

## **LITERATUR REVIEW : FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERSONAL HYGIENE PADA REMAJA PUTRI PADA SAAT MENSTRUASI**

**Nova Wahyuni<sup>1</sup>, Najah Syamiyah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Banten Jaya, Jl Syech Nawawi Albantani Serang, Banten, Indonesia  
Email: novawahyuni51@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Hygiene during menstruation is a component of personal hygiene that plays an important role in person's health behavior status, including avoiding disturbances in the function of the reproductive organs. During menstruation the blood vessels in the uterus are very easily infected. Therefore, the cleanliness of the genitals must be maintained because germs can easily enter and can cause Reproductive Tract Infections. A person who does not maintain will result in the growth of candida fungi and bacteria which can cause pruritus vulvae which is characterized by itching, infection and vaginal discharge. Pruritus vulvae is caused by fungi, bacteria and viruses that arise due to poor personal hygiene and menstrual hygiene.*

**Keywords:** *Menstruation, Personal Hygiene, Teenager Female*

### **ABSTRAK**

*Hygiene pada saat menstruasi merupakan komponen personal hygiene yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. 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 Infeksi Saluran Reproduksi. Seseorang yang tidak menjaga hygiene yang sangat baik saat menstruasi akan mengalami infeksi pada alat reproduksi. Seperti daerah genitalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan pruritus vulvae yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina. Pruritus vulvae disebabkan oleh jamur, bakteri, dan virus yang muncul karena buruknya personal hygiene dan hygiene menstruasi.*

**Kata Kunci:** *Menstruasi, Personal Hygiene, Remaja Putri*

## **INTRODUCTION**

Masa remaja adalah masa peralihan atau transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dengan batasan dengan usia 10-19 tahun, yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada remaja putri ditandai dengan salah satunya adalah menstruasi. Remaja putri yang sudah matang alat reproduksi maupun hormon- hormon dalam tubuhnya akan mengalami menstruasi. Pengetahuan tentang menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri. Pada umumnya menstruasi pertama pada remaja putri terjadi pada usia 11 tahun, namun tidak menutup kemungkinan terjadi pada sebelum atau sesudah usia 11 tahun. (Haryono, 2016).

Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi sangatlah penting dilakukan oleh wanita dengan tujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Seseorang yang tidak menjaga *hygiene* yang sangat baik saat menstruasi akan mengalami infeksi pada alat reproduksi. Seperti daerah genital yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan pruritus vulvae yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina. Pruritus vulvae disebabkan oleh jamur, bakteri, dan virus yang muncul karena buruknya *personal hygiene* dan *hygiene* menstruasi (44%), karena alergen dan produk kewanitaan (30%), serta karena kelainan patologik pada vulva (26%). Dampak lain yang bisa terjadi apabila perilaku *personal hygiene* jelek adalah dapat terkena infeksi saluran kemih, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya.

Pencegahan masalah keputihan salah satunya dengan *personal hygiene*, *Personal hygiene* merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. *Hygiene* pada saat menstruasi memegang peranan penting dalam status kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. 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 (Yuni, 2015).

## **METHOD**

Pada penelitian ini menggunakan metode *studi literature* dengan berbagai jurnal nasional. Metode ini untuk meringkas suatu topic dan menyajikan ulang materi yang diterbitkan sebelumnya, dan *literature* memberikan ringkasan analisis baru dan tinjauan *literature* memberikan ringkasan paling relevan kemudian membandingkan hasil yang disajikan dalam artikel.

## **RESULTS AND DISCUSSION**

*Hygiene* pada saat menstruasi merupakan komponen *personal hygiene* (kebersihan perorangan) yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. 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 Infeksi Saluran

Reproduksi. Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang (Setianingsih & Putri, 2017).

Menurut asumsi peneliti *personal hygiene* saat menstruasi sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri, jika remaja putri tidak memiliki pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi maka akan meningkatnya kejadian keputihan disebabkan karenakurangnya menjaga areaewanitaan pada saat mesntruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nata et al., 2022) menunjukkan bahwa pada responden yang berperan orang tuanya memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik sebanyak 47 (58,8%) responden dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang kurang baik ada 33 (41,3%) responden. Sedangkan yang tidak berperan orang tuanya memiliki perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang baik sebanyak 21 (56.8%) responden dan yang kurang baik sebanyak 16 (43.2%) responden. *Hygiene* menstruasi pada remaja dipengaruhi oleh pengetahuan ibu dan peran orang tua dalam hal ini ibu dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi sehingga remaja putri dapat mengetahui dan merawat organ reproduksinya termasuk dalam perawatan *hygiene* menstruasi, menjaga kesehatan saat menstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Simanjuntak & Siagian, 2020) menunjukkan bahwa Pengetahuan yang didapatkan setiap orang berbeda-beda, tergantung kepada seberapa jauh pengetahuan ibu mereka mengenai menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian ini, dari 88% responden yang mendapat informasi dari ibu atau keluarga mereka, 96,29% nya memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Seorang ibu harus mampu memberikan motivasi maupun support kepada anak perempuannya sehingga merasa nyaman dan aman ketika melalui proses menstruasi pertama. Seorang ibu harus menjelaskan dan memberikan informasi mengenai menstruasi antara lain yang berkaitan dengan proses menstruasi baik dari segi biologis, dan memberikan dukungan moral. Sama seperti tidak memperhatikan kebersihan organ reproduksi saat sedang menstruasi. Insiden terjadinya penyakit infeksi menular di kalangan remaja dari berbagai kelompok usia (10-18 tahun) adalah 35% hingga 42%, dan dewasa muda (18-22 tahun) dari 27% hingga 33% (Remiyanti, 2019).

Menurut penelitian (Hermawati et al., 2021) menunjukkan bahwa dapat dilihat 63

responden yang berpengetahuan cukup melakukan *personal hygiene* dengan benar sebanyak 62 responden (98,4%) hanya 1 (1,6%) responden yang tidak melakukan *personal hygiene* dengan baik, 37 responden yang berpengetahuan baik semuanya melakukan *personal hygiene* dengan benar, dan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 22 responden semuanya melakukan *personal hygiene* dengan baik.

Remaja puteri juga mendapatkan informasi secara teori tentang menstruasi dari guru pengajar di sekolah namun hanya sebatas informasi tentang reproduksi secara fisiologis, definisi menstruasi, lamanya menstruasi sehingga remaja puteri tersebut tidak mendapatkan contoh secara langsung bagaimana cara berperilaku *personal hygiene* yang benar oleh guru pengajar mereka tetapi remaja puteri mendapatkan contoh perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dari tradisi orang tua bahwa mereka hanya melihat kebiasaan saja dan tidak mendapatkan penjelasan secara langsung dari ibu karena orang tua menganggap *personal hygiene* saat menstruasi adalah hal yang bersifat privasi (Maria & Maria, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh (Suryani et al., 2019) diperoleh pengetahuan mempengaruhi perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi p value sebesar 0,000, dimana dari 50 responden yang memiliki pengetahuan tinggi tentang *personal hygiene* 13 diantaranya memiliki perilaku negatif tentang *personal hygiene*, dan dari 32 responden yang memiliki pengetahuan rendah tentang *personal hygiene* 28 diantaranya memiliki perilaku negatif tentang *personal hygiene*.

Berdasarkan penelitian (Susanti & Lutfiyati, 2020) Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dalam kategori baik dapat dipengaruhi oleh pengalaman remaja tentang menstruasi. Hal tersebut didukung dengan karakteristik responden dimana sebagian besar responden (98.4%) mengalami *menarche* sejak usia 10-13 tahun. Pengalaman dan kebiasaan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku remaja putri dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi. Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang baik sangat diperlukan untuk mencegah resiko penyakit didaerah genatelia. Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi tidak lepas dari faktor-faktor yang menyebabkan remaja melakukan *personal hygiene* dengan benar. Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dalam penelitian ini meliputi penggunaan pakain dalam, kebersihan tubuh dan penggunaan pembalut.

Pada umumnya remaja cukup mengetahui tentang *personal hygiene* saat menstruasi, namun kadang kala mereka kurang menyikapi upaya-upaya untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan berhubungan dengan alat kelamin. Kondisi ini disebabkan karena kurang

memperhatikan upaya untuk hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan sehingga dibutuhkan untuk hidup sehat dan bersih. (Gustina & Djannah, 2015).

Pengetahuan *personal hygiene* yang kurang akan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam kehidupan seseorang. Bila pengetahuan baik maka akan mempengaruhi sikap dan perilaku yang baik pula dan sebaliknya. Jika pengetahuan *personal hygiene* kurang maka dampak yang akan terjadi selalu diabaikan. Namun demikian perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi. (Laila, 2017).

## CONCLUSION

Pada saat menstruasi perilaku *personal hygiene* sangatlah penting karena untuk memelihara kebersihan diri sendiri. Jika seseorang tidak menjaga kebersihan dirinya sendiri maka akan terkena infeksi pada alat reproduksi. Seperti, daerah genital yang lembab dan pruritus vulvae yang ditandai dengan adanya sensasi gatal. Saran yang dapat diberikan yaitu Sebaiknya para remaja putri mencari tahu informasi mengenai *personal hygiene* karena penting ketika mereka mengalami menstruasi. Selain itu, remaja putri juga bisa meminta bantuan kepada sang ibu atau saudara perempuan agar memperoleh pengetahuan dari yang sudah mengalami hal tersebut sehingga remaja putri bisa menjaga hal-hal yang tidak diinginkan ketika menstruasi dan sebaiknya orang tua memberikan perilaku edukasi terhadap anaknya tentang *personal hygiene* karena *personal hygiene* selama menstruasi sangat penting. Memberikan pengetahuan tentang cara membersihkan organ reproduksi yang baik.

## ACKNOWLEDGMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Najah Syamiah, SKM., M.Epid selaku dosen pembimbing yang telah membantu memberikan arahan dalam penyusunan *literature review* ini. Dan kepada para penulis artikel yang telah kami review hasil penelitiannya.

## REFERENCES

- Kementerian PAN dan RB, (2017). Peraturan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Nomor 14 Tahun 2017 tentang Pedoman Penyusunan Survei Kepuasan Masyarakat Unit Penyelenggara Pelayanan Publik.
- Kemenkes RI, (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 43 Tahun 2019 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat.
- Kemenkes RI, (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021
- Fadly, F, & Triyanti, E (2022). Gambaran Indeks Kepuasan Masyarakat Terhadap Layanan Rujukan Di Puskesmas Cihideung, Cipedes, Cilembang, Tamansari Dan Tawang Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, [ejurnal.universitas-bth.ac.id](http://ejurnal.universitas-bth.ac.id), [https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M\\_JKBTH/article/view/1056](https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/1056)
- Sari, RE, Siregar, SA, & Guspianto, G (2021). Indeks Kepuasan Masyarakat Pada Pelayanan Puskesmas Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, [online-journal.unja.ac.id](http://online-journal.unja.ac.id), <https://online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/view/12404>
- Kabul, Lmuh (2022). Indeks Kepuasan Masyarakat Terhadap Pelayanan Puskesmas Di Kota Mataram. *Jurnal Ganec Swara*, [journal.unmasmataram.ac.id](http://journal.unmasmataram.ac.id), <http://journal.unmasmataram.ac.id/index.php/GARA/article/view/291>
- Wahid, D, & Romadani, D (2021). Analisis Indeks Kepuasan Masyarakat Dari Pelayanan Puskesmas Lubuk Landai Kabupaten Bungo. *Jurnal Manajemen Sains*, [ojs.umb-bungo.ac.id](http://ojs.umb-bungo.ac.id), <https://ojs.umb-bungo.ac.id/index.php/JMS/article/view/479>
- Waluya, JG, Amaliyah, E, & Mulyanasari F (2022). Indeks Kepuasan Masyarakat (Ikm) Dan Tingkat Kepuasan Lansia Terhadap Pelayanan Kesehatan Di Puskesmas Cipanas Kabupaten Lebak. *JAWARA (Jurnal Ilmiah Keperawatan)*, [jurnal.untirta.ac.id](http://jurnal.untirta.ac.id), <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jik/article/view/17746>
- Nurlaela, E & Andriani L (2018). Paradigma New Public Service. Makalah: Institut STIAM I Jakarta. <https://doi.org/10.31219/osf.io/35tgj>.