2024)

Penelitian lain juga dilakukan oleh Ni Putu Widarini (2022) Di Denpasar menunjukkan hasil Pengetahuan dan sikap memiliki hubungan signifikan dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di Denpasar. Remaja putri berpengetahuan kurang berpeluang 2,72 kali berperilaku buruk terkait personal hygiene menstruasi (OR= 2,72; 95%) jika dibandingkan dengan yang memiliki pengetahuan baik. Remaja putri yang memiliki sikap negatif berpeluang 2,63 kali berperilaku buruk terkait personal hygiene menstruasi (OR= 2,63; 95%) jika dibandingkan dengan yang memiliki sikap positif, (Ni Putu Widarini, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Pondok pesantren An-Nur, didapatkan data jumlah remaja putri kelas X sebanyak 17 orang dan kelas XI sebanyak 27 orang, kemudian dilakukan pengisian kuesioner terhadap 5 remaja putri kelas XI ponpes An-Nur didapatkan hasil yaitu; 3 dari 5 orang remaja putri berpengetahuan baik, 2 dari 5 remaja putri berpengetahuan kurang, dan 4 dari 5 remaja putri memiliki sikap negatif, 1 dari 5 remaja putri memiliki sikap positif.

Berdasarkan uraian diatas, Penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan Judul “Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri di Pesantren An-Nur Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana “Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri di Pesantren An-Nur Tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri di Pesantren An-Nur Tahun 2026”.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk Mengetahui Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi.
- b. Untuk Mengetahui Gambaran Sikap Remaja Putri Melalui Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi.
- c. Untuk Mengetahui Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri
- d. Untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Sikap Remaja Putri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman dan ilmu pengetahuan tentang “Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri di Pesantren An-Nur Tahun 2026”.

2. Manfaat Praktis

2.1. Bagi Ponpes An-Nur

Sebagai bahan informasi dan masukan bagi pihak pondok pesantren dalam memperhatikan dan meningkatkan pelayanan kesehatan pada santri remaja putri.

2.2. Bagi Institusi STIKes Keluarga Bunda Jambi

Sebagai masukan dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan mahasiswa dan menambah referensi tentang menstruasi.

2.3. Bagi peneliti lain

Hal ini dapat dijadikan tambahan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan variabel maupun desain yang berbeda.

2.4. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagi penulis dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan terutama mata kuliah metodologi penelitian. Hasil penelitian ini sangat berguna untuk lebih mendalami tentang Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri di Pesantren An-Nur Tahun 2026.

2.5. Bagi Remaja Putri

Sebagai bahan masukan dan informasi bagi remaja putri mengenai menstruasi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan untuk mengetahui “Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri’. Penelitian ini akan dilakukan di Ponpes An-Nur pada bulan Januari-Februari 2026. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan XI di ponpes An-Nur yaitu 44 orang. Penelitian ini menggunakan

teknik One Group Pretest – Posttest Design. Instrumen pada penelitian ini dengan cara mengisi kuesioner langsung oleh responden. Penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan tingkat kepercayaan 95% dan nilai ($p\text{-value} < 0,05$). Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel secara *Total Sampling*. Variabel Independen dalam penelitian ini yaitu Pengetahuan dan Sikap dan variabel Dependen adalah Personal Hygeine Saat menstruasi.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Tujuan	Metodologi	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1	Suci Pitria Sari, 2021	Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri dengan metode ceramah di RT 11 Kelurahan cempaka permai kota bengkulu.	Untuk mengetahui Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri	penelitian menggunakan analitik kuantitatif dengan desain pre test post test. Populasi sebanyak 25 remaja putri yang sudah menstruasi yang ada di RT 11 Kelurahan cempaka permai kota bengkulu dengan teknik uji T paired. Variabel independen edukasi kesehatan dan variabel dependen pengetahuan personal hygiene saat menstruasi. Instrumen menggunakan kuesioner, dan di analisis uji statistik dengan hasil $\alpha < 0,05$	Hasil penelitian di dapatkan bahwa sebelum dilakukan edukasi kurang mengetahui dengan nilai rata-rata 9.88 (57%) setelah di berikan edukasi pengetahuan responden meningkat menjadi cukup mengetahui dengan nilai rata-rata 13,28 atau 70% yang artinya responden mengalami peningkatan pengetahuan menjadi Cukup Mengetahui. Berdasarkan hasil uji statistik shapiro wilk diperoleh nilai sebesar $p = 0,000 < \alpha < 0,05$ yang berarti H_1 diterima.	Tempat penelitian dilakukan di RT 11 Kelurahan cempaka permai kota bengkulu sedangkan pada peneliti tempat penelitian di ponpes An-Nur tahun 2026, Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 25 responden sedangkan peneliti sebanyak 44 responden dengan teknik Total Sampling.	Sama-sama melakukan penelitian tentang personal hygiene saat menstruasi, penelitian menggunakan analitik kuantitatif dengan desain pre test post test. pengambilan data dengan menggunakan kuesioner, Variabel yang diteliti yaitu edukasi kesehatan dan variabel dependen pengetahuan personal hygiene saat menstruasi.
2	Siti Aisah, 2023	Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi terhadap Perubahan Sikap dan Pengetahuan Remaja Putri yang Mengikuti Posyandu Remaja di wilayah kerja UPT Puskesmas Mandalawangi	Untuk mengetahui perbedaan penelitian jenis Quasy Dengan perubahan sikap menggunakan onegroup pre-test and post-test design. Populasi remaja putri yang berjumlah 30 orang dan sampel mengikuti posyandu remaja sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi	Penelitian ini merupakan penelitian jenis Quasy Dengan menggunakan onegroup pre-test and post-test design. Populasi yang diambil sebanyak 30 responden dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Analisa data menggunakan analisis univariat, dan bivariat menggunakan uji paired sampel T-test.	Hasil penelitian menunjukan bahwa pengaruh sikap remaja putri yang mengikuti posyandu remaja sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi ($p\text{-value} = 0,016 < 0,05$).	Tempat penelitian dilakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas Mandalawangi sedangkan pada peneliti tempat penelitian di ponpes An-Nur tahun 2026, Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 30 responden sedangkan peneliti sebanyak 44 responden.	Sama-sama melakukan penelitian dengan variabel pengetahuan dan sikap tentang personal hygiene saat menstruasi, pengambilan data dengan menggunakan kuesioner, Pengambilan data menggunakan Total Sampling. Jenis Quasy Dengan menggunakan onegroup pre-test and post-test design.

3	Fitrianda Umsafiat, 2025	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Mengenai Kebersihan Pribadi Selama Menstruasi Terhadap Perilaku Remaja Perempuan di SMAN 1 Jombang.	bertujuan untuk mengevaluasi dampak pendidikan kesehatan tentang kebersihan pribadi selama menstruasi terhadap perubahan perilaku pada remaja putri	Metode yang digunakan studi kuasi eksperimental dengan desain pretest-posttest satu kelompok dilakukan pada bulan Maret 2024. Populasi 65 siswa dari kelas X1 hingga X4 dipilih melalui pengambilan sampel total. Pendidikan kesehatan disampaikan menggunakan brosur, video, dan pesan WhatsApp. Data dikumpulkan menggunakan Uji peringkat bertanda Wilcoxon digunakan untuk analisis data.	55% peserta menunjukkan perilaku kebersihan negatif sebelum intervensi. Setelah intervensi, 100% menunjukkan peningkatan perilaku positif. Uji Wilcoxon menunjukkan efek yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$).	Tempat penelitian dilakukan di SMAN 1 Jombang pada tahun 2025. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 65 responden sedangkan peneliti sebanyak 44 responden. variabel yang diteliti yaitu pendidikan kesehatan tentang kebersihan pribadi selama menstruasi dan perubahan perilaku pada remaja putri. Pendidikan kesehatan disampaikan menggunakan kuesioner, Pengambilan data dengan Total Sampling	Sama-sama melakukan penelitian dengan variabel tenatng pesonal hygiene saat menstruasi, Metode digunakan studi kuasi eksperimental dengan desain pretest-posttest satu kelompok. pengambilan data dengan menggunakan kuesioner, Pengambilan data dengan Total Sampling
4	Putri Rindiani, 2024	Pengaruh Edukasi Media Hygiene terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Personal Hygiene Genitalia Selama Menstruasi pada Siswi Sekolah Dasar	Untuk mengetahui pengaruh media Hygiene terhadap pengetahuan dan sikap tentang personal hygiene genitalia selama menstruasi pada siswi SD.	Jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian Quasi Experiment pretest-posttest control group design. Penelitian ini dilakukan di SDN Periuk Jaya Permai pada bulan Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas IV, V dan VI dengan jumlah 38 siswi yang sudah menstruasi.	terdapat perbedaan tingkat pengetahuan dan tingkat sikap yang signifikan ($p\text{-value}=0,000$) setelah diberikan edukasi tentang personal hygiene genitalia dengan menggunakan media. Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan ($p\text{-value}=0,017$) dan perbedaan tingkat sikap ($p\text{-value}=0,027$). personal hygiene genitalia antara kelompok eksperiment dan kelompok kontrol.	Tempat penelitian dilakukan di SDN Periuk Jaya Permai pada bulan Mei 2023 sedangkan pada peneliti tempat penelitian di ponpes An-Nur tahun 2026, Populasi sebanyak 38 Responden sedangkan peneliti sebanyak 44 responden.	Sama-sama melakukan penelitian dengan variabel pengetahuan dan sikap tenatng pesonal hygiene saat menstruasi, Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner, Jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian Quasi Experiment pretest-posttest control group design
5	Elvi Desta Riyani, 2023	Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 05 Kota Bengkulu	bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di	Jenis penelitian ialah kuantitatif dengan desain kuasi eksperiment. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah pre test-post test . sampel pada penelitian ini 78 orang yang terdiri dari 39 orang kelompok intervensi dan 39 orang kelompok kontrol. Teknik sampling yang	Hasil penelitian didapatkan rata-rata pengetahuan kelompok video 5,59 meningkat menjadi 13,23 dan Rata-rata sikap 27,59 meningkat menjadi 64,03. Kemudian, rata-rata pengetahuan kelompok leaflet 4,67 meningkat menjadi 11,46 dan Rata-rata sikap 33,28 mengalami peningkatan menjadi	Tempat penelitian dilakukan Di SMPN 05 Kota Bengkulu sedangkan pada peneliti tempat penelitian di ponpes An-Nur tahun 2026, Sampel pada penelitian ini 78 orang yang terdiri dari 39 orang kelompok intervensi dan 39 orang kelompok kontrol Teknik	Sama-sama melakukan penelitian dengan variabel pengetahuan tenatng pesonal hygiene saat menstruasi, pengambilan data dengan menggunakan

SMPN 05 Kota Bengkulu.	digunakan yaitu non probability sampling dengan pendekatan purposive sampling	58,69. Ada pengaruh pemberian intervensi video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di SMPN 05 Kota Bengkulu. Kemudian, ada pengaruh pemberian intervensi leaflet terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri.	sampling yang digunakan yaitu kuesioner non probability sampling dengan pendekatan purposive sampling sedangkan peneliti sebanyak 44 responden dengan teknik Total Sampling
------------------------	---	---	---

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja atau adolescence diartikan sebagai “tumbuh menjadi dewasa”. Pada masa ini individu melakukan eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri. Remaja adalah masa terjadinya perubahan- perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral. Menurut WHO, remaja didefinisikan sebagai periode usia 10 sampai 19 tahun. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, antara usia 10-24 tahun (Rosyida, 2020). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, remaja merupakan kelompok rentang usia 10 sampai 18 tahun. Masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa transisi dari anak-anak menuju remaja, individu akan mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mulai menilai diri dengan penilaian dan standar sendiri dan kurang memperhatikan interpretasi perbandingan sosial. Pada masa ini, remaja memiliki sifat yang unik. Remaja mempunyai keinginan meniru sesuatu hal yang dilihat, kepada keadaan, serta lingkungan disekitarnya (Rosyida, 2020).

2. Klasifikasi Remaja

2.1. Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Yaitu remaja usia 10-12 tahun, pada masa ini remaja masih merasa heran terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan yang mengikuti perubahan tersebut.

2.2. Remaja Tengah (*Middle Adolescence*)

Yaitu remaja usia 13-15 tahun. Masa ini remaja cenderung bingung dalam menentukan keputusan, sehingga pada masa ini remaja membutuhkan kehadiran teman.

2.3. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Yaitu remaja usia 16-19 tahun, pada masa ini remaja memiliki minat yang lebih mantab, munculnya ego untuk bersama dengan orang lain mencari pengalaman baru dan identitas seksual mulai terbentuk dan menetap serta terjadi banyak perubahan besar pada diri remaja, Sarwono dalam (Nabila, 2022).

3. Pertumbuhan Remaja

Pertumbuhan merupakan perubahan yang ditandai dengan peningkatan ukuran fisik dan dapat diukur. Remaja mengalami pertumbuhan termasuk dalam fungsi fisiologis yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan gizi. Lingkungan dapat memberikan pengaruh terhadap percepatan perubahan. Perubahan dipengaruhi oleh hipotalamus dan hipofisis yang kemudian akan merangsang kelenjar gondok, kelenjar anak ginjal, dan kelenjar organ reproduksi (Rosyida, 2020).

Perubahan dapat dipengaruhi oleh hormon pada tubuh. Hormon pada perempuan yaitu estrogen dan progesteron. Perubahan hormon tersebut dapat menimbulkan menstruasi pada perempuan. Perubahan fisik yang diakibatkan oleh hormon pada perempuan seperti tinggi badan yang bertambah, tumbuh rambut di sekitar kelamin dan ketiak, kulit lebih halus, suara lebih halus dan tinggi, payudara membesar, pinggul melebar, paha membulat, serta mengalami menstruasi (Rosyida, 2020).

4. Perkembangan Remaja

Perkembangan merupakan perubahan yang berkaitan dengan aspek kualitatif dan kuantitatif, dapat bersifat progresif, teratur, berkesinambungan, serta akumulatif. Perkembangan yang dialami remaja yaitu terdiri dari beberapa aspek perkembangan. Dalam aspek perkembangan sosial, remaja harus dapat menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa dan meninggalkan peran anak-anak (Rosyida, 2020). Selanjutnya, remaja juga akan menyesuaikan emosi nya. Perkembangan emosi pada masa remaja seperti emosi lebih mudah bergejolak, jenis emosi lebih bervariasi dan kondisi emosional berlangsung lama, muncul ketertarikan lawan jenis, peka terhadap cara orang lain melihat diri mereka. Emosi yang sering dihadapi oleh remaja seperti perasaan bahagia, senang, sayang, cinta, ingin tahu, frustrasi, cemburu, iri, dan duka cita (Rosyida, 2020).

Menurut Piaget, remaja harus bisa mempertimbangan kemungkinan dalam menyelesaikan masalah dan mempertanggungjawabkannya. Dalam

perkembangan kognitif, remaja mempunyai tingkah laku kritis, rasa ingin tahu kuat, egosentris, imagery audience, dan personal fable. Remaja juga akan mengalami perubahan dalam perkembangan moralitas seperti memberontak dengan nilai-nilai yang ada, pandangan moral kurang abstrak dan nyata, keyakinan moral lebih berfokus pada apa yang benar bukan yang salah, remaja semakin kritis dalam menganalisis norma dan berani mengambil keputusan sendiri, serta cenderung melibatkan beban emosi dan menimbulkan ketegangan psikologis (Rosyida, 2020).

Dalam perkembangannya, konsep diri remaja akan turut berubah. Ciri yang menunjukkan adanya perkembangan konsep diri yaitu perubahan perkembangan fisik yang cukup drastis, terpengaruh oleh pandangan orang lain, aspirasi sangat tinggi mengenai segala hal, memandang diri lebih rendah atau tinggi daripada kondisi objektifnya, dan selalu merasa menjadi pusat perhatian. Remaja juga akan mencoba belajar memerankan peran sesuai jenis kelamin (Rosyida, 2020).

B. Kesehatan Reproduksi

1. Pengertian Kesehatan Reproduksi

Menurut Kemenkes Republik Indonesia (2018) kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, yang tidak semata-mata terbebas dari kecacatan atau penyakit yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Kesehatan reproduksi adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi. Arti

sehat disini bukan semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan, tetapi sehat secara mental serta sosial budaya (Lestari,dkk, 2021).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Reproduksi

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi bermacam-macam seperti faktor sosial ekonomi dan demografi yang harus tercukupi karena mempengaruhi kebutuhan akan informasi termasuk kebutuhan sekunder. Selain itu, tingkat pendidikan yang rendah, kemiskinan, dan tempat tinggal di daerah terpencil. Pada faktor budaya dan lingkungan terdapat praktek tradisional yang berdampak buruk pada kesehatan reproduksi. Faktor psikologis merupakan dampak pada keretakan orangtua dan remaja. Faktor biologis seperti cacat sejak lahir dan cacat pada saluran reproduksi pasca penyakit menular seksual (Taufan, 2020). Adapun faktor lain yang mempengaruhi kesehatan reproduksi yaitu:

2.1. Kebersihan Organ Genetalia

Kesehatan reproduksi dapat ditentukan dengan bagaimana seseorang tersebut merawat dan menjaga kebersihan alat genitalnya. Pada alat reproduksi yang lembab dan basah akan meningkat keasamannya dan memudahkan pertumbuhan jamur. Terutama remaja perempuan akan lebih mudah terkena infeksi genital bila tidak menjaga kebersihan alat genitalnya karena organ vagina yang letaknya dekat dengan anus. Pada remaja laki-laki harus membersihkan kulit di daerah kelamin, terutama setelah berenang, mandi, ataupun berkeringat untuk menghindari penyebaran infeksi (Donggori, 2021).

2.2. Akses Terhadap Pendidikan Kesehatan

Remaja perlu mendapatkan informasi yang benar dan tepat tentang kesehatan reproduksi sehingga remaja mengetahui dan memahami hal-hal yang seharusnya dilakukan dan hal-hal yang seharusnya dihindari (World Health Organization, 2018). Pendidikan kesehatan reproduksi mencakup tentang tumbuh kembang remaja, organ-organ reproduksi, perilaku berisiko, penyakit menular seksual, dan abstinencia sebagai upaya pencegahan kehamilan. Pendidikan tentang kesehatan reproduksi remaja berguna untuk kesehatan remaja, khususnya untuk mencegah dilakukannya perilaku seks pranikah, penularan infeksi menular seksual, aborsi, kehamilan di luar nikah, dan masa depan yang suram.

2.3. Penyalahgunaan NAPZA

Narkotika, alkohol, psikotropika, dan zat adiktif lainnya. Contoh obat NAPZA yaitu: opioid, alkohol, ekstasi, ganja, morfin, heroin, kodein, dan lain-lain. Pengaruh dari obat tersebut adalah penurunan atau perubahan kesadaran, ketergantungan, hilangnya rasa nyeri, rasa nikmat dan nyaman.

2.4. Pengaruh Media Massa

Dengan adanya artikel atau jurnal yang dibuat dalam media massa, remaja dapat mengetahui hal-hal yang harus dilakukan dan hal-hal yang harus dihindari untuk menjaga kesehatan reproduksinya. Media massa cetak maupun elektronik mempunyai peranan yang cukup

berarti untuk memberikan informasi yang benar dan tepat mengenai cara menjaga kesehatan khususnya kesehatan reproduksi remaja.

2.5. Akses Terhadap Pelayanan Kesehatan Reproduksi Yang

Terjangkau Pelayanan kesehatan dapat berperan dalam memberikan tindakan preventif dan tindakan kuratif. Pelayanan tersebut dapat dilakukan di puskesmas, rumah sakit, dan klinik. Dengan adanya akses ini, remaja dapat melakukan konsultasi mengenai kesehatan khususnya kesehatan reproduksi dan mengetahui informasi yang tepat. Remaja juga dapat melakukan pengobatan apabila remaja sudah terlanjur mendapatkan masalah yang berhubungan dengan organ reproduksinya seperti penyakit menular seksual.

2.6. Penyakit Menular Seksual

Penyakit menular seksual adalah penyakit yang penularannya melalui hubungan seksual. Cara penularannya tidak hanya terbatas secara genital-genital saja, tetapi juga secara oro-genital, atau ano-genital. Sehingga kelainan yang timbul akibat penyakit kelamin ini tidak hanya pada daerah genital saja, tetapi juga pada daerah ekstra genital. Penyakit menular seksual dapat terjadi dengan cara lain yaitu penggunaan peralatan pribadi yang bersamaan, seperti pakaian, handuk, termometer dan lain-lain. Selain itu, penyakit kelamin ini juga dapat ditularkan dari ibu kepada bayinya ketika di dalam kandungan dan melalui jalan lahir apabila kelahirannya pervaginam (Donggori, 2021).

3. Ruang Lingkup Kesehatan Reproduksi

Ruang lingkup kesehatan reproduksi (BKKBN, 2021) meliputi:

- 3.1. Kesehatan reproduksi remaja
 - 3.2. Kesehatan ibu dan bayi baru lahir
 - 3.3. Kesehatan reproduksi pada usia lanjut
 - 3.4. Pencegahan dan penanggulangan pada penyimpangan seksual dan napza yang dapat berakibat pada HIV/AIDS
- Uraian ruang lingkup ini berdasarkan pada pendekatan siklus kehidupan, yaitu dengan memperhatikan kekhususan kebutuhan penanganan sistem reproduksi pada setiap fase kehidupannya, dan kesinambungan antar fase kehidupan tersebut. Hal ini dikarenakan masalah kesehatan reproduksi pada setiap fase kehidupan dapat diperkirakan, maka jika tidak ditangani dengan baik akan berakibat buruk bagi masa kehidupan selanjutnya. Salah satunya dalam siklus kehidupan adalah kesehatan reproduksi remaja. Tujuan dari program kesehatan reproduksi remaja adalah untuk membantu memahami kesehatan reproduksi, sehingga remaja memiliki sikap dan perilaku sehat serta bertanggung jawab dengan masalah kehidupan reproduksi (Widyastuti, dkk., 2018).

4. Perkembangan Kesehatan Reproduksi

Perkembangan yang terjadi pada anak dimulai ketika meningkatnya dorongan seks dalam dirinya, seperti muncul ketertarikan dengan lawan jenis, keinginan untuk mendapatkan kepuasan seksual, kematangan organ reproduksi remaja, dan arus media informasi baik melalui elektronik

maupun non elektronik yang sangat berpengaruh terhadap perilaku seksual individu remaja tersebut. Pada remaja laki-laki muncul tanda-tanda seks sekunder seperti tumbuhnya jakun, penis dan buah zakar bertambah besar, terjadinya ereksi dan ejakulasi, suara bertambah besar, dada lebih besar, badan berotot, tumbuh kumis diatas bibir, cambang dan rambut di sekitar kemaluan dan ketiak. Sedangkan pada remaja perempuan ditandai dengan pinggul melebar, pertumbuhan rahim dan vagina, tumbuh rambut di sekitar kemaluan dan ketiak, payudara membesar.

Proses kematangan sistem reproduksi ini, seorang remaja dapat menjalankan fungsi prokreasinya, artinya sudah dapat mempunyai keturunan. Namun, hal ini tidak berarti bahwa remaja sudah mampu bereproduksi dengan aman secara fisik. Faktor-faktor yang mempengaruhinya ada bermacam-macam. Misalnya, sebelum wanita berusia 20 tahun secara fisik kondisi organ reproduksi seperti rahim belum siap untuk memelihara hasil pembuahan dan pengembangan janin. Selain itu, secara mental pada umur ini wanita belum merasa cukup matang dan dewasa (BKKBN, 2021). Pada usia 9-12 tahun anak masih dalam masa peralihan. Pemberian pendidikan kesehatan reproduksi pada anak usia 9-12 tahun dapat melindungi anak dari pelecehan seksual. Selain itu, anak juga dapat menjaga dan merawat organ genetalia. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Linda, dkk (2022), didapatkan hasil bahwa masa pubertas paling banyak terjadi pada usia sekolah dasar, banyak remaja putri yang mulai mendapatkan menstruasi pada usia 10-12 tahun, dikarenakan adanya

peningkatan gizi yang dapat mengakibatkan hormon seorang anak menjadi lebih cepat matang.

5. Hak-Hak Reproduksi

Hak-hak reproduksi menurut kesepakatan dalam Konferensi Internasional Kependudukan dan Pembangunan bertujuan untuk mewujudkan kesehatan bagi individu secara utuh, baik kesehatan jasmani maupun rohani, meliputi :

- a. Hak mendapatkan informasi dan pendidikan kesehatan reproduksi
- b. Hak mendapatkan pelayanan dan perlindungan kesehatan reproduksi
- c. Hak kebebasan berfikir tentang pelayanan kesehatan reproduksi
- d. Hak untuk dilindungi dari kematian karena kehamilan
- e. Hak untuk menentukan jumlah dan jarak kelahiran anak
- f. Hak atas kebebasan dan keamanan berkaitan dengan kehidupan reproduksinya
- g. Hak untuk bebas dari penganiayaan dan perlakuan buruk termasuk perlindungan dari perkosaan, kekerasan, penyiksaan, dan pelecehan seksual
- h. Hak mendapatkan manfaat kemajuan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksinya
- i. Hak atas pelayanan dan kehidupan reproduksinya
- j. Hak untuk membangun dan merencanakan keluarga
- k. Hak untuk bebas dari segala bentuk diskriminasi dalam kehidupan berkeluarga dan kehidupan reproduksi

1. Hak atas kebebasan berkumpul dan berpartisipasi dalam politik yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi (Widyastuti, 2018).

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional 2016, kebijakan teknis operasional di Indonesia, untuk mewujudkan pemenuhan hak-hak reproduksi :

5.1. Promosi Hak-Hak Reproduksi

Dilakukan dengan menganalisis peraturan, perundang- undangan dan kebijakan yang saat ini berlaku apakah sudah seiring dan mendukung hak-hak reproduksi dengan tidak melupakan kondisi lokal sosial budaya masyarakat.

5.2. Advokasi hak-hak reproduksi

Advokasi di dalam hak reproduksi ini dimaksudkan agar mendapat dukungan komitmen dari para tokoh politik tokoh agama, tokoh masyarakat, dan lembaga swadaya masyarakat.

5.3. KIE hak-hak reproduksi

Pada Komunikasi Informasi dan Edukasi diharapkan masyarakat mengerti hak-hak reproduksi sehingga dapat bersama-sama mewujudkannya.

5.4. Sistem pelayanan hak-hak reproduksi.

6. Unsur-Unsur Kesehatan Reproduksi

Saat usia remaja terjadi peningkatan hormon-hormon seksual berdampak pada fisik dan jiwa remaja. Secara fisik akan muncul tanda-tanda seks sekunder seperti payudara membesar, haid pada perempuan,

bulu-bulu kemaluan tumbuh dan mimpi basah pada laki-laki. Secara biologis aktivitas organ dan fungsi reproduksi meningkat pesat tetapi secara psikologis dan sosiologis dianggap belum siap menjadi dewasa. Konflik yang dapat terjadi antara berbagai perkembangan membuat mereka beresiko mengalami masalah kesehatan seksual dan kesehatan reproduksi tersendiri. Oleh karena itu, kesehatan seksual dan kesehatan reproduksi remaja perlu ditangani secara khusus untuk menyiapkan mereka menjadi remaja (yang kelak menjadi orang tua) yang bertanggung jawab. Mereka bukan hanya memerlukan informasi dan pendidikan, tetapi juga pelayanan kesehatan seksual dan reproduksi. Pemberian informasi dan pendidikan tersebut harus dilakukan dengan menghormati hak-hak privasi mereka. Masalah kesehatan seksual dan reproduksi adalah isu-isu seksual remaja, termasuk kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi, penyakit menular seksual, dan HIV/AIDS, dilakukan pendekatan melalui promosi perilaku seksual yang bertanggung jawab dan reproduksi yang sehat, termasuk disiplin pribadi yang mandiri serta dukungan pelayanan yang layak dan konseling yang sesuai untuk umur mereka (Widyastuti, 2018).

C. Menstruasi

1. Definisi

Menurut Kementrian Kesehatan RI (2018), haid atau menstruasi adalah luruhnya lapisan dinding bagian dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah, sehingga haid pada remaja putri ditandai

dengan keluarnya darah dari lubang vagina. Bila sel telur yang dalam perjalanannya menuju rahim tidak bertemu dengan sperma, maka tidak terjadi pembuahan, dan sel telur bersama-sama dengan dinding rahim bagian dalam akan luruh/gugur dan keluar melalui vagina (Batubara, 2020).

Menurut Saryono (2019), menstruasi atau haid mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Menstruasi merupakan bagian dari proses regular yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilannya. Daur ini melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus, kelenjer dibawah otak depan, dan indung telur. Pada permulaan daur, lapisan sel rahim mulai berkembang dan menebal (Devita et.al., 2017).

2. Fisiologi Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi memiliki variasi, seperti variasi keadaan serta lama durasi yang setiap alami saat menstruasi. Variasi yang masih dalam batas normal yang disebut sebagai variasi fisiologis sedangkan variasi yang sudah di luar batas normal, disebut sebagai variasi patologis dimana bisa disebut sebagai suatu gangguan menstruasi (Andrews, 2021). Waktu normal siklus menstruasi berkisar antara 21- 35 hari dengan lama menstruasi yang berkisar antara 3-7 hari dan selama menstruasi berlangsung jumlah darah tidak lebih > 80 ml dengan frekuensi penggantian pembalut 2-6 kali/hari (Harzif, 2018). Siklus haid dikatakan tidak normal apabila siklusnya 35 hari (Sinaga, 2017).

3. Kelainan Menstruasi

Kelainan haid/menstruasi yang dapat dijumpai berupa kelainan siklus atau kelainan dari jumlah darah yang dikeluarkan dan lamanya perdarahan adalah:

- 3.1. Amenorrhea, tidak haid selama 3 bulan atau lebih. Amenorrhea primer bila wanita belum pernah mendapat menstruasi sampai umur 18 tahun. Amenorrhea sekunder bila wanita pernah mendapat menstruasi tetapi tidak mendapat menstruasi lagi.
- 3.2. Psedoamenorrhe ada haid tetapi darah haid tidak dapat keluar karena tertutupnya cervik, vagina atau hymen.
- 3.3. Menstruasi praecox timbulnya haid yang terjadi pada umur yang sangat muda 8- 10 tahun.
- 3.4. Hypomenorrhea haid teratur tetapi jumlah darahnya sedikit.
- 3.5. Oligomenorrhea haid yang jarang karena siklusnya panjang lebih dari hari.
- 3.6. Polymenorrhea haid sering datang, siklusnya pendek, kurang dari 25 hari.
- 3.7. Metrorargieba perdarahan rahim diluar waktu haid.
- 3.8. Dysmenorhea nyeri sewaktu haid, nyeri terasa pada perut bagian bawah, nyeri terasa sebelum haid, sesudah haid, selama haid dan bersifat kolik atau terus menerus (Villasari, 2021).

D. Personal Hygiene

1. Definisi Personal Hygiene

Menurut Pribakti (2018), personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu personal yang artinya perorangan dan hygiene berarti sehat. Kebersihan seseorang adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi (Batubara, 2020).

2. Personal Hygiene Saat Menstruasi

Menurut Indriastuti (2019), personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi dan yang memegang peranan penting dalam menentukan status kesehatan, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi secara ekstra terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Phonna, 2017).

Menurut Tartowo (2020), personal hygiene selama menstruasi merupakan kebersihan perorangan dalam usaha memelihara, mempertahankan dan memperbaiki kebersihan dan kesehatan seseorang

untuk kesejahteraan fisik maupun psikologis melalui implementasi tindakan hygiene yang dilakukan saat menstruasi (Bujawati, 2017).

3. Tujuan Personal Hygiene

Menurut Tarwoto Wartonah (2021), personal hygiene memiliki tujuan meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memiliki kebersihan diri seseorang, memperbaiki personal hygiene yang kurang, pencegahan penyakit, meningkatkan percaya diri seseorang dan menciptakan keindahan. Menurut Aktaruzzaman Md dan Che Kum Clemen (2017), personal hygiene menstruasi bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera (Puspariny & Kunang, 2021).

4. Indikator Personal Hygiene

Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh remaja putri pada saat menstruasi, yaitu:

4.1. Kebersihan tubuh

Keberihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, dengan sabun mandi biasa, pada saat mandi organ reproduksi luar perlu cermat dibersihkan. Cara membersihkan daerahewanitaan yang terbaik ialah membasuhnya dengan air bersih. Satu hal yang harus diperhatikan dalam membasuh daerahewanitaan kita, terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Karena apabila terbalik arah membasuhnya, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke

depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Pada saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu dibersihkan dengan cairan pembersih atau cairan lain dan douche karena cairan tersebut akan semakin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun yang lunak (dengan pH 3,5), misalnya sabun bayi yang biasanya ber-pH netral.

Setelah memakai sabun, hendaklah dibasuh dengan air sampai bersih (sampai tidak ada lagi sisa sabun yang tertinggal), sebab bila masih ada sisa sabun yang tertinggal malah dapat menimbulkan penyakit. Setelah dibasuh, harus dikeringkan dengan handuk atau tisu, tetapi jangan digosok-gosok. Dengan menjaga kebersihan tubuh dapat memberikan kesegaran bagi tubuh dan memperlancar peredaran darah.

4.2. Kebersihan pakaian sehari-hari

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam, gunakan pakaian dalam yang kering ringat karena pakaian dalam yang basah akan mempermudah tumbuhnya jamur. Pakaian dalam yang telah terkena darah sebaiknya direndam terlebih dahulu dan setelah kering disetrika. Pemakaian celana yang terlalu ketat sebaiknya dihindari, karena hal ini menyebabkan kulit susah bernafas dan akhirnya bisa menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab dan teriritasi. Untuk pemilihan bahan, sebaiknya gunakan bahan yang nyaman dan menyerap keringat, seperti misalnya katun. Pemakaian pantyliner setiap hari secara terus menerus juga tidak dianjurkan.

Pantyliner sebaiknya hanya digunakan pada saat keputihan banyak saja, dan sebaiknya jangan memilih pantyliner yang berparfum karena dapat menimbulkan iritasi kulit.

4.3. Penggunaan pembalut pada saat menstruasi

Pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Pilihlah pembalut yang daya serapnya tinggi, sehingga tetap merasa nyaman selama menggunakannya. Sebaiknya pilih pembalut yang tidak mengandung gel, sebab gel dalam pembalut kebanyakan dapat menyebabkan iritasi dan menyebabkan timbulnya rasa gatal. Pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 4-5 kali atau setiap setelah mandi dan buang air kecil (Batubara, 2020).

Penggantian pembalut yang tepat adalah apabila di permukaan pembalut telah ada gumpalan darah. Alasannya ialah karena gumpalan darah yang terdapat di permukaan pembalut tersebut merupakan tempat yang sangat baik untuk perkembangan bakteri dan jamur. Jika menggunakan pembalut sekali pakai sebaiknya dibersihkan dulu sebelum dibungkus lalu dibuang ke tempat sampah. Perilaku lain yang kurang dari perawatan hygiene menstruasi adalah malas mengganti pembalut. Beberapa penyakit yang mudah hinggap pada wanita adalah terjangkitnya infeksi jamur dan bakteri. Kondisi tersebut biasanya terjadi pada saat wanita dalam masa menstruasi. Salah satu

penyebabnya yaitu bakteri yang berkembang pada pembalut (Batubara, 2020).

5. Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Personal Hygiene Saat Menstruasi

Menurut Potter and Perry (2020), sikap seseorang melakukan hygiene perorangan dipengaruhi oleh beberapa faktor:

5.1. Citra Tubuh Merupakan Konsep Subjektif Seseorang Tentang Penampilan Fisiknya.

Citra tubuh seringkali dapat berubah dan sangat mempengaruhi cara mempertahankan hygiene. Gambaran penampilan individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi kebersihan diri misalnya karena adanya perubahan fisik sehingga individu tidak peduli terhadap kebersihannya.

5.2. Praktik Sosial

Selama masa kanak-kanak, anak-anak mendapat praktik hygiene dari orang tua mereka. Kebiasaan keluarga, jumlah orang dirumah dan ketersediaan air panas atau air mengalir merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi perawatan kebersihan. Remaja dapat lebih lebih perhatian pada hygiene seperti peningkatan ketertarikan mereka kepada teman kencannya. Selanjutnya dalam kehidupan, teman-teman dan kelompok kerja membentuk harapan orang lain mengenai penampilan pribadi mereka dan perawatan yang dilakukan mempertahankan hygiene yang adekuat. Praktik hygiene lansia dapat berubah dikarenakan situasi kehidupan.

5.3. Status Sosioekonomi Seseorang Mempengaruhi Jenis Dan Tingkat Praktik Kebersihan Yang Digunakan.

Personal hygiene memerlukan alat dan bahan seperti sabun, pasta gigi, sikat gigi, sampo dan alat mandi semuanya memerlukan uang untuk menyediakannya.

5.4. Pengetahuan Tentang Pentingnya Hygiene Dan Implikasinya Bagi Kesehatan Mempengaruhi Praktik Hygiene.

Pengetahuan tidaklah cukup untuk membuat seseorang bertindak dan melakukan sesuatu. Akan tetapi, motivasi juga dibutuhkan oleh seseorang untuk memelihara perawatan diri. Sering kali pembelajaran tentang penyakit ataupun kondisi mendorong seseorang untuk meningkatkan hygiene.

5.5. Kepercayaan Kebudayaan Dan Nilai Pribadi Mempengaruhi Perawatan Hygiene.

Orang dari latar kebudayaan yang berbeda mengikuti praktik perawatan diri yang berbeda pula. Contohnya di Amerika Utara, banyak orang menggunakan shower sehari-hari atau bak mandi. Di Asia kebersihan dipandang penting bagi kesehatan. Di negara-negara Eropa, bagaimana hal ini bisa untuk mandi secara penuh hanya sekali dalam seminggu.

5.6. Setiap orang memiliki keinginan sendiri dan pilihan tentang kapan saja untuk mandi, bercukur, dan melakukan perawatan rambut.

Seseorang memilih produk yang berbeda seperti sabun, sampo, deodoran, pasta gigi menurut pilihan dan kebutuhan pribadi. Seseorang juga melakukan pilihan mengenai bagaimana melakukan hygiene.

5.7. Kondisi fisik seseorang yang menderita penyakit tertentu atau yang menjalani operasi sering kali kekurangan energi fisik atau ketangkasan untuk melakukan hygiene pribadi (Phonna, 2018).

6. Cara Pemeliharaan Organ Reproduksi Wanita

Menurut Fu (2017), cara pemeliharaan organ reproduksi wanita dapat dilakukan dengan menghindari penggunaan celana dalam yang terlalu ketat atau celana dari kain nylon, penggunaan pembalut minimal 3 - 4 jam sekali atau bila dirasa sudah tidak nyaman. Penggunaan pembalut yang terlalu lama dan tidak diganti ketika penuh bisa menyebabkan area kewanitaan menjadi lembab. Ketika area tersebut terlalu lembab, bakteri maupun jamur akan dengan mudah tumbuh sehingga vagina berbau tidak sedap sampai timbul keputihan yang tidak normal. Keputihan yang dibiarkan tanpa ada penanganan dapat menginfeksi saluran reproduksi (Pythagoras, 2017).

Menurut Dwikarya (2022), beberapa cara untuk menghindari alergi kulit organ kewanitaan saat menstruasi adalah:

- a. Mengganti jenis atau merek pembalut jika terjadi alergi atau iritasi kulit.
- b. Jangan membas daerah radang atau iritasi dengan air ledeng (air pipa) pakailah air akuades
- c. Menghindari pemakaian sabun untuk sementara waktu hingga radang atau iritasi mereda.

- d. Memiliki sabun lunak ber PH rendah
- e. Menggunakan sabun cuci pakaian yang lembut untuk mencuci celana dalam dan mengoleskan krim anti alergi dengan lembut dan hati hati.
- f. Tidak menggaruk daerah iritasi jika terasa gatal, sebagai ganti garukan
- g. Kompres menggunakan handuk yang dicelup air es pada bagian yang gatal.
- h. Menghindari penyebab alergi atau iritasi (Trisetiyaningsih et al., 2020).

Menurut Kissanti (2019), perilaku personal hygiene saat menstruasi pada wanita diawali dengan menjaga kebersihan organewanitaan. Untuk menjaga kebersihan vagina yang perlu kita lakukan adalah membasuh secara teratur bagian vulva (bibir vagina) secara hati – hati menggunakan air bersih atau menggunakan sabun yang lembut. Yang terpenting adalah membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada disekitar bibir vagina. Dan untuk menampung darah menstruasi, pembalut perlu diganti sekitar 4 – 5 kali dalam sehari untuk menghindari masuknya bakteri tersebut kedalam vagina. Apabila personal hygiene wanita tidak dijaga dengan baik saat menstruasi dapat menyebabkan tumbuhnya jamur atau cepat berkembangnya bakteri dapat menimbulkan beberapa masalah seperti keputihan, timbunya gatal dan penyakit kulit lainnya.

Menurut Baradero dan Mary (2021), dalam menjaga kebersihan daerah pribadi dengan menjaganya agar tetap kering dan tidak lembab misalnya dengan menggunakan celana dengan bahan yang menyerap keringat, hindari pemakaian celana yang terlalu ketat. Menjaga kebersihan

pada saat menstruasi gunakan pembalut berbahan yang lembut, menyerap dengan baik, tidak mengandung bahan yang bias membuat alergi (misalnya parfum atau gel) dan merekat dengan baik pada celana dalam. Pembalut ini perlu diganti sekitar 4 sampai 5 kali sehari untuk menghindari pertumbuhan bakteri yang berkembang biak pada pembalut tersebut kedalam vagina (Mukarramah, 2020).

E. Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) adalah kemampuan individu untuk mengingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali nama, kata, inspirasi, rumus, dan sebagainya (Widyawati, 2020). Pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui dan akan terjadi pada saat penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan diperoleh dari penginderaan melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Pakpahan dkk, 2021).

Pengetahuan individu tentang suatu objek mengandung dua aspek, yaitu aspek positif dan aspek negatif. Adanya aspek positif dan aspek negatif tersebut dapat menentukan sikap individu dalam berperilaku dan jika lebih banyak aspek dan objek positif yang diketahui dapat menimbulkan perilaku positif terhadap objek tertentu (Sinaga, 2021).

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan yang didapat setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui pancaindera yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan

perabaan. Sebagian besar pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga.

1. Tingkat Pengetahuan

Nurmala (2018) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan ilmu yang berguna dalam membangun perilaku manusia, sehingga tingkat pengetahuan dalam ranah kognitif terdiri dari 6 level, yaitu: 1) Mengetahui (*know*), merupakan level terendah dalam ranah psikologis; 2) Pemahaman (*comprehension*), merupakan tingkatan yang lebih tinggi dari sekedar pemahaman; 3) Penerapan (*application*), adalah tingkat individu yang mampu memanfaatkan pengetahuan yang telah dipahami dan diterjemahkan secara intensif ke dalam situasi kehidupan yang konkrit; 4) Analisis (*analysis*), adalah tingkat kemampuan individu untuk menggambarkan hubungan materi dengan materi yang lebih lengkap dalam komponen tertentu; 5) Sintesis (*synthesis*), adalah tingkat keahlian individu untuk mengorganisasikan suatu rumusan baru dari yang sudah ada; 6) Evaluasi (*evaluation*), adalah tingkat ahli individu dalam mengevaluasi materi yang diberikan.

2. Kriteria Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala kualitatif menurut Notoadmojo dalam rachmawati (2019), yaitu:

2.1. Baik, jika subjek menjawab benar sebesar 75% dari total seluruh pertanyaan.

2.2. Cukup, jika subjek menjawab benar sebesar 56%-74% dari total seluruh pertanyaan.

2.3. Kurang, jika subjek menjawab benar sebesar 55% dari total seluruh pertanyaan.

3. Komponen Pengetahuan

Adapun menurut Bahm (dikutip dalam Lake et al, 2017), definisi ilmu pengetahuan melibatkan enam macam komponen utama, yaitu masalah (*problem*), sikap (*attitude*), metode (*method*), aktivitas (*activity*), kesimpulan (*conclusion*), dan pengaruh (*effects*).

3.1. Masalah (*problem*)

Ada tiga karakteristik yang harus dipenuhi untuk menunjukkan bahwa suatu masalah bersifat scientific, yaitu bahwa masalah adalah sesuatu untuk dikomunikasikan, memiliki sikap ilmiah, dan harus dapat diuji.

3.2. Sikap (*attitude*)

Karakteristik yang harus dipenuhi antara lain adanya rasa ingin tahu tentang sesuatu; ilmuwan harus mempunyai usaha untuk memecahkan masalah; bersikap dan bertindak objektif, dan sabar dalam melakukan observasi.

3.3. Metode (*method*)

Metode ini berkaitan dengan hipotesis yang kemudian diuji. Esensi science terletak pada metodenya. Science merupakan sesuatu yang

selalu berubah, demikian juga metode, bukan merupakan sesuatu yang absolut atau mutlak.

3.4. Aktivitas (*activity*)

Science adalah suatu lahan yang dikerjakan oleh para scientific melalui scientific research, yang terdiri dari aspek individual dan sosial.

3.5. Kesimpulan (*conclusion*)

Science merupakan *a body of knowledge*. Kesimpulan yang merupakan pemahaman yang dicapai sebagai hasil pemecahan masalah adalah tujuan dari science, yang diakhiri dengan pembenaran dari sikap, metode, dan aktivitas.

3.6. Pengaruh (*effects*)

Apa yang dihasilkan melalui science akan memberikan pengaruh berupa pengaruh ilmu terhadap ekologi (*applied science*) dan pengaruh ilmu terhadap masyarakat dengan membudayakannya menjadi berbagai macam nilai.

Ilmu pengetahuan lahir dari pengembangan suatu permasalahan (*problems*) yang dapat dijadikan sebagai kegelisahan akademik. Atas dasar problem, para ilmuwan memiliki suatu sikap (*attitude*) untuk membangun metode-metode dan kegiatankegiatan (*method and activity*) yang bertujuan untuk melahirkan suatu penyelesaian kasus (*conclusions*) dalam bentuk teori-teori, yang akan memberikan pengaruh (*effects*) baik terhadap ekologi maupun terhadap masyarakat. (Lake et al, 2017).

4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Beberapa faktor yang memengaruhi pengetahuan menurut Notoadmojo dalam rachmawati (2019), yaitu:

4.1. Pendidikan

Pendidikan ialah bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju suatu impian atau cita-cita tertentu dan mengisi kehidupan agar tercapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk memperoleh informasi berupa hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berpesan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi.

4.2. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk memenuhi kebutuhan harian. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan secara langsung maupun tidak langsung.

4.3. Umur

Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Dengan bertambahnya umur individu, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

4.4. Minat

Minat merupakan suatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu hal. Seseorang dengan minat yang tinggi dalam suatu bidang akan berusaha untuk mencoba dan menekuni bidang tersebut, sehingga memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

4.5. Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu kejadian yang dialami seseorang pada masa lalu. Pada umumnya semakin banyak pengalaman seseorang, semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan. Dalam hal ini, sebagai contoh pengetahuan ibu dari anak yang pernah atau bahkan sering mengalami kejang demam seharusnya lebih tinggi daripada pengetahuan ibu dari anak yang belum pernah mengalami kejang demam sebelumnya.

4.6. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, meliputi lingkungan fisik, biologis, dan sosial. Lingkungan sekitar individu tersebut berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada didalam lingkungan tersebut.

4.7. Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya semakin mudah seseorang dalam memperoleh informasi semakin cepat orang tersebut memperoleh pengetahuan yang baru.

5. Proses Adopsi Pengetahuan

Menurut Rogers (dikutip oleh Afnis, 2018) mengungkapkan bahwa proses adopsi perilaku yang bersumber dari pengetahuan yakni sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru di dalam diri orang tersebut terjadi beberapa proses, diantaranya :

- 5.1. Awareness ataupun kesadaran yakni apda tahap ini individu sudah menyadari ada stimulus atau rangsangan yang datang padanya.
- 5.2. Interest atau merasa tertarik yakni individu mulai tertarik pada stimulus tersebut.
- 5.3. Evaluation atau menimbang-nimbang dimana individu akan mempertimbangkan baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Inilah yang menyebabkan sikap individu menjadi lebih baik.
- 5.4. Trial atau percobaanyaitu dimana individu mulai mencoba perilaku baru
- 5.5. Adaption atau pengangkatan yaitu individu telah memiliki perilaku baru sesuai dengan pengetahuan, sikap dan kesadarannya terhadap stimulus

F. Sikap

Sikap merupakan suatu ekspresi seseorang yang merefleksikan kesukaannya atau ketidaksukaannya pada suatu obyek. Sikap memiliki arti pandangan atau suatu kecenderungan dalam mengekspresikan suatu hal baik benda ataupun orang dengan bentuk suka atau tidak suka (Alisuf, 2018). Sikap adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap

respon individu pada semua obyek dan situasi yang berkaitan dengannya (Widayatun, 2018).

Berikut adalah beberapa definisi sikap dari para ahli :

1. Thurstone et al., mendefinisikan sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (favorable) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (unfavorable) pada objek tersebut (Sugiyono, 2016).
2. LaPierre (1934) mendefinisikan sikap sebagai suatu pola perilaku, tendensi atau kesiapan antisipatif, predisposisi untuk menyesuaikan diri dalam situasi sosial, atau secara sederhana, sikap adalah respon terhadap stimulus sosial yang telah terkondisikan (Sugiyono, 2016)
3. Allport mendefinisikan sikap sebagai kesiapan mental, yaitu suatu proses yang berlangsung dalam diri seseorang, bersama dengan pengalaman individual masing-masing (Sugiyono, 2016).

Dari definisi-definisi mengenai sikap diatas dapat disimpulkan bahwa sikap adalah suatu kecenderungan dan keyakinan seseorang terhadap suatu hal yang bersifat mendekati (positif) atau menjauhi (negatif) ditinjau dari aspek afektif & kognitif dan mengarahkan pada pola perilaku tertentu. Sedangkan definisi sikap terhadap operasi peneliti simpulkan sebagai kecenderungan dan keyakinan individu mengenai operasi yang bersifat mendekati (positif) dan menjauhi (negatif) ditinjau dari aspek afektif dan kognitif dan mengarahkan pada pola perilaku tertentu (Sugiyono, 2016).

Dalam penelitian sikap adalah reaksi suatu responden stimuli sosial yang terkondisikan. Sikap merupakan perasaan, keyakinan dan kecenderungan perilaku yang relatif menetap (Mahmuda, 2016). perasaan tidak mendukung (*Unfavourable*) pada suatu objek. Sikap adalah suatu Sikap sebagai suatu bentuk perasaan, yaitu perasaan mendukung atau memihak (*Favourable*) maupun pola perilaku, tendensi atau kesiapan antisipatif, predisposisi untuk menyesuaikan diri dalam situasi social, atau secara sederhana yang merupakan respon terhadap stimulasi social yang telah terkoordinasi. Sikap dapat juga diartikan sebagai aspek atau penilaian positif atau negatif terhadap suatu objek (Rinaldi, 2021).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sikap merupakan tanggapan reaksi seseorang terhadap objek tertentu yang bersifat positif atau negatif yang biasanya diwujudkan dalam bentuk rasa suka atau tidak suka, setuju atau tidak setuju terhadap suatu objek tertentu.

1. Pembentukan Sikap

Sikap sosial terbentuk dari adanya interaksi sosial yang dialami oleh individu. Interaksi sosial mengandung arti lebih daripada sekedar adanya kelompok sosial. Dalam interaksi sosial terjadi hubungan lain, terjadi hubungan timbal balik yang turut memperngaruhi pola perilaku masing masing individu sebagai anggota masyarakat. Diantaranya ada beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah:

1.1. Pengalaman pribadi

Apa yang telah dan sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulasi sosial.

1.2. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Orang lain di sekitar kita merupakan salah satu diantara komponen sosial yang ikut mempengaruhi sikap kita .Seseorang yang kita anggap penting, seseorang yang kita harapkan persetujuannya bagi setiap gerak tingkah laku dan pendapat kita, seseorang bagi kita (significant others), akan banyak mempengaruhi pembentukan sikap kita terhadap sesuatu.

1.3. Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita. Apabila kita hidup dalam budaya yang mempunyai norma longgar bagi pergaulan heteroseksual, sangat mungkin kita akan mempunyai sikap yang mendukung terhadap masalah kebebasan pergaulan heteroseksual.

1.4. Media massa

Sebagai saran komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain. Mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang.

1.5. Pengaruh faktor emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego (Handhika, 2017).

2. Konsep Sikap

Menurut Azwar (2021) Struktur sikap terdiri dari 3 komponen:

- 2.1. Komponen kognitif merupakan kepercayaan atau keyakinan manusia terhadap pemahaman yang diterima dari suatu objek. Secara umum, keyakinan seseorang dalam memahami satu objek menjadi dasar dalam pengetahuan seseorang terhadap objek tersebut.
- 2.2. Komponen Afektif merupakan sebuah masalah emosional atau perasaan individu terhadap suatu objek. Komponen afektif menjelaskan bahwa seorang individu dapat memiliki rasa dalam menyikapi suatu objek, perasaan yang timbul dapat merupakan rasa senang atau tidak suka.
- 2.3. Komponen Konatif merupakan sebuah kecenderungan individu untuk bertindak dengan cara – cara tertentu sesuai dengan apa yang diketahui dan apa yang dirasakan oleh individu pada suatu objek tersebut.

3. Tahapan Sikap

Menurut Budiman dan Riyanto (2017), seperti halnya dengan pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkat:

3.1. Menerima (*Receiving*)

3.2. Merespon (*Responding*)

3.3. Menghargai (*Valving*)

3.4. Tanggungjawab (*Responsible*)

4. Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

4.1. Pengalaman Pribadi

Sesuatu yang telah dan sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap. (Azwar, 2021)

4.2. Kebudayaan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita. Apabila kita hidup dalam budaya yang mempunyai norma longgar bagi pergaulan heteroseksual, sangat mungkin kita akan mempunyai sikap yang mendukung terhadap masalah kebebasan pergaulan heteroseksual. (Azwar, 2021)

4.3. Orang Lain yang Dianggap Penting

Seseorang yang kita anggap penting, seseorang yang kita harapkan persetujuannya bagi setiap gerak dan tingkah dan pendapat kita, seseorang yang tidak ingin kita kecewakan atau seseorang yang berarti khusus bagi kita, akan banyak mempengaruhi pembentukan sikap kita terhadap sesuatu. Diantara orang yang biasanya dianggap penting bagi individu adalah orang tua, orang yang status sosialnya

lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru, teman kerja, istri atau suami dan lain-lain. (Azwar, 2021)

4.4. Media Massa

Media massa sebagai sarana komunikasi. Berbagai bentuk media massa mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. (Azwar, 2021)

4.5. Institusi atau Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Lembaga pendidikan serta lembaga agama sebagai suatu sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap karena keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu. (Azwar, 2021)

4.6. Faktor Emosi Dalam Diri Individu

4.7. Bentuk sikap tidak semuanya ditentukan oleh situasi lingkungan dan pengalaman pribadi seseorang. Terkadang, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran emosi dalam diri atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. (Azwar, 2021)

5. Fungsi sikap

Menurut Damiaati (2017), mengklasifikasikan empat fungsi sikap, yaitu:

- 5.1. Fungsi utilitarian adalah fungsi yang berhubungan dengan prinsip-prinsip dasar imbalan dan hukuman. Disini konsumen mengembangkan beberapa sikap terhadap produk atas dasar apakah suatu produk memberikan kepuasan atau kekecewaan.
- 5.2. Fungsi ekspresi nilai berarti konsumen mengembangkan sikap terhadap suatu merek produk bukan didasarkan atas manfaat produk itu, tetapi lebih didasarkan atas kemampuan merek produk itu mengekspresikan nilai-nilai yang ada pada dirinya.
- 5.3. Fungsi mempertahankan ego berarti sikap yang dikembangkan oleh konsumen cenderung untuk melindunginya dari tantangan eksternal maupun perasaan internal, sehingga membentuk fungsi mempertahankan ego.
- 5.4. Fungsi pengetahuan berarti sikap membantu konsumen mengorganisasi informasi yang begitu banyak yang setiap hari dipaparkan pada dirinya. Fungsi pengetahuan dapat membantu konsumen mengurangi ketidakpastian dan kebingungan dalam memilih dan memilih informasi yang relevan dan tidak relevan dengan kebutuhannya.

6. Pembentukan Dan Perubahan Sikap

Proses dari pembentukan sikap adalah menyerupai proses belajar. Proses perubahan sikap menurut Notoatmodjo dalam Azwar (2021) sangat tergantung dari proses, yakni :

6.1. Pembentukan Sikap

Sikap terbentuk dan berubah sejalan dengan perkembangan individu atau dengan kata lain sikap merupakan hasil belajar individu dengan interaksi sosial. Hal ini berarti bahwa sikap dapat dibentuk dan diubah melalui pendidikan. Sikap positif dapat berubah menjadi negatif jika tidak mendapatkan pembinaan dan sebaliknya sikap negatif dapat berubah menjadi positif jika mendapatkan pembinaan yang baik, disinilah letak peranan pendidikan dalam membina sikap seseorang. Pembentukan sikap tidak terjadi demikian saja, melainkan melalui suatu proses tertentu, melalui kontak sosial yang terus menerus antara individu dengan yang lain disekitarnya.

6.2. Perubahan Sikap

Beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan sikap, yaitu :

- a. Adanya informasi baru mengenai suatu hal yang memberikan landasan kognitif baru terbentuknya sikap terhadap hal tersebut (Azwar, 2021), dengan kata lain informasi yang baru akan mengakibatkan perubahan komponen efektif dan konatif.
- b. Perubahan sikap dapat terjadi karena pengalaman langsung individu.
- c. Hukum Undang-Undang yang membersanksi atau hukuman. Sikap yang dapat mengarahkan pada penyelesaian yang baik, terutama dalam mengonsumsi tablet Fe, sikap remaja terhadap konsumsi tablet Fe juga merupakan hasil belajar. Jika seseorang merasa

bahwa output dari penampilan sebuah perilaku adalah positif yang mengarah pada penampilan perilaku tersebut. (Azwar, 2021).

7. Pengukuran Sikap

7.1. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Salah satu aspek yang sangat penting guna memahami sikap dan perilaku manusia adalah masalah pengungkapan dan pengukuran (Azwar, 2021)

7.2. Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai objek sikap yang hendak diungkap. Pernyataan sikap mungkin berisi atau mengatakan hal-hal yang positif mengenai objek sikap, yaitu kalimat bersifat mendukung atau memihak pada objek sikap. Pernyataan ini disebut dengan pernyataan favourable. Sebaliknya pernyataan sikap mungkin pula dapat berisi hal-hal negatif mengenai objek sikap yang bersifat tidak mendukung maupun kontra terhadap objek sikap. Pernyataan seperti ini disebut unfavourable. (Azwar, 2021).

Suatu skala sikap sedapat mungkin diusahakan agar terdiri atas pernyataan favourable dan tidak favourable dalam jumlah yang seimbang. Dengan demikian pernyataan yang disajikan tidak semua

positif dan tidak semua negative yang seolah-olah isi skala memihak atau tidak mendukung sama sekali objek sikap.

Isi kuesioner: Favourable dengan nilai item yaitu:

4: Sangat Setuju (SS)

3: Setuju (S)

2: Tidak Setuju (TS)

1: Sangat Tidak Setuju (STS)

Unfavourable dengan nilai item:

1: Sangat Setuju (SS)

2: Setuju (S)

3: Tidak Setuju (TS)

4: Sangat Tidak Setuju (STS)

Untuk hasil pengukuran skor dikoversikan dalam persentase maka dapat dijabarkan untuk skor. (Azwar, 2021).

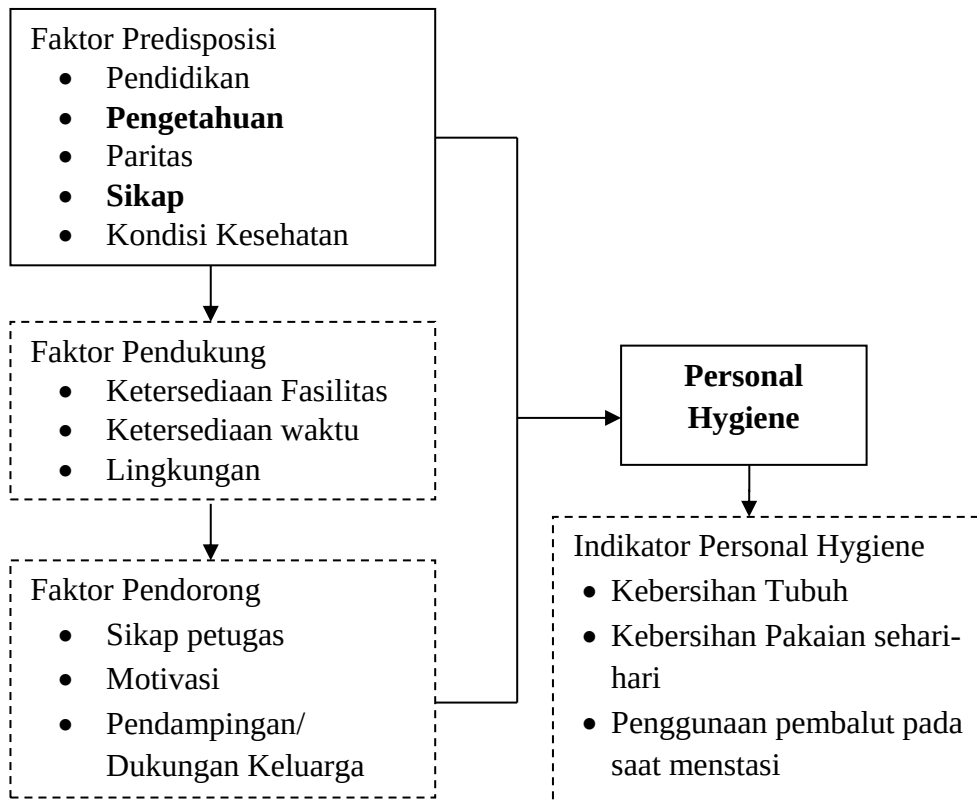
BAB III

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah bagian yang mendeskripsikan suatu permasalahan yang di teliti berdasarkan jumlah teori yang telah dikembangkan (Khairani, 2022). Berdasarkan tinjauan dan landasan teori di atas maka dapat disusun suatu kerangka teori sebagai berikut:

Bagan 3.1
Kerangka Teori



Sumber : Poetter dan Perry, 2020

Keterangan :

: Variabel yang diteliti

: Yang tidak diteliti

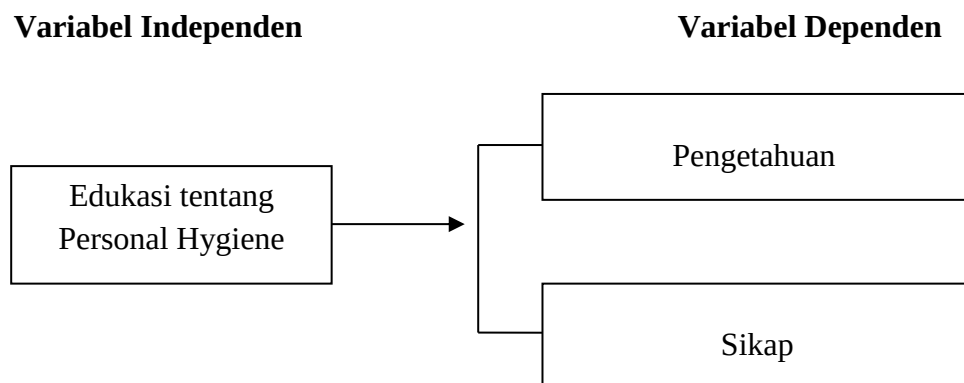
Berdasarkan bagan 3.1 kerangka teori menunjukkan bahwa terdapat beberapa jenis faktor yang mempengaruhi personal hygiene pada saat menstruasi yaitu: faktor predisposisi merupakan faktor yang melatarbelakangi perubahan perilaku yang memotivasi terbentuknya suatu perilaku. faktor predisposisi meliputi pendidikan, pengetahuan, sikap, dan kondisi kesehatan, pada penelitian ini faktor predisposisi yang diteliti adalah pengetahuan dan sikap. Faktor pendukung merupakan faktor yang memfasilitasi perilaku individu atau kelompok termasuk keterampilan, faktor ini meliputi ketersediaan fasilitas, ketersediaan Waktu, keterjangkauan sumber daya dan pelayanan. Faktor pendorong merupakan faktor yang mendorong sehingga memperkuat terjadinya perilaku, faktor pendorong pada penelitian ini meliputi Sikap petugas, Motivasi, dan Pendampingan/ Dukungan Keluarga. Terdapat juga Indikator Personal Hygiene yaitu Kebersihan Tubuh, Kebersihan Pakaian sehari-hari, Penggunaan pembalut pada saat menstruasi. Dari faktor-faktor yang mempengaruhi personal hygiene pada saat menstruasi tersebut, ada dua faktor yang saya jadikan variabel penelitian ini yaitu pengetahuan dan sikap. Bahwa variabel dependen pada penelitian ini yaitu personal hygiene.

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan bagan atau skema yang menerangkan tentang hubungan antara konsep-konsep yang berhubungan dengan variabel yang akan diteliti. Kerangka konsep penelitian ini adalah suatu hubungan atau

konsep-konsep atau variabel- variabel yang akan diamati (di ukur) melalui penelitian yang akan dilakukan (Aziz, 2019).

Bagan 3.2
Kerangka Konsep



Keterangan :

Variabel Bebas (Independent) adalah variabel bebas yang mempengaruhi variabel dependen (Sugiyono, 2019): Personal Hygiene pada saat menstruasi.

Variabel Terikat (Dependen) adalah variabel terikat yang dipengaruhi variabel independen (Sugiyono, 2019): Pengetahuan dan sikap.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau penelitian secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Aziz, 2019).

Tabel 3.1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Independen Edukasi Personal Hygiene saat menstruasi	Edukasi Personal Hygiene adalah untuk menjaga kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi (Batubara, 2020).	Kuesioner		
Variabel Dependen Pengetahuan	Pengetahuan (<i>knowledge</i>) adalah kemampuan individu untuk mengingat kembali (<i>recall</i>) atau mengenali kembali nama, kata, inspirasi, rumus, dan sebagainya (Widyawati, 2020).	Kuesioner	1. Kurang: menjawab benar < 55% 2. Cukup: menjawab benar 56-74% 3. Baik: menjawab benar > 75% (Notoadmojo dalam Rachmawati, 2019)	Jika Ordinal benar
Variabel Dependen Sikap	Sikap adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua obyek dan situasi yang berkaitan dengannya (Widayatun, 2018).	Kuesioner	1. Sikap Negatif (Skor minimal $\leq X < \text{Median} = 20 \leq X < 50$) 2. Sikap Positif (Median $\leq X < \text{Skor Maksimal} = 50 \leq X < 80$) (Notoatmodjo dalam Azwar, 2021)	Ordinal

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Quasi-experiment* dengan *One Group Pretest–Posttes Design*. Instrumen pada penelitian ini dengan cara mengisi kuesioner langsung oleh responden. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang bentuk datanya berupa angka-angka, serta analisis datanya menggunakan statistik, Metode survei adalah pengumpulan data dari tempat yang sifatnya bukan alamiah, seperti mengedarkan kuesioner. Penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan tingkat kepercayaan 95% dan nilai $p\text{-value} < 0,05$ (Sugiyono, 2022).

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2016).

1. Alternatif (Ha)

Ada Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri di Pesantren An-Nur Tahun 2026.

2. Hipotesis Null (H0)

Tidak adanya Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri di Pesantren An-Nur Tahun 2026.

C. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai dari pembuatan proposal pada bulan Oktober 2025 dan penelitian dilakukan di Pesantren AN-Nur pada bulan Januari 2026.

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. (Sugiyono, 2018) Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh remaja putri kelas X dan IX di Pesantren AN-Nur sebanyak 44 orang.

2. Sampel

Sampel ialah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2018). Pengambilan

sampel pada penelitian ini 44 orang dengan menggunakan metode *Total Sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2020).

E. Validitas Dan Reabilitas Instrumen

Pada penelitian ini peneliti melakukan pengadopsian kuesioner dan diperoleh hasil Uji validitas Kuesioner dari penelitian Nia Delzaria (2021), dengan judul penelitian “Hubungan Pengetahuan Sikap Dan Sumber Informasi Dengan Prilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri Di MTS Pondok Pesantren Nuruul Iman”.

Kuesioner penelitian ini dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Jauharen Kota Jambi dengan jumlah responden sebanyak 20 orang dengan nilai r tabel = 0,468. Berikut hasil uji validitas dan reliabilitas untuk variabel pengetahuan, sikap.

Tabel 4.1
Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner

Kode	Variabel Pengetahuan			
Pertanyaan	Nilai r tabel	Nilai r hitung	Keterangan	Reabilitas
P1	0,468	0,812	Valid	0,923
P2	0,468	0,79	Valid	
P3	0,468	0,653	Valid	
P4	0,468	0,642	Valid	
P5	0,468	0,835	Valid	
P6	0,468	0,774	Valid	
P7	0,468	0,847	Valid	
Kode	Variabel Pengetahuan			
Pertanyaan	Nilai r tabel	Nilai r hitung	Keterangan	Reabilitas
S1	0,468	0,772	Valid	0,848
S2	0,468	0,527	Valid	
S3	0,468	0,74	Valid	
S4	0,468	0,916	Valid	
S5	0,468	0,837	Valid	
S6	0,468	0,898	Valid	
S7	0,468	0,606	Valid	

Berdasarkan tabel 4.1 menyatakan bahwa semua pertanyaan dinyatakan valid dengan nilai r hitung $> r$ tabel, sehingga semua pertanyaan dinyatakan valid. Pada Uji Reabilitas menyatakan bahwa semua instrumen sudah valid pada variabel, pengetahuan, sikap, dan perilaku *personal hygiene* adalah reliabel.

F. Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer adalah jenis data yang dikumpulkan secara langsung dari peneliti melalui wawancara, survei, eksperimen, dan sebagainya. Data primer biasanya selalu bersifat spesifik karena disesuaikan oleh kebutuhan peneliti (Muh. Yani Balaka, 2022). Pengumpulan data dengan cara membagikan kuesioner yang memuat pertanyaan-pertanyaan yang menggali data tentang Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data yang secara tidak langsung diberikan kepada pengumpul data melalui pihak lain ataupun melalui dokumen (Hardani et al, 2020). Penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari:

- a. Data awal Remaja Putri dari Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2024.
- b. Data awal menstruasi pada remaja putri Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2024.

- c. Data awal Jumlah remaja putri di ponpes An-Nur Tahun 2025.
- d. Jurnal, buku, skripsi, dan kajian pustaka yang berhubungan dengan penelitian ini.

G. Pengolahan Data

Analisis data merupakan kegiatan pengolahan atau penafsiran data dengan cara menyederhanakan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan dipahami. Kegiatan dalam analisis data diantaranya mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah (Sugiyono, 2019). Adapun tahapan pengolahan data menggunakan aplikasi pengolah data adalah sebagai berikut:

1. Pengeditan (*editing*)

Editing dimaksudkan untuk meneliti tiap daftar pertanyaan yang diisi agar lengkap untuk mengoreksi kelengkapan pengisian jawaban yang tidak jelas, sehingga jika terjadi kesalahan atau kekurangan data dapat dengan mudah terlihat dan segera dilakukan perbaikan. (Sugiyono, 2018).

2. Pengkodean (*coding*)

Pengkodean yang dilakukan dengan memberi nomor yang mewakili dan berurutan sebagai kode yang mewakili identitas responden dan memberikan kode pada setiap jawaban responden. (Sugiyono, 2018).

Tabel 4.3***Coding***

	Kategori Variabel	Kode
Pengetahuan	1. Kurang	1
	2. Cukup	2
	3. Baik	3
Sikap	1. Sikap Negatif, < Median	1
	2. Sikap Positif, > Median	2
Edukasi Personal Hygiene	1. Ya	1
	2. Tidak	2

3. Pemberian skor (*scoring*)

Scoring adalah memberikan penilaian terhadap item-item yang perlu diberi penilaian atau skor (Sugiyono, 2018).

4. Pemasukan data (*entry*)

Entry data adalah proses memasukkan data-data dalam tabel berdasarkan variabel penelitian. (Sugiyono, 2018).

5. Tabulasi (*tabulating*)

Tabulating dilakukan dengan memasukkan data ke dalam tabel yang tersedia kemudian melakukan pengukuran masing-masing variabel (Sugiyono, 2018).

H. Etika Penelitian

Etika peneliti yaitu hak obyek penelitian dan yang lainnya harus dilindungi. Beberapa prinsip dalam pertimbangan etika meliputi: Bebas eksplorasi, kerahasiaan, bebas dari penderita, bebas menolak menjadi responden, dan perlu surat persetujuan (Informed Consent). (Nursalam, 2018).

1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Lembar persetujuan ini telah diberikan kepada setiap responden yang menjadi subyek peneliti dengan memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan dari peneliti serta menjelaskan akibat-akibat yang akan terjadi bila bersedia menjadi subyek peneliti. Apabila responden tidak bersedia maka peneliti wajib menghormati hak-hak responden tersebut. Peneliti yang baik, mempertimbangkan aspek etika dalam pelaksanaan, dimana perlindungan terhadap subyek peneliti dan menghargai hak-hak subyek merupakan hal yang mutlak dilakukan. Hal ini telah dilakukan oleh peneliti (Nursalam, 2018).

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Masalah dalam etika penelitian merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subyek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian. hal ini telah dilakukan oleh peneliti. (Nursalam, 2018).

3. *Confidentiality* (Kebiasaan)

Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset. Penulis melindungi privasi dan kerahasiaan identitas atau jawaban yang diberikan. Subyek berhak untuk tidak mencantumkan identitasnya dan berhak mengetahui kepada siapa saja data tersebut disebarluaskan. Hal ini telah dilakukan oleh peneliti (Nursalam, 2018).

4. *Respect For Justice an Inclusiveness* (Keadilan dan Keterbukaan)

Prinsip keterbukaan dan adil perlu dijaga oleh peneliti dengan kejujuran, keterbukaan dan kehati-hatian. Untuk itu, lingkungan penelitian perlu dikondisikan sehingga memenuhi prinsip keterbukaan, yakni dengan menjelaskan prosedur penelitian. Prinsip keadilan ini menjamin bahwa semua subyek penelitian memperoleh perlakuan dan keutamaan yang sama, tanpa membedakan gender, agama, etnis dan sebagainya. Hal ini telah dilakukan oleh peneliti. (Nursalam, 2018).

5. *Balancing Harm and Benefits* (memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan).

Sebuah penelitian hendaknya memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi masyarakat pada umumnya dan subyek penelitian pada khususnya. Peneliti hendaknya berusaha meminimalisasi dampak yang merugikan bagi subyek. Oleh karna itu, pelaksanaan penelitian harus dapat mencegah atau paling tidak mengurangi rasa sakit, cedera, stress maupun kematian subyek. Hal ini telah dilakukan oleh peneliti (Nursalam, 2018).

6. *Respect For Human Dignity* (menghormati harkat dan martabat manusia).

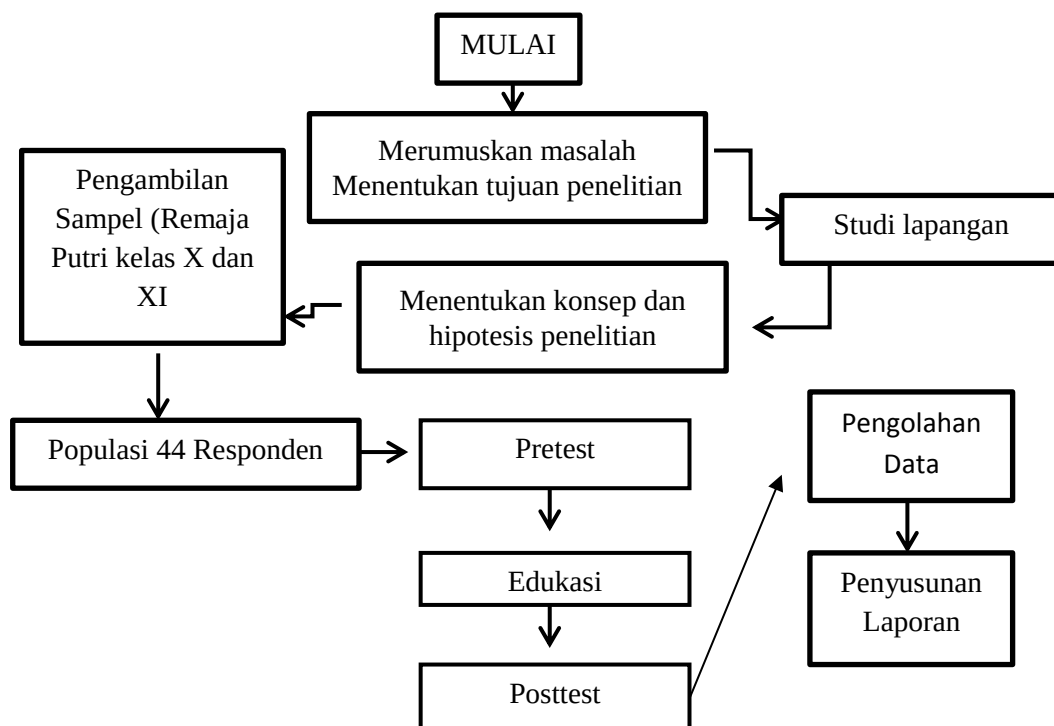
Peneliti perlu mempertimbangkan hak-hak subyek penelitian untuk mendapat informasi tentang tujuan peneliti melakukan penelitian tersebut. Peneliti juga meberikan informasi atau tidak memberikan informasi (berpartisipasi). (Nursalam, 2018). Pada penelitian ini peneliti menerapkan etika penelitian dengan cara yaitu merahasiakan identitas responden

seperti yaitu hanya memberikan inisial saja pada data mentah, kemudian memberikan persetujuan kepada responden bahwa responden bersedia menjadi subjek penelitian, tidak memaksa responden agar menjadi subjek penelitian, menghargai dan menghormati responden dalam penelitian dan tidak menyebarkan informasi yang didapat peneliti.

I. Alur Penelitian

Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu:

Bagan 4.1
Alur Penelitian



J. Teknik Dan Analisa Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan pada 1 variabel secara tunggal untuk melihat besar masalah kesehatan melalui perhitungan ukuran pemusatan, perhitungan ukuran penyebaran data yang disajikan dengan tabel atau diagram. Analisis ini bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel penelitian (Hasnidar, 2020). Dalam analisis ini nantinya akan menghasilkan karakteristik responden (umur, kelas, Menarche, dan lamanya menstruasi) persentase dari masing-masing variabel. Pada penelitian ini, analisis univariat dilakukan pada variabel yang diteliti meliputi pengetahuan dan sikap.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan tingkat kepercayaan 95% dan batas kemaknaan yang digunakan 0,05. Bila nilai $P < 0,05$ maka hasil statistik bermakna atau signifikan dan bila nilai $P > 0,05$ maka hasil statistik tidak bermakna antara variabel dependen dengan variabel independen. Dengan pengolahan data dalam penelitian ini akan menggunakan teknik komputerisasi dan dibantu SPSS (Aziz, 2019).

Cara yang digunakan pada penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dan dependen yang diuji yaitu dengan membandingkan nilai $P < 0,05$. Kesimpulan bila nilai $P \leq 0,05$

menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara variabel-variabel yang sedang diuji (H_a Diterima), sedangkan nilai $P \geq 0,05$ menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh bermakna antara variabel-variabel yang sedang diuji (H_o Diterima) (Aziz,2019).

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

a. Pengetahuan

Tabel 5.1
Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri
Tentang Personal Hygiene di Pesantren AN-Nur

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	5	11,4	33	75
Cukup	8	18,2	9	20,5
Kurang	31	70,4	2	4,5
Total	44	100,0	44	100,0

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 44 responden yang dilakukan pretest sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang ($\leq 55\%$) yakni sebanyak 31 orang (70,4%), memiliki pengetahuan cukup (56-74%) yakni sebanyak 8 orang (18,2%), dan paling sedikit yang memiliki pengetahuan baik (75-100%), yakni sebanyak 5 orang (11,4%).

Setelah dilakukan Posttest pada 44 responden sebagian besar responden memiliki pengetahuan Baik ($\leq 55\%$) yakni sebanyak 33 orang (75%), yang memiliki pengetahuan cukup (56-74%) yakni sebanyak 9 orang (20,5%), dan paling sedikit yang memiliki pengetahuan kurang (75-100%), yakni sebanyak 2 orang (4,5%).

b. Sikap

Tabel 5.2
Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Remaja Putri Tentang
Personal Hygiene di Pesantren AN-Nur

Sikap	Pretest		Posttest	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Positif	5	11,4	44	100
Negatif	39	88,6	0	0
Total	44	100,0	44	100,0

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 44 responden yang dilakukan pretest sedikit responden memiliki sikap positif yakni sebanyak 5 orang (11,4%), dan sebagian besar memiliki sikap negatif yakni sebanyak 39 orang (88,6%).

Setelah dilakukan Posttest pada 44 responden, seluruh responden memiliki sikap positif yakni sebanyak 44 orang (100%), dan tidak ada yang memiliki sikap negatif yakni sebanyak 0 orang (0%).

2. Analisis Bivariat

- a. Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri di Pesantren AN-Nur

Tabel 5.3
Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Terhadap Pengetahuan
Remaja Putri Tentang Personal Hygiene di Pesantren AN-Nur

Pengetahuan	Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi			
	Mean	Std.Dev	N	Std.Error Mean
Pretest	1,82	0,598	44	0,88
Posttes	2,43	0,13	44	0,76
P-Value	0,001			

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 44 responden yang dilakukan pretest sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang ($\leq 55\%$) yakni sebanyak 31 orang (70,4%), memiliki pengetahuan cukup (56-74%) yakni sebanyak 8 orang (18,2%), dan paling sedikit yang memiliki pengetahuan baik (75-100%), yakni sebanyak 5 orang (11,4%). Setelah dilakukan Posttest pada 44 responden sebagian besar responden memiliki pengetahuan Baik ($\leq 55\%$) yakni sebanyak 33 orang (75%), yang memiliki pengetahuan cukup (56-74%) yakni sebanyak 9 orang (20,5%), dan paling sedikit yang memiliki pengetahuan kurang (75-100%), yakni sebanyak 2 orang (4,5%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Mean mengalami peningkatan, dari 1,82 pada pretest menjadi 2,43 pada posttest. Hal ini dapat di artikan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan tentang personal hygiene pada saat menstruasi pada saat pretest dan posttest. Hasil $P\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti terdapat pengaruh yang bermakna antara *personal hygiene pada saat menstruasi* terhadap pengetahuan remaja putri dari perbedaan perlakuan yang diberikan pada saat pretest dan posttest pada Remaja Putri di Pesantren An-Nur.

- b. Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Sikap Remaja Putri di Pesantren AN-Nur

Tabel 5.4
Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Terhadap Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene di Pesantren AN-Nur

Sikap	Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi			
	Mean	Std.Dev	N	Std.Error Mean
Pretest	1,31	0,250	44	0,37
Posttes	3,25	0,000	44	0,000
<i>P-Value</i>	0,001			

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 44 responden yang dilakukan pretest sedikit responden memiliki sikap positif yakni sebanyak 5 orang (11,4%), dan sebagian besar memiliki sikap negatif yakni sebanyak 39 orang (88,6%). Setelah dilakukan Posttest pada 44 responden, seluruh responden memiliki sikap positif yakni sebanyak 44 orang (100%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Mean mengalami peningkatan, dari 1,31 pada pretest menjadi 3,25 pada posttest. Hal ini dapat di artikan bahwa terdapat perbedaan sikap tentang personal hygiene pada saat menstruasi pada saat pretest dan posttest. Hasil *P-value* = 0,001 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti terdapat pengaruh yang bermakna antara *personal hygiene pada saat menstruasi* terhadap sikap remaja putri dari perbedaan perlakuan yang diberikan pada saat pretest dan posttest pada Remaja Putri di Pesantren An-Nur.

B. Pembahasan

1. Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Terhadap Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden yang dilakukan pretest sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang ($\leq 55\%$) yakni sebanyak 31 orang (70,4%), memiliki pengetahuan cukup (56-74%) yakni sebanyak 8 orang (18,2%), dan paling sedikit yang memiliki pengetahuan baik (75-100%), yakni sebanyak 5 orang (11,4%). Setelah dilakukan Posttest pada 44 responden sebagian besar responden memiliki pengetahuan Baik ($\leq 55\%$) yakni sebanyak 33 orang (75%), yang memiliki pengetahuan cukup (56-74%) yakni sebanyak 9 orang (20,5%), dan paling sedikit yang memiliki pengetahuan kurang (75-100%), yakni *sebanyak* 2 orang (4,5%).

Pengetahuan (*knowledge*) adalah kemampuan individu untuk mengingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali nama, kata, inspirasi, rumus, dan sebagainya (Widyawati, 2020). Pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui dan akan terjadi pada saat penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan diperoleh dari penginderaan melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Pakpahan dkk., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Mean mengalami peningkatan, dari 1,82 pada pretest menjadi 2,43 pada posttest. Hal ini dapat di artikan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan tentang personal hygiene pada saat menstruasi pada saat pretest dan posttest. Hasil *P-value*

= 0,001 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti terdapat pengaruh yang bermakna antara *personal hygiene pada saat menstruasi* terhadap pengetahuan remaja putri dari perbedaan perlakuan yang diberikan pada saat pretest dan posttest pada Remaja Putri di Pesantren An-Nur.

Berdasarkan hasil tersebut peneliti berasumsi bahwa edukasi *personal hygiene* berpengaruh terhadap pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi di pesantren AN-Nur, hal tersebut disebabkan karena edukasi kesehatan akan memberikan informasi mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi, sehingga disarankan kepada pesantren AN-Nur untuk membuat suatu program penyuluhan kesehatan di pesantren AN-Nur yang bekerja sama dengan puskesmas setempat. Penyuluhan ini akan membantu remaja memperoleh informasi dan menambah wawasan mereka tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Riandiani (2024), yaitu menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan ($p\text{-value}=0,000$) setelah diberikan edukasi tentang *personal hygiene* genitalia dengan menggunakan media Hygenic. Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan ($p\text{-value}=0,017$) *personal hygiene* genitalia antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pengetahuan personal hygiene sangatlah penting dikarenakan pengetahuan yang baik akan meningkatkan kesehatan. Individu yang mempunyai pengetahuan mengenai personal hygiene maka akan selalu menjaga kebersihannya untuk mencegah adanya suatu penyakit. Akan tetapi kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan reproduksi dapat mengakibatkan remaja putri tidak berperilaku hygiene saat menstruasi dan personal hygiene yang kurang di remaja putri dapat menimbulkan suatu masalah kesehatan reproduksi (Susanti & Lutfiyati, 2020).

2. Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Terhadap Sikap

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden yang dilakukan pretest sedikit responden memiliki sikap positif yakni sebanyak 5 orang (11,4%), dan sebagian besar memiliki sikap negatif yakni sebanyak 39 orang (88,6%). Setelah dilakukan Posttest pada 44 responden, seluruh responden memiliki sikap positif yakni sebanyak 44 orang (100%), dan tidak ada yang memiliki sikap negatif yakni sebanyak 0 orang (0%).

Sikap merupakan suatu ekspresi seseorang yang merefleksikan kesukaannya atau ketidaksukaannya pada suatu obyek. Sikap memiliki arti pandangan atau suatu kecenderungan dalam mengekspresikan suatu hal baik benda ataupun orang dengan bentuk suka atau tidak suka (Alisuf, 2018). Sikap dapat menimbulkan pola-pola cara berpikir tertentu dalam masyarakat dan sebaliknya pola-pola cara berpikir ini mempengaruhi

tindakan dan kelakuan masyarakat, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam hal membuat keputusan yang penting dalam hidup (Koentjaraningrat, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Mean mengalami peningkatan, dari 1,31 pada pretest menjadi 3,25 pada posttest. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan sikap tentang personal hygiene pada saat menstruasi pada saat pretest dan posttest. Hasil *P-value* = 0,001 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti terdapat pengaruh yang bermakna antara *personal hygiene pada saat menstruasi* terhadap sikap remaja putri dari perbedaan perlakuan yang diberikan pada saat pretest dan posttest pada Remaja Putri di Pesantren An-Nur.

Berdasarkan hasil tersebut peneliti berasumsi bahwa edukasi *personal hygiene* berpengaruh terhadap sikap remaja putri tentang personal hygiene pada saat menstruasi di pesantren AN-Nur, hal tersebut disebabkan karena edukasi kesehatan akan memberikan peningkatan perilaku personal hygiene pada saat menstruasi, sehingga disarankan kepada pesantren AN-Nur untuk membuat suatu program penyuluhan kesehatan yang bekerja sama dengan puskesmas setempat, yang mana penyuluhan ini akan membantu remaja putri memperoleh peningkatan perilaku yang akan mempengaruhi sikap mereka tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Nadila Dewi Ulfah (2025) yang menyatakan bahwa adanya perbedaan rata-rata

niali sikap ($p\text{-value}=0,000$) yang merupakan faktor perancu personal hygiene saat menstruasi. Adanya perbedaan rata-rata nilai sikap setelah edukasi personal hygiene dengan menggunakan media video.

Seiring dengan mudahnya suatu remaja mengakses banyak informasi dari berbagai media ataupun dari penyuluhan bisa meningkatkan intuisi beserta pengetahuan terhadap dirinya, hal tersebut bisa menjadi suatu alasan untuk terbentuknya suatu sikap seseorang. Setelah itu remaja yang sudah mempunyai ilmu dengan baik, ia akan berusaha menerapkan dan membiasakan sikap tersebut terhadap dirinya (As Sidiqiah et al., 2022). Remaja yang mengalami menstruasi pertama kali dimulai, merasa gugup, takut, dan bahkan malu karena kurangnya pendidikan yang menyeluruh. Lebih jauh, masalah ini diperparah oleh sikap masyarakat yang masih menganggap menstruasi sebagai hal yang tabu (Amalia P, 2019).

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan di atas, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan Remaja Putri di Pesantren An-Nur mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi personal hygiene pada saat menstruasi, dengan nilai selisih mean 0,61.
2. Sikap Remaja Putri di Pesantren An-Nur mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi personal hygiene pada saat menstruasi, dengan nilai selisih mean 1,91.
3. Ada perbedaan yang signifikan terhadap pengaruh personal hygiene pada pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi dengan nilai *p-value* < 0,005 (0,001)
4. Ada perbedaan yang signifikan terhadap pengaruh personal hygiene pada sikap sebelum dan setelah dilakukan edukasi dengan nilai *p-value* < 0,005 (0,001).

B. Saran

1. Bagi Pesantren An-Nur

Agar dapat meningkatkan peran sebagai tim kesehatan/Tim Palang Merah Remaja (PMR) bagi santri dalam memberikan edukasi personal hygiene pada saat menstruasi.

2. Bagi Institusi STIKes Keluarga Bunda Jambi

Agar dapat meningkatkan kerja sama dengan pesantren An-Nur, dengan harapan dapat memberikan penyuluhan dan informasi atau menjadi konselor dalam memberikan edukasi personal hygiene pada saat menstruasi.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Agar dapat melakukan penelitian tentang edukasi personal hygiene pada saat menstruasi dengan menggali faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya perilaku dalam memberikan edukasi personal hygiene pada saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, K. S., Kes, M., Kadek, N., Dwi, A., Keb, S. T., & Kes, M. (N.D.). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswa Sma Ngurah Rai Negara The Relationship Of Adolescent Knowledge With Personal*. 11–15.
- Amanda, F. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Menstrual Hygiene Relationship Of Knowledgw Of Reproductive Health With Menstrual Hygiene Behavior*. 6(1), 1–6.
- Amin, K., & Nursing, F. O. (2021). *Hubungan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Gejala Pruritus Vulvae Pada Remaja Putri Di Puskesmas Antang Faculty Of Nursing , Megarezky University Makassar , Indonesia N Ona Mu ' Minun Universitas Mega Rezky*. 6(1), 86–101.
- Kesehatan, J. V., & Parepare, N. (2024). *Correlation Between Personal Hygiene Behavior During Menstruation And The Incidence Of Pruritus Vulvae In Young Women At Sma Negeri 2 Parepare*.
No Title. (2023).
- Pangestika, Y. W. (2020). *Studi Komparatif Pemberian Susu Formula Dan ASI Eksklusif Terhadap Kejadian ISPA Bayi Umur 0-6 Bulan*. 7(2), 179–186.
- Utami, T., Balqis, U. M., Hartono, R., Elian, S., Hygiene, P., & Putri, R. (N.D.). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Negeri 1*. 402–411.
- Widarini, N. P., Maryanthi, N. T., Nyoman, N., & Witari, D. (2023). *HUBUNGAN Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di Denpasar Tahun 2022 The Relationship Between Knowledge And Attitude With Personal Hygiene Behavior Of Menstrual Adolescent Women In Denpasar 2022 Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat , Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Politeknik Kesehatan Kartini Bali*, 19–28.
- Abubakar, D. D. H. R. M. . (2021). *Pengantar metodologi penelitian*. SUKAPress.
- Anjani, A., & Susanti, D. (2019). *Hubungan Sumber Informasi Terhadap Prilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SPMN 1 Gamping*. <http://repository.unjaya.ac.id/id/eprint/3373>
- Aryani. 2019. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Azwar, S. 2021. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Amalia P, Amrullah Y. 2019. *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi*. J Kebidanan Malahayati.
- Badan Pusat Statistik. *Survei Demografi Dan Kesehatan : Kesehatan Reproduksi Remaja 2025*. In Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana. *Survei Demogr Dan Kesehat* [Internet]. from: <http://www.dhsprogram.com>.
- Ernika Wenda SM. *Gambaran Gejala Menstruasi Pada Remaja Putri*. Description Of Menstrual Symtoms to Female Teenagers. J STIKES. Amalia P, Amrullah Y. 2019. *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi*. J Kebidanan Malahayati.

- Mu'minun, N., Amin, K., & Jusmira. 2021. *Hubungan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi dengan Gejala Pruritus Vulvar pada Remaja Putri di Puskesmas Antang*. Jurnal Kesehatan Panrita Husada Vol.6 No.
- Novitasari, S. 2018. *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi SDN Asrikaton*.
- Ni Putu W, 2022. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di Denpasar Tahun 2022*, Jurnal Kesehatan Reproduksi.
- Solehati T, Rahmat A, Kosasih CE. 2019. Relation of Media on Adolescents' Reproductive Health Attitude and Behaviour. J Penelit Komun dan Opini Publik.
- Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu, <https://doi.org/10.55426/jksi.v11i2.119>
- Tri Utami, 2024. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMAN 1 Cibeber. Jurnal Ilmu Kesehatan. Mandira Cendikia
- Ulandari, 2022. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi SMKS Keluarga Bunda Jambi Tahun 2022.
- Wiyono, D. (2018). Gangguan Siklus Menstruasi. Gangguan Menstruasi.
- Yazia, V., & Hamdayani, D. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Anak SD Dalam Menghadapi Haid Pertama. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, Volume 4 No 2.
- <https://www.unicef.org/indonesia/id/air-sanitasi-dan-kebersihan-wash/1-dari-9-perempuan-indonesia-menikah-saat-usia-anak>

Lampiran I. Permohonan

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Keysha Amelia

NIM : 2210152013007

Adalah Mahasiswa STIKes Keluarga Bunda Jambi Program Studi Kebidanan Program Sarjana yang akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri di Pesantren An-Nur Tahun 2026”. untuk memenuhi ketentuan melakukan kegiatan penyusunan skripsi sebagai persyaratan mencapai Sarjana Kebidanan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi, Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Saudara untuk menjadi responden penelitian dengan memberikan jawaban secara jujur dan tulus atas pernyataan–pernyataan dalam penelitian ini. Seluruh data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Sebagai bukti ketersediaan Saudara menjadi responden dalam penelitian ini, saya mohon ketersediaan Saudara untuk mengisi dan menandatangani lembar persetujuan yang telah dipersiapkan. Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan partisipasi Saudara saya mengucapkan terimakasih.

Jambi, Maret 2026

Peneliti

Lampiran II. Informed Consent

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama :

Usia :

Kelas :

Alamat :

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri di Pesantren An-Nur Tahun 2026, yang akan dilakukan oleh Keysha Amelia mahasiswi Program Studi Kebidanan Progam Sarjana Stikes Keluarga Bunda Jambi.

Saya telah dijelaskan bahwa jawaban kuesioner ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia menjadi responden penelitian ini.

Jambi, Maret 2026

Yang menyatakan

()

Lampiran III. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN PENGARUH EDUKASI PERSONAL HYGIENE PADA SAAT MENSTRUASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI PESANTREN AN-NUR TAHUN 2026

Data Responden

1. Nama :
2. Kelas :
3. Umur :
4. Usia Pertama Menstruasi :
5. Lamanya Menstruasi :

I. Kuesioner Pengetahaun

Berilah tanda **silang (X)** pada jawaban yang menurut pendapat anda benar.

1. Apa yang dimaksud dengan menstruasi?
 - a. Pengeluaran darah yang teratur setiap bulannya disertai dengan pelepasan endometrium
 - b. Pengeluaran darah yang teratur setiap bulannya yang diakibatkan adanya luka pada rahim
 - c. Pengeluaran darah yang teratur setiap bulannya yang diakibatkan oleh aktivitas normal dari Rahim
2. Kapan terjadinya menstruasi yang normal?
 - a. 1 bulan 2 kali
 - b. 1 bulan sekali
 - c. 2 bulan sekali
3. Pergantian pembalut saat menstruasi sebaiknya dilakukan berapa kali dalam sehari?
 - a. 1 kali sehari
 - b. 4 kali atau saat pembalut sudah penuh
 - c. 2 kali sekali
4. Hal yang tidak boleh dilakukan saat menstruasi adalah?
 - a. Berolahraga
 - b. Makan pedas
 - c. Ganti pembalut saat sudah penuh saja
5. Apa yang dimaksud dengan personal hygiene saat menstruasi?
 - a. Perilaku yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya untuk menjaga kebersihan daerahewanitaan pada saat menstruasi
 - b. Perilaku yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari
 - c. Perilaku yang dilakukan seseorang untuk mencegah terjadinya menstruasi

6. Berikut bentuk-bentuk perilaku personal hygiene saat menstruasi.kecuali?
 - a. Sering mengganti pembalut
 - b. Berolahraga saat menstruasi
 - c. Menggunakan pakaian dalam yang menyerap keringat
7. Berikut beberapa akibat yang ditimbulkan apabila tidak melakukan personal hygiene saat menstruasi, kecuali?
 - a. Radang pada permukaan vagina
 - b. Infeksi Saluran Kemih (ISK)
 - c. Mual dan sakit kepala

II. Kuesioner Sikap

Bacalah pernyataan ini dengan baik, kemudian berilah tanda checklist (✓) pada jawaban yang sesuai dengan penilaian saudara. Keterangan Skala likert:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Kebersihan daerah kewanitaan atau organ reproduksi harus diperhatikan setiap saat.				
2	Informasi seputar kebersihan organ reproduksi saat menstruasi sangat penting				
3	Cara membersihkan/membasuh alat genitalia wanita adalah dari depan (vagina) ke belakang (anus)				
4	Untuk menjaga kelembapan yang berlebihan yang dapat menimbulkan jamur di daerah kewanitaan dilakukan dengan cara mengganti pakaian dalam minimal 2 kali sehari				
5	Mencuci tangan terlebih dahulu sebelum membasuh daerah kewanitaan (Vagina) sangat penting				
6	Jika tidak sering mengganti pembalut saat menstruasi, bakteri mudah berkembang biak ke dalam vagina sehingga menimbulkan penyakit				
7	Penggunaan handuk milik orang lain/ bersama-sama untuk mengeringkan alat kelamin tidak akan berdampak pada kesehatan organ reproduksi wanita				

LEMBAR CEKLIST PENELITIAN
PENGARUH EDUKASI PERSONAL HYGIENE PADA SAAT MENSTRUASI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI PESANTREN
AN-NUR TAHUN 2026

PRETEST PENGETAHUAN

NO	NAMA	Nomor Pertanyaan							Total	%	Analisis Pengetahuan		
		1	2	3	4	5	6	7			Baik 75-100%	Cukup 56-74%	Kurang <56%
1	Nn. S	1	0	1	0	0	0	1	3	43%			√
2	Nn. V	0	0	1	0	1	0	1	3	43%			√
3	Nn. R	1	1	0	1	1	1	1	6	86%	√		
4	Nn. P	1	1	0	1	0	1	0	4	57%		√	
5	Nn. R	0	1	1	0	0	0	0	2	29%			√
6	Nn. M	1	1	0	1	1	1	0	5	70%		√	
7	Nn. U	0	1	0	1	1	0	0	3	43%			√
8	Nn. A	0	0	1	1	0	0	1	3	43%			√
9	Nn. S	1	0	0	1	1	0	0	3	43%			√
10	Nn. S	0	0	1	0	1	0	0	2	29%			√
11	Nn. D	0	1	0	1	0	1	0	3	30%			√
12	Nn. M	1	1	1	1	1	1	1	7	100%	√		
13	Nn. M	1	0	1	0	1	0	0	3	43%			√
14	Nn. R	0	0	0	1	0	1	1	3	43%			√
15	Nn. T	1	1	0	1	0	1	0	4	57%		√	
16	Nn. J	0	1	1	1	0	0	0	3	43%			√
17	Nn. M	1	0	1	0	0	0	0	2	29%			√
18	Nn. D	0	0	0	1	0	1	1	3	43%			√
19	Nn. R	0	1	0	0	0	0	1	2	29%			√
20	Nn. T	1	0	0	0	0	0	1	2	29%			√
21	Nn. J	0	1	0	1	1	0	0	3	43%			√
22	Nn. M	1	0	1	0	1	0	0	3	43%			√
23	Nn. D	1	1	0	0	1	0	0	3	43%			√
24	Nn. R	1	1	1	1	0	1	0	5	70%		√	
25	Nn. T	0	1	0	1	0	1	0	3	43%			√
26	Nn. M	1	0	0	0	0	0	0	1	14%			√
27	Nn. S	1	0	1	0	1	0	0	3	43%			√
28	Nn. B	0	1	1	0	1	0	0	3	43%			√
29	Nn. H	1	0	1	1	1	0	0	4	57%		√	
30	Nn. P	0	0	1	0	1	1	0	3	43%			√
31	Nn. S	0	1	1	0	0	0	0	2	50%			√
32	Nn. S	1	0	0	1	0	0	0	2	29%			√
33	Nn. P	1	1	0	1	1	1	1	6	86%	√		
34	Nn. J	0	0	0	1	1	0	0	2	20%			√
35	Nn. D	0	0	1	1	1	0	0	3	43%			√
36	Nn. B	1	1	1	1	0	1	0	5	60%		√	
37	Nn. T	1	1	0	1	0	0	0	3	43%			√
38	Nn. G	1	1	0	1	0	0	1	4	57%		√	
39	Nn. M	0	1	1	1	0	1	0	4	57%		√	
40	Nn. D	0	0	0	1	1	1	0	3	43%			√
41	Nn. R	1	1	1	1	1	1	0	6	86%	√		
42	Nn. T	1	1	0	1	0	0	0	3	43%			√
43	Nn. K	0	0	1	0	0	1	1	3	43%			√
44	Nn. W	1	1	0	1	1	1	1	6	86%	√		

LEMBAR CEKLIST PENELITIAN
PENGARUH EDUKASI PERSONAL HYGIENE PADA SAAT MENSTRUASI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI PESANTREN
AN-NUR TAHUN 2026

POSTTEST PENGETAHUAN

NO	NAMA	Nomor Pertanyaan							Total	%	Analisis Pengetahuan		
		1	2	3	4	5	6	7			Baik 75-100%	Cukup 56-74%	Kurang <56%
1	Nn. S	1	0	1	1	1	1	1	6	86%	√		
2	Nn. V	1	1	1	1	1	1	1	7	100%	√		
3	Nn. R	1	1	0	1	1	1	1	6	86%	√		
4	Nn. P	1	1	0	1	1	1	0	5	60%		√	
5	Nn. R	1	1	1	1	0	0	0	4	57%		√	
6	Nn. M	1	1	0	1	1	1	0	5	60%		√	
7	Nn. U	1	1	0	1	1	1	1	6	86%	√		
8	Nn. A	1	1	1	0	1	1	1	6	86%	√		
9	Nn. S	1	1	1	1	0	1	1	6	86%	√		
10	Nn. S	1	1	1	0	1	1	1	6	86%	√		
11	Nn. D	1	1	1	1	1	1	1	7	100%	√		
12	Nn. M	1	1	1	1	1	1	1	7	100%	√		
13	Nn. M	1	1	1	1	1	1	1	7	100%	√		
14	Nn. R	1	1	1	1	1	1	1	7	100%	√		
15	Nn. T	1	1	1	1	0	0	0	4	60%		√	
16	Nn. J	1	0	1	1	1	1	1	6	86%	√		
17	Nn. M	1	1	0	1	1	1	1	6	86%	√		
18	Nn. D	0	1	1	1	1	1	1	6	86%	√		
19	Nn. R	1	1	1	1	1	1	1	7	100%	√		
20	Nn. T	1	0	1	1	1	1	1	6	86%	√		
21	Nn. J	1	1	0	1	1	1	1	6	86%	√		
22	Nn. M	1	1	1	1	1	1	1	7	100%	√		
23	Nn. D	1	1	1	1	1	1	1	7	100%	√		
24	Nn. R	1	0	1	0	1	1	1	5	60%		√	
25	Nn. T	1	1	1	1	1	1	1	7	100%	√		
26	Nn. M	1	1	1	1	1	1	1	7	100%	√		
27	Nn. S	1	0	1	1	1	1	1	6	86%	√		
28	Nn. B	1	0	1	1	1	1	1	6	86%	√		
29	Nn. H	1	0	1	1	1	0	0	4	57%		√	
30	Nn. P	1	1	0	1	1	1	1	6	86%	√		
31	Nn. S	1	1	1	1	1	1	0	6	86%	√		
32	Nn. S	1	1	1	1	1	1	1	7	100%	√		
33	Nn. P	1	1	0	0	1	1	1	5	60%		√	
34	Nn. J	1	0	1	1	1	1	1	6	86%	√		
35	Nn. D	1	0	1	1	1	1	1	6	86%	√		
36	Nn. B	1	1	1	1	1	0	0	5	60%		√	
37	Nn. T	1	1	1	1	1	1	1	7	100%	√		
38	Nn. G	1	1	1	1	0	0	1	5	60%		√	
39	Nn. M	1	1	1	1	1	1	1	7	100%	√		
40	Nn. D	1	1	1	1	1	1	1	7	100%	√		
41	Nn. R	1	1	0	1	0	0	0	3	43%			√
42	Nn. T	1	0	1	1	1	1	1	6	86%	√		
43	Nn. K	1	1	1	1	1	1	1	6	86%	√		
44	Nn. W	1	1	0	1	0	0	0	3	43%			√

LEMBAR CEKLIST PENELITIAN
PENGARUH EDUKASI PERSONAL HYGIENE PADA SAAT MENSTRUASI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI PESANTREN
AN-NUR TAHUN 2026

PRETEST SIKAP

NO	NAMA	Nomor Pernyataan							Total	%	Analisis Sikap	
		1	2	3	4	5	6	7			Negatif	Positif
1	Nn. S	2	2	2	1	1	1	1	10	36%	√	
2	Nn. V	1	1	2	1	1	1	1	8	29%	√	
3	Nn. R	2	2	2	3	3	4	4	20	71%		√
4	Nn. P	2	1	2	1	1	1	2	10	36%	√	
5	Nn. R	1	1	1	1	2	1	3	10	36%	√	
6	Nn. M	1	1	2	1	1	3	1	8	29%	√	
7	Nn. U	1	1	3	2	1	1	1	10	38%	√	
8	Nn. A	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
9	Nn. S	1	1	1	1	0	1	1	10	36%	√	
10	Nn. S	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
11	Nn. D	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
12	Nn. M	1	1	1	1	1	1	1	22	79%		√
13	Nn. M	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
14	Nn. R	1	1	1	1	1	1	1	10	36%	√	
15	Nn. T	1	1	1	1	1	1	2	8	29%	√	
16	Nn. J	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
17	Nn. M	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
18	Nn. D	3	1	3	1	1	1	2	12	43%	√	
19	Nn. R	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
20	Nn. T	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
21	Nn. J	1	1	2	1	1	1	1	8	29%	√	
22	Nn. M	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
23	Nn. D	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
24	Nn. R	1	2	1	2	1	1	1	9	32%	√	
25	Nn. T	2	1	1	1	1	2	2	10	36%	√	
26	Nn. M	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
27	Nn. S	1	2	1	1	1	1	1	8	29%	√	
28	Nn. B	1	3	1	1	1	1	1	9	32%	√	
29	Nn. H	1	1	1	1	1	0	0	7	25%	√	
30	Nn. P	1	1	3	1	4	1	1	12	43%	√	
31	Nn. S	1	1	1	1	1	1	3	9	32%	√	
32	Nn. S	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
33	Nn. P	4	1	3	3	1	2	4	18	64%		√
34	Nn. J	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
35	Nn. D	1	4	1	1	1	1	1	10	36%	√	
36	Nn. B	1	1	1	1	1	2	2	9	32%	√	
37	Nn. T	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
38	Nn. G	1	1	1	1	2	1	1	8	29%	√	
39	Nn. M	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
40	Nn. D	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
41	Nn. R	4	1	2	3	4	3	3	20	71%		√
42	Nn. T	1	1	1	1	1	1	1	7	25%	√	
43	Nn. K	1	3	1	1	1	1	1	9	32%	√	
44	Nn. W	2	4	2	3	2	2	4	19	68%		√

LEMBAR CEKLIST PENELITIAN
PENGARUH EDUKASI PERSONAL HYGIENE PADA SAAT MENSTRUASI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI PESANTREN
AN-NUR TAHUN 2026

POSTTEST SIKAP

NO	NAMA	Nomor Pernyataan							Total	%	Analisis Sikap	
		1	2	3	4	5	6	7			Negatif	Positif
1	Nn. S	4	2	3	3	2	2	2	18	64%		√
2	Nn. V	2	3	3	2	2	3	3	18	64%		√
3	Nn. R	4	4	3	2	3	4	4	24	86%		√
4	Nn. P	2	4	2	4	4	2	2	20	71%		√
5	Nn. R	3	3	4	3	2	2	3	20	71%		√
6	Nn. M	3	4	2	2	2	3	2	18	64%		√
7	Nn. U	4	4	3	2	3	2	2	20	71%		√
8	Nn. A	3	4	2	3	2	4	4	22	79%		√
9	Nn. S	3	2	2	3	2	4	4	20	71%		√
10	Nn. S	2	2	3	3	2	2	3	17	61%		√
11	Nn. D	3	3	4	3	2	2	3	20	71%		√
12	Nn. M	4	3	3	4	4	4	4	26	93%		√
13	Nn. M	4	4	4	3	2	2	3	22	79%		√
14	Nn. R	3	3	4	3	2	2	3	20	71%		√
15	Nn. T	3	2	2	2	3	4	2	18	64%		√
16	Nn. J	3	3	3	3	4	2	3	21	75%		√
17	Nn. M	3	3	4	3	2	2	3	20	71%		√
18	Nn. D	3	2	3	3	2	3	2	18	64%		√
19	Nn. R	3	2	3	3	2	3	3	19	69%		√
20	Nn. T	3	3	3	3	2	3	4	21	75%		√
21	Nn. J	4	3	3	3	2	2	3	20	71%		√
22	Nn. M	3	3	4	3	2	2	3	20	71%		√
23	Nn. D	3	2	3	3	2	2	2	17	61%		√
24	Nn. R	3	2	3	3	2	3	2	18	64%		√
25	Nn. T	4	4	2	3	2	2	3	20	71%		√
26	Nn. M	3	3	3	3	2	3	2	19	69%		√
27	Nn. S	4	4	4	3	2	2	3	22	79%		√
28	Nn. B	4	2	3	3	2	3	2	19	69%		√
29	Nn. H	3	4	4	3	2	2	3	21	75%		√
30	Nn. P	4	4	4	3	2	2	3	22	79%		√
31	Nn. S	3	2	3	3	3	3	2	19	69%		√
32	Nn. S	4	3	4	3	2	2	3	21	75%		√
33	Nn. P	3	2	3	3	2	3	2	18	64%		√
34	Nn. J	4	2	4	3	2	2	3	20	71%		√
35	Nn. D	3	3	4	3	2	2	3	20	71%		√
36	Nn. B	2	3	4	3	2	2	3	19	69%		√
37	Nn. T	4	3	4	3	2	2	3	21	75%		√
38	Nn. G	3	3	2	3	2	2	3	18	64%		√
39	Nn. M	3	3	4	3	2	2	3	20	71%		√
40	Nn. D	3	2	3	3	2	3	2	18	64%		√
41	Nn. R	4	4	4	4	4	3	4	27	96%		√
42	Nn. T	3	2	3	3	2	2	2	17	61%		√
43	Nn. K	3	3	4	3	3	2	3	21	75%		√
44	Nn. W	2	4	2	3	2	2	4	25	89%		√

MASTER TABEL
PENGARUH EDUKASI PERSONAL HYGIENE PADA SAAT MENSTRUASI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI PESANTREN
AN-NUR TAHUN 2026

Pretest

No	Nama Responden	Edukasi Perrsonal Hygiene		Coding	Pengetahaun			Coding	Sikap		Coding
		Ya	Tidak		Baik	Cukup	Kurang		Negatif	Positif	
1.	Nn. S		√	1			√	1	√		1
2.	Nn. V		√	1			√	1	√		1
3.	Nn. R		√	1	√			3		√	2
4.	Nn. P		√	1		√		2	√		1
5.	Nn. R		√	1			√	1	√		1
6.	Nn. M		√	1		√		2	√		1
7.	Nn. U		√	1			√	1	√		1
8.	Nn. A		√	1			√	1	√		1
9.	Nn. S		√	1			√	1	√		1
10.	Nn. S		√	1			√	1	√		1
11.	Nn. D		√	1			√	1	√		1
12.	Nn. M		√	1	√			3		√	2
13.	Nn. M		√	1			√	1	√		1
14.	Nn. R		√	1			√	1	√		1
15.	Nn. T		√	1		√		2	√		1
16.	Nn. J		√	1			√	1	√		1
17.	Nn. M		√	1			√	1	√		1
18.	Nn. D		√	1			√	1	√		1
19.	Nn. R		√	1			√	1	√		1
20.	Nn. T		√	1			√	1	√		1
21.	Nn. J		√	1			√	1	√		1
22.	Nn. M		√	1			√	1	√		1
23.	Nn. D		√	1			√	1	√		1
24.	Nn. R		√	1		√		2	√		1
25.	Nn. T		√	1			√	1	√		1
26.	Nn. M		√	1			√	1	√		1
27.	Nn. S		√	1			√	1	√		1
28.	Nn. B		√	1			√	1	√		1
29.	Nn. H		√	1		√		2	√		1
30.	Nn. P		√	1			√	1	√		1
31.	Nn. S		√	1			√	1	√		1
32.	Nn. S		√	1			√	1	√		1
33.	Nn. P		√	1	√			3		√	2
34.	Nn. J		√	1			√	1	√		1
35.	Nn. D		√	1			√	1	√		1
36.	Nn. B		√	1		√		2	√		1
37.	Nn. T		√	1			√	1	√		1
38.	Nn. G		√	1		√		2	√		1
39.	Nn. M		√	1		√		2	√		1
40.	Nn. D		√	1			√	1	√		1
41.	Nn. R		√	1	√			3		√	2
42.	Nn. T		√	1			√	1	√		1
43.	Nn. K		√	1			√	1	√		1
44.	Nn. W		√	1	√			3		√	2

MASTER TABEL
PENGARUH EDUKASI PERSONAL HYGIENE PADA SAAT MENSTRUASI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI PESANTREN
AN-NUR TAHUN 2026

Posttest

No	Nama Responden	Edukasi Perrsonal Hygiene		Coding	Pengetahaun			Coding	Sikap		Coding
		Ya	Tidak		Baik	Cukup	Kurang		Negatif	Positif	
1.	Nn. S	√		2	√			3		√	2
2.	Nn. V	√		2	√			3		√	2
3.	Nn. R	√		2	√			3		√	2
4.	Nn. P	√		2		√		2		√	2
5.	Nn. R	√		2		√		2		√	2
6.	Nn. M	√		2		√		2		√	2
7.	Nn. U	√		2	√			3		√	2
8.	Nn. A	√		2	√			3		√	2
9.	Nn. S	√		2	√			3		√	2
10.	Nn. S	√		2	√			3		√	2
11.	Nn. D	√		2	√			3		√	2
12.	Nn. M	√		2	√			3		√	2
13.	Nn. M	√		2	√			3		√	2
14.	Nn. R	√		2	√			3		√	2
15.	Nn. T	√		2		√		2		√	2
16.	Nn. J	√		2	√			3		√	2
17.	Nn. M	√		2	√			3		√	2
18.	Nn. D	√		2	√			3		√	2
19.	Nn. R	√		2	√			3		√	2
20.	Nn. T	√		2	√			3		√	2
21.	Nn. J	√		2	√			3		√	2
22.	Nn. M	√		2	√			3		√	2
23.	Nn. D	√		2	√			3		√	2
24.	Nn. R	√		2		√		2		√	2
25.	Nn. T	√		2	√			3		√	2
26.	Nn. M	√		2	√			3		√	2
27.	Nn. S	√		2	√			3		√	2
28.	Nn. B	√		2	√			3		√	2
29.	Nn. H	√		2		√		2		√	2
30.	Nn. P	√		2	√			3		√	2
31.	Nn. S	√		2	√			3		√	2
32.	Nn. S	√		2	√			3		√	2
33.	Nn. P	√		2		√		2		√	2
34.	Nn. J	√		2	√			3		√	2
35.	Nn. D	√		2	√			3		√	2
36.	Nn. B	√		2		√		2		√	2
37.	Nn. T	√		2	√			3		√	2
38.	Nn. G	√		2		√		2		√	2
39.	Nn. M	√		2	√			3		√	2
40.	Nn. D	√		2	√			3		√	2
41.	Nn. R	√		2			√	1		√	2
42.	Nn. T	√		2	√			3		√	2
43.	Nn. K	√		2	√			3		√	2
44.	Nn. W	√		2			√	1		√	2

PRETEST

Frequencies

Statistics				
		Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi	Pengetahuan Remaja Putri	Sikap Remaja Putri
N	Valid	44	44	44
	Missing	0	0	0
Mean		1.00	1.82	1.31

Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Belum	44	100.0	100.0	100.0

Pengetahuan Remaja Putri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	31	70.4	70.4	70.4
	Cukup	8	18.2	18.2	88.6
	Baik	5	11.4	11.4	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Sikap Remaja Putri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negatif	39	88.6	88.6	88.6
	Positif	5	11.4	11.4	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Crosstabs

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi * Pengetahuan Remaja Putri	44	100.0%	0	0.0%	44	100.0%
Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi * Sikap Remaja Putri	44	100.0%	0	0.0%	44	100.0%

Correlations

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi	1.00	.000	44
Pengetahuan Remaja Putri	1.82	.598	44
Sikap Remaja Putri	1.31	.250	44

POSTTEST

Frequencies

Statistics				
		Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi	Pengetahuan Remaja Putri	Sikap Remaja Putri
N	Valid	44	44	44
	Missing	0	0	0
Mean		1.00	2.43	3.25

Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sudah	44	100.0	100.0	100.0

Pengetahuan Remaja Putri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	2	4.5	4.5	4.5
	Cukup	9	20.5	20.5	20.5
	Baik	33	75	75	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Sikap Remaja Putri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negatif	0	0	0	0
	Positif	44	100	100	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Descriptives

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi	44	2	2	1.00	.000
Pengetahuan Remaja Putri	44	1	3	2.43	.513
Sikap Remaja Putri	44	2	2	3.25	.000
Valid N (listwise)	44				

Crosstabs

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi* Pengetahuan Remaja Putri	44	100.0%	0	0.0%	44	100.0%
Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi * Sikap Remaja Putri	44	100.0%	0	0.0%	44	100.0%

Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi * Pengetahuan Remaja Putri

Crosstab					
Count					
		Pengetahuan Remaja Putri			Total
		Kurang	Cukup	Baik	
Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi	Sudah	2	9	33	44
Total		2	9	33	44

Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi * Sikap Remaja Putri

Crosstab			
Count			
		Sikap Remaja Putri	Total
Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi	Sudah	44	44
Total		44	44

Correlations

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi	1.00	.000	44
Pengetahuan Remaja Putri	2.43	.513	44
Sikap Remaja Putri	3.25	.000	44

Correlations				
		Pendidikan Kesehatan SADARI	Pengetahuan Remaja Putri	Sikap Remaja Putri
Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi	Pearson Correlation	1	1	1
	Sig. (2-tailed)		.	.
	N	44	44	44

Pengetahuan Remaja Putri	Pearson Correlation	1	1	1
	Sig. (2-tailed)	.		.
	N	44	44	44
Sikap Remaja Putri	Pearson Correlation	1	1	1
	Sig. (2-tailed)	.	.	
	N	44	44	44
a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.				

T-Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Pengetahuan	1.82	44	.598	.088
	Posttest Pengetahuan	2.43	44	.513	.076
Pair 2	Pretest Sikap	1.31	44	.250	.037
	Posttest Sikap	3.25	44	.000	.000

Paired Samples Correlations					
		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	
Pair 1	Pretest Pengetahuan & Posttest Pengetahuan	44	-.198	.093	.186
Pair 2	Pretest Sikap & Posttest Sikap	44	.	.	.

Paired Samples Test										
		Paired Differences					T	df	Significance	Two-Sided p
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest Pengetahuan - Posttest Pengetahuan	-1.457	.862	.127	-1.712	-1.201	-11.464	45	<.01	<.001
Pair 2	Pretest Sikap - Posttest Sikap	-.935	.250	.037	-1.009	-.861	-25.397	45	<.01	<.001

Paired Samples Effect Sizes						
			Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	
Pair 1	Pretest Pengetahuan - Posttest Pengetahuan	Cohen's d	.862	-1.690	-2.139	-1.234
		Hedges' correction	.876	-1.662	-2.103	-1.213
Pair 2	Pretest Sikap - Posttest Sikap	Cohen's d	.250	-3.745	-4.565	-2.918
		Hedges' correction	.254	-3.682	-4.488	-2.869
a. The denominator used in estimating the effect sizes. Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference. Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.						

DOKUMENTASI PENELITIAN



