

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI *LITTERATURE RIVIEW*

Bilqis Azzahro*¹
Lilis Lismayanti ²

^{1,2} Keperawatan Program Sarjana, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

*e-mail: bilqisazzahro30@gmail.com

Abstrak

Personal hygiene (PH) selama masa menstruasi merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan reproduksi pada remaja putri. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perilaku PH dipengaruhi oleh Tingkat pengetahuan, meskipun beberapa temuan mengungkapkan adanya ketidaksesuaian antara keduanya. Artikel ini menelaah enam penelitian yang mengkaji hubungan antara pengetahuan dan perilaku PH serta kaitannya dengan masalah Kesehatan reproduksi, khususnya keputihan dan pruritus vulvae. Secara umum, hasil kajian menunjukkan bahwa sebagai besar studi menemukan hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan perilaku PH, meskipun terdapat satu penelitian yang memperlihatkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik. Selain itu, perilaku PH yang kurang baik terbukti berkontribusi pada meningkatnya kejadian keputihan dan rasa gatal pada area genital. Faktor lain seperti stress dan aktivitas fisik juga berperan dalam memicu timbulnya keputihan. Oleh karena itu, Upaya peningkatan Kesehatan reproduksi remaja memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui edukasi, pembentukan sikap, serta dukungan lingkungan.

Kata Kunci: Personal hygiene; menstruasi remaja; SMA

Abstract

Personal hygiene (PH) during menstruation is an important component in maintaining reproductive health in adolescent girls. Several studies have shown that PH behavior is influenced by knowledge levels, although some findings reveal discrepancies between the two. This article reviews six studies that examined the relationship between PH knowledge and practices and their relationship to reproductive health issues, specifically vaginal discharge and pruritus vulvae. In general, the results showed that most studies found a significant relationship between PH knowledge and practices, although one study showed a gap between knowledge and practice. Furthermore, poor PH practices have been shown to contribute to increased incidence of vaginal discharge and itching in the genital area. Other factors such as stress and physical activity also play a role in triggering vaginal discharge. Therefore, efforts to improve adolescent reproductive health require a comprehensive approach through education, attitude formation, and environmental support.

Keywords: personal hygiene; menstruasi remaja; high school

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang terjadi pada rentang usia 10–19 tahun, ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Pada remaja putri, salah satu perubahan fisik utama adalah munculnya menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis berupa perdarahan yang terjadi secara teratur setiap bulan sebagai tanda bahwa organ reproduksi telah matang dan berfungsi dengan baik.

Perilaku menjaga kebersihan diri (personal hygiene) selama menstruasi sangat penting dilakukan untuk mempertahankan kesehatan fisik maupun mental. Personal hygiene saat menstruasi merupakan langkah awal dalam menjaga kesehatan tubuh, karena kebersihan yang baik dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit. Remaja putri yang memiliki perilaku kebersihan rendah sering kali menganggap kebersihan bukan hal yang prioritas, dan apabila kondisi ini dibiarkan, dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan pada organ genitalia.

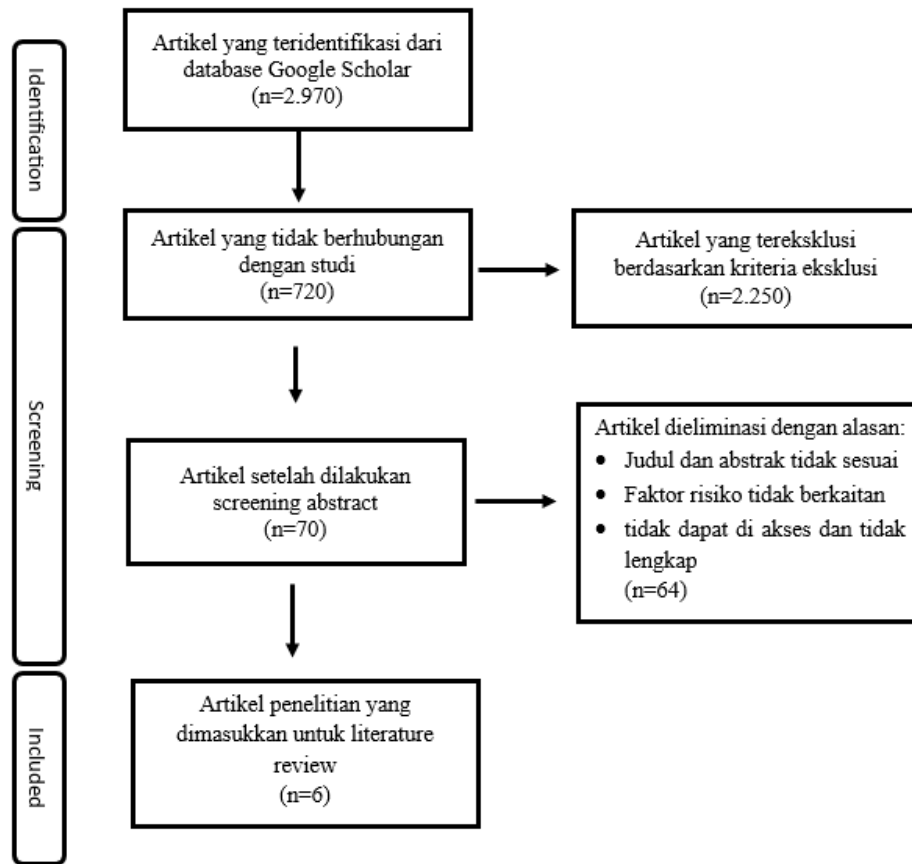
Kurangnya kebersihan saat menstruasi dapat mempermudah terjadinya infeksi pada organ reproduksi. Kondisi genetalia yang lembap dapat memicu pertumbuhan jamur *Candida* dan bakteri yang berpotensi menyebabkan pruritus vulvae, yang ditandai dengan rasa gatal, iritasi, dan keputihan pada area vagina. Pruritus vulvae dapat disebabkan oleh buruknya personal hygiene dan kebersihan menstruasi (44%), reaksi alergi atau penggunaan produk kewanitaan tertentu (30%), serta kelainan patologis pada vulva (26%). Selain itu, perilaku personal hygiene yang tidak adekuat juga dapat meningkatkan risiko infeksi saluran kemih, kanker serviks, dan berbagai gangguan kesehatan reproduksi lainnya.

Pengetahuan mengenai personal hygiene sangat berperan dalam meningkatkan kesehatan. Individu yang memiliki pemahaman baik tentang kebersihan diri akan cenderung menjaga kebersihan untuk mencegah timbulnya penyakit. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dapat menyebabkan perilaku kebersihan yang tidak tepat selama menstruasi, dan kondisi ini berpotensi menimbulkan masalah kesehatan reproduksi pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan literature review, dengan tujuan untuk mengidentifikasi cara mengelola rasa nyeri terhadap pasien. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode, yang dianggap sesuai dengan mencapai tujuan penelitian tersebut. Metode PRISMA terdiri dari 5 langkah, yaitu menentukan topik literatur, melakukan pencarian sumber-sumber yang relevan, melakukan seleksi terhadap sumber-sumber yang relevan, melakukan klasifikasi dan analisis terhadap literatur yang di pilih, dan menyusun ringkasan hasil penelitian (Ginting & Hadi, 2023). langkah pertama adalah melakukan pencarian literatur pada pangkalan data penelitian : google scholar; pencarian literature menggunakan kata kunci "Personal Hygiene"; "Menstruasi Remaja: SMA". Pada google scholar di dapatkan 2.970 artikel, tahapan kedua, dengan melakukan penyaringan atau screening. Penyaringan selanjutnya di dapatkan 2.250 artikel tidak berhubungan dengan studi, penyaringan kedua dilakukan dengan kriteria eksklusi didapatkan 720 artikel yang tereksklusi. dari database tersebut selanjutnya dilakukan screening ketiga dengan melakukan screening abstrak dan open akses, berdasarkan screening terakhir, terdapat 6 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dalam studi ini.

Tahapan pemilihan artikel dapat dilihat pada Bagan 1.



Gambar 1. Alur Identifikasi dan Pencarian Jurnal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rangkuman Artikel HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN PRILAKU PROPOSAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI: Litterature Riview

No.	Peneliti	Judul	Sampel & Lokasi	Metode Penelitian	Hasil
1.	Hanifah, Hendy Herdiana, Irma Jayatni (2023)	Hubungan Personal Hygiene, Aktivitas fisik dan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri kelas XII di SMA Darussalam Kabupaten Garut Tahun 2023	84 remaja putri kelas XII di SMA Darussalam, Kabupaten Garut.	Observasional Analitik dengan rancangan Cross Sectional.	Hubungan Signifikan: Peneliti ini bertujuan untuk menguji tiga variable independent. Secara umum, hasil peneliti ini bertujuan untuk menguji tiga variabel independent. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor personal hygiene, Aktivitas fisik, dan Tingkat Stres merupakan faktor faktor yang mempengaruhi

					kejadian keputihan pada remaja putri. (penelitian ini relevan mengingat prevalensi keputihan di garut pada tahun 2021 mencapai 29,73%).
2.	Etik Lusiani, Maria Sidok	Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Kelompok Remaja Putri Di Surabaya	33 Responden Remaja Putri di Surabaya, diambil dengan Teknik simple random sampling.	Studi Korelasi Dengan Pendekatan Cross Sectional.	Hubungan Signifikan: Penelitian ini mengkonfirmasi adanya hubungan positif dan signifikan antara Tingkat pengetahuan remaja putri dengan Tindakan personal Hygiene saat menstruasi. Remaja dengan Tingkat pengetahuan yang tinggi cenderung menunjukkan praktik personal hygiene yang lebih baik dan benar selama menstruasi.
3.	Dwi Susanti, Afi Lutfiyanti	Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Prilaku Personal Hygiene saat Menstruasi	62 Siswi Kelas VII di SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta, Diambil Secara Random Sampling.	Kuantitatif Analitik Korelasional, Cross Sectional. Analisis data menggunakan kendall Tau.	Mayoritas Positif: Mayoritas responden memiliki pengetahuan tentang PH saat menstruasi dalam kategori baik (62,9%), dan Sebagian besar memiliki perilaku personal hygiene saat menstruasi dalam kategori positif (61,8%). Hasil ini mendukung bahwa terdapat hubungan yang searah antara

					pengetahuan dan perilaku PHM.
4.	Lingkan G.E.K. Pandelaki, Sefti Rompas, Hendro Bidjuni	Hubungan Personal Hygiene saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Di SMA Negri 7 Manado	148 Responden remaja di SMA Negri 7 Manado, diambil dengan simple random sampling	Deskriptif Analitik dengan pendekatan Cross Sectional Study.	Korelasi Dampak Klinis : Ditemukan hubungan yang signifikan antara personal hygiene yang tidak adekuat saat menstruasi dengan peningkatan kejadian pruritus vulvae (Gatal pada kemaluan). Prevalensi Pruritus vulvae pada responden tercatat tinggi, berada dalam kategori sedang (moderate) pada 66,3% responden.
5.	Syahfitriah Umamity	Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negri 3 Ambon	150 Remaja putri kelas X di SMA Negri 3 Ambon	Kuantitatif, desain Crosssectional, diuji Ch-Square.	Fokus Pada Durasi Pembalut: Hasil spesifik menunjukkan bahwa hanya variabel lama penggunaan pembalut yang memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian keputihan (p-value = 0.000). sementara itu, variabel lain dalam PHM, seperti penggunaan pakaian dalam dan cara membersihkan organewanitaan, tidak ditemukan hubungan signifikan terhadap kejadian keputihan.

6.	Komang SrititinAgustina, M.Kes dan Ni Kadek Ayu Dwi Utami, S. Tr. Keb., M.Kes	Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Prilaku Personal Hygine Saat Menstruasi Pada Siswa SMA Ngurah Rai Negara	52 orang responden (siswi) diambil secara random sampling (pengambilan data menggunakan Teknik stratified random sampling). SMA Ngurah Rai Negara, kabupaten jembrana, Bali	Kuantitatif Analitik Korelasional, pendekatan Cross-Sectional. Analisis data menggunakan kendall tau.	Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja putri dengan prilaku personal hygiene saat menstruasi (P- value 0,023). Pengetahuan yang baik(55,7%) berkorelasi dengan perilaku yang positif (61,8%). Temuan ini konsisten dengan jurnal 4 dalam melihat peran pengetahuan.
----	---	---	---	---	--

PEMBAHASAN

Pembahasan ini bertujuan menjelaskan secara lebih mendalam temuan-temuan penelitian yang menyoroti hubungan antara perilaku personal hygiene (PH) saat menstruasi dengan Tingkat pengetahuan, serta dampaknya terhadap masalah Kesehatan reproduksi seperti keputihan (vaginal discharge) dan pruritus vulvae (gatal pada area vulva), berdasarkan enam studi yang relevan.

A. Pengetahuan sebagai Faktor Utama Perilaku Personal Hygiene.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi berperan penting dalam membentuk perilaku mereka. Mayoritas literature memperhatikan adanya hubungan bermakna antara keduanya.

1. Dukungan Konsisten Terhadap Hubungan Pengetahuan-Prilaku

Peneliti oleh dwi Susanti dan afi lutfiyanti (2020) di Yogyakarta, serta studi komang srititin Agustina ddk. (2021) di jembrana, menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan dan perilaku PH ($p=0,023$). Kedua penelitian menegaskan bahwa semakin baik pengetahuan remaja, semakin positif pula perilaku personal hygiene yang mereka praktikan.

2. Kesenjangan Antara Pengetahuan dan Praktik (Knowledge-Practice Gap)

Berbeda dengan dua studi sebelumnya, penelitian etik lusiani dan maria sidok (2023) di Surabaya melaporkan tidak adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan praktik PH saat menstruasi ($p=0,373$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingginya pengetahuan tidak selalu berbanding lurus dengan Tindakan yang dilakukan. Kesenjangan tersebut kemungkinan dipengaruhi faktor lain, seperti motivasi, fasilitas yang tersedia, dukungan, lingkungan, atau norma budaya yang tidak tercakup dalam penelitian.

B. Dampak Personal Hygiene Terhadap Masalah Kesehatan Reproduksi.

Kajian literature secara konsisten menunjukkan bahwa kurangnya praktik personal hygiene saat menstruasi berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan Kesehatan reproduksi, terutama keputihan dan gatal pada area genital.

1. Hubungan PH Dengan Kejadian Keputihan

Penelitian syahfitriah umamity (2023) menemukan bahwa aspek personal hygiene yang paling berpengaruh terhadap kejadian keputihan Adalah lama penggunaan

pembalut ($p=0,000$). Pembalut yang jarang diganti menciptakan kondisi lembab yang mendukung pertumbuhan bakteri dan jamur, seperti *candida albicans*, penyebab utama keputihanpatologis. Sementara itu, cara membersihkan organ genital dan penggunaan jenis celana dalam tidak menunjukkan hubungan signifikan, sehingga intervensi lebih perlu menitikberatkan pada frekuensi penggantian pembalut

2. Hubungan PH dengan Pruritus Vulvae

Studi lingkungan G.E.K. pendaki gkg (2020) di manado juga menunjukkan adanya hubungan bermakna antara PH saat menstruasi dengan spiritus vulvae ($p=0,000$). Kondisi gatal pada vulva umumnya muncul sebelum atau bersamaan dengan infeksi akibat kebersihan yang kurang baik. Lebih dari 66% responden mengalami gatal kategori sedang, yang menegaskan pentingnya penerapan kebersihan menstruasi yang benar

C. Faktor Lain Yang Mempengaruhi Keputihan.

Selain personal hygiene, beberapa faktor non-kebersihan turut memengaruhi kejadian keputihan. Penelitian hanifah ddk. (2023) menemukan bahwa personal hygiene ($p=0,000$), aktivitas fisik ($p=0,004$), dan Tingkat stress ($p=0,003$), memiliki hubungan signifikan dengan kejadian keputihan.

- Stress dapat memengaruhi keseimbangan hormon dan menurunkan imunitas, sehingga meningkatkan risiko infeksi pada area genital.
- Aktivitas fisik yang tidak seimbang baik terlalu rendah maupun terlalu tinggi dapat memengaruhi kondisi hormonal atau membuat area genital lembab terlalu lama sehingga memperburuk keputihan.

D. Sintesis dan Implikasi

Secara keseluruhan, tinjauan literature meunjukkan bahwa:

1. Pengetahuan yang baik umumnya diikuti oleh perilaku personal hygiene yang lebih baik, meskipun terdapat penelitian yang menunjukkan hasil berbeda.
2. Aspek tertentu dari personal hygiene, terutama frekuensi mengganti pembalut, merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian keputihan dan pruritus vulvae.
3. Kejadian keputihan pada remaja tidak hanya dipengaruhi perilaku kebersihan, tetapi juga faktor psikologis dan aktivitas fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan enam penelitian yang ditelaah, dapat disimpulkan bahwa personal hygiene (PH) selama menstruasi merupakan aspek yang sangat penting dalam menjaga Kesehatan reproduksi remaja putri. Sebagian besar peneliti menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik cenderung melakukan praktik kebersihan menstruasi dengan benar dan teratur. Namun demikian, satu penelitian menemukan adanya ketidaksesuaian antara pengetahuan dan Tindakan, yang menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak selalu cukup untuk membentuk perilaku higienis tanpa dukungan motivasi, lingkungan, dan ketersediaan fasilitas.

Selain itu, praktik personal hygiene yang tidak adekuat terbukti meningkatkan risiko gangguan Kesehatan reproduksi, khususnya keputihan dan pruritus vulvae (gatal pada area genital). faktor PH yang paling berpengaruh Adalah frekuensi penggantian pembalut, karena pembalut yang jarang diganti dapat menciptakan kondisi lembab yang mendukung pertumbuhan bakteri dan jamur. Kejadian pruritus vulvae juga ditemukan lebih tinggi pada remaja yang tidak menjaga kebersihan menstruasi secara baik.

Penelitian ini juga menggunakan bahwa selain perilaku kebersihan, faktor lainseperti Tingkat stress dan aktivitas fisik turut mempengaruhi kejadian keputihan. Stress dapat mengganggu keseimbangan hormon dan menurunkan daya tahan tubuh, sementara aktivitas fisikyang terlalu rendah atau berlebihan dapat menyebabkan area genital menjadi lembab, sehingga meningkatkan risiko infeksi.

Secara keseluruhan, hasil tinjauan ini menekankan bahwa peningkatan Kesehatan reproduksi remaja harus dilakukan melalui pendekatan yang menyeluruh. Tidak hanya melalui peningkatan pengetahuan, tetapi juga pembentukan sikap yang positif, menyediakan fasilitas yang mendukung praktik kebersihan, serta penguatan lingkungan yang edukatif. Pendekatan yang komprehensif diperlukan agar remaja putri dapat menerapkan personal hygiene saat menstruasi dengan tepat, konsisten, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Daulay, M., Sari, S., Ramadhani, M., & Sari, S. K. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN MENSTRUASI DENGAN PRILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI REMAJA PUTRI SMK MULTIKARYA MEDAN. *Jurnal kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(2), 152-156.
- Acyeair, N., Darwis, D., & Mappedoki, S. (2021). HUBUNGAN PERSONAL HYGIENE DENGAN KEJADIAN KEPUTIHAN PADA REMAJA PUTRI KELAS XI. *JIMPK: Jurnal ilmiah mahasiswa & penelitian keperawatan*, 1(3), 387-392
- Anjani, A, & Susanti, D. (2019). Hubungan sumber informasi terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP N 1 gamping.
- Hubaedah. (2019). Hubungan pengetahuan dan perilaku vulva hygiene saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulvae pada remaja putri kelas vii di SMP negeri 1 sepulu bangkalan.
- Rachmadianti, f. (2019). Analisis perilaku pencegahan keputihan pada remaja putri berdasarkan teori health promotion model (HPM) (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Anjani, A, & Susanti, D. (2019). Hubungan sumber informasi terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri SMA Ngurah Rai Negara.