

GAMBARAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SELAMA MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI DUKUH SIDOMORO DESA KARANGMALANG KECAMATAN GEBOG KABUPATEN KUDUS

Oleh

Eny Pujiati¹⁾

¹⁾Dosen Akademi Keperawatan Krida Husada, Kudus

ABSTRAK

Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku personal hygiene selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Gambaran perilaku personal hygiene selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus dengan kategori perilaku cukup (54%). 2) Gambaran perilaku personal hygiene dalam melakukan perawatan kulit dan wajah selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus dengan kategori perilaku cukup (60%). 3) Gambaran perilaku personal hygiene dalam melakukan kebersihan rambut selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus dengan kategori perilaku cukup (46%). 4) Gambaran perilaku personal hygiene dalam melakukan kebersihan tubuh selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus dengan perilaku baik (84%). 5) Gambaran perilaku personal hygiene dalam melakukan kebersihan genitalia selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus dengan perilaku cukup (54%). Gambaran perilaku personal hygiene dalam melakukan kebersihan pakaian sehari-hari selama menstruasiremaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus dengan perilaku cukup (44%) dan Gambaran perilaku personal hygiene dalam penggunaan pembalut selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus dengan perilaku baik (88%). Berdasarkan hasil penelitian peneliti menarik kesimpulan Perilaku personal hygiene selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus cukup.

Kata kunci: Kata kunci : Perilaku, *personal hygiene*, menstruasi

PENDAHULUAN

Menstruasi (haid) adalah pengeluaran darah dari alat kandungan yang terjadi secara siklik setiap bulan secara teratur pada wanita dewasa dan sehat. Menstruasi mulai terjadi pada usia sekitar 10-15 tahun yang disebut *menarche* (menstruasi pertama), pengaruh hormon FSH (*Folikel Stimulating Hormon*) kedua indung telur memilih satu sel telur untuk di matangkan. Sel telur yang matang ini dilapisi selaput yang sangat tipis, kemudian sel ini akan mendekat permukaan dinding telur, selaput pembungkusnya pecah dan sel telur keluar. Peristiwa ini disebut

ovulasi. Sel telur yang bebas ini menuju rahim dan lebih kurang dalam seminggu sampai di rahim ¹⁾.

Sebelum ovulasi terjadi, dinding rahim menebal dan jaringan pembuluh darahnya bertambah, hal ini dimaksudkan untuk mempersiapkan makanan bagi calon bayi, bila tidak terjadi pembuahan persiapan ini tidak terpakai dan dinding rahim menebal itu akan lepas dan keluar sebagai menstruasi. Hal ini akan berulang setiap bulan, yang selanjutnya disebut sebagai siklus atau daur menstruasi. Satu siklus dihitung dari hari pertama menstruasi sampai menstruasi berikutnya. Oleh karena setiap bulan mengalami menstruasi,

sehingga kondisi ini sangat penting diperhatikan, khususnya oleh remaja awal, hal ini karena remaja awal yang baru mengalami menstruasi belum memiliki pengalaman dan penge tahuan yang baik tentang menstruasi yang dialaminya.

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya arti psikologis, tetapi juga fisik. Bahkan, perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Sementara itu, perubahan-perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu. Pada anak perempuan dikatakan remaja biasanya ditandai dengan mulai berfungsinya alat-alat reproduksi yaitu menstruasi.

Masalah kesehatan reproduksi menjadi perhatian bersama karena dampaknya luas menyangkut berbagai aspek kehidupan dan parameter kemampuan negara dalam menyelenggarakan pelayanan kesehatan terhadap masyarakat. Salah satu ukuran kemampuan negara dalam menyelenggarakan pelayanan kesehatan terhadap masyarakat adalah masalah kesehatan reproduksi wanita. Masalah ini kurang mendapat perhatian karena umur mereka dianggap bebas dari kemungkinan menghadapi masalah penyulit dan penyakit yang berkaitan dengan alat reproduksinya. Hingga saat ini masih banyak ditemukan penyakit-penyakit infeksi yang mengganggu alat reproduksi (alat kelamin/alat genitalia) wanita²⁾.

Infeksi tersebut salah satunya bisa disebabkan karena kurangnya kebersihan saat menstruasi. Kebersihan saat menstruasi merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi. Oleh karena itu kebersihan daerah genitalia harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Salah satu keluhan yang dirasakan pada saat menstruasi adalah rasa gatal yang disebabkan oleh jamur kandida yang akan subur tumbuhnya pada saat haid³⁾.

Untuk menjaga kebersihan tersebut, perlu melakukan perawatan saat menstruasi dengan benar karena dapat meningkatkan risiko terkena infeksi pada

organ reproduksi, yang dibuktikan dari hasil penelitian bahwa perawatan genitalia sebanyak 69,6% yang dilakukan secara benar pada saat menstruasi dapat mencegah terjadinya infeksi dan diperoleh sebanyak 31,01%, yang tidak melakukan perawatan organ reproduksi bagian luar dengan benar cenderung terkena infeksi⁴⁾.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 2Nopember2015 terhadap remaja di Dukuh Sudimoro sebanyak 20 responden ada 16 responden yang tidak tahu bagaimana berperilaku personal hygiene yangbaik selama menstruasi.

Berdasarkan kondisi tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang gambaran perilaku personal hygiene selama menstruasi remajaputri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 – 30Nopember 2015. Metode penelitian dalam ini adalah metode deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif⁵⁾. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik total sampling yaitu cara pengambilan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi menjadi sampel. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri Dukuh Sudimoro, yang berjumlah 129 siswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

A. Karakteristik Responden

1. Usia

Tabel 4.1. Tabel Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, (n=50)

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	13 Tahun	4	8,0
2.	14 Tahun	24	48,0
3.	15 Tahun	19	38,0
4.	16 Tahun	3	6,0
	Jumlah	50	100,00

A. Gambaran perilaku personal hygiene selama menstruasi remaja putri di Dk Sudimoro Desa Karangmalang Kec. Gebog Kabupaten Kudus.

No	Perilaku	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	23	46,0
2.	Cukup	27	54,0
3.	Kurang	0	0,0
4.	Tidak Baik	0	0,0
	Jumlah	50	100,0

Gambaran perilaku personal hygiene dalam melakukan perawatan kulit dan wajah selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus

No	Perilaku	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	12	24,0
2.	Cukup	30	60,0
3.	Kurang	8	16,0
4.	Tidak Baik	0	0,0
	Jumlah	50	100,0

Gambaran perilaku personal hygiene dalam melakukan kebersihan rambut selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus

No	Perilaku	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	20	40,0
2.	Cukup	30	46,0
3.	Kurang	7	14,0
4.	Tidak Baik	0	0,0
	Jumlah	50	100,0

Gambaran perilaku dalam melakukan kebersihan tubuh selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus

No	Perilaku	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	42	84,0
2.	Cukup	8	16,0
3.	Kurang	0	0,0
4.	Tidak Baik	0	0,0

Jumlah	50	100,0
Gambaran perilaku personal hygiene dalam melakukan kebersihan genitalia selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus		

No	Perilaku	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	23	46,0
2.	Cukup	27	54,0
3.	Kurang	0	0,0
4.	Tidak Baik	0	0,0
	Jumlah	50	100,0

Gambaran perilaku personal hygiene dalam melakukan kebersihan pakaian sehari-hari selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa

No	Perilaku	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	3	6,0
2.	Cukup	22	44,0
3.	Kurang	22	44,0
4.	Tidak Baik	3	6,0
	Jumlah	50	100,0

Gambaran perilaku personal hygiene remaja dalam penggunaan pembalut selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus

No	Perilaku	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	44	88,0
2.	Cukup	6	12,0
3.	Kurang	0	0,0
4.	Tidak Baik	0	0,0
	Jumlah	50	100,0

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui jumlah responden sebanyak 50 orang dengan usia 13 tahun sebanyak 4 orang (8%), 14 tahun 24 orang (48%), 15 tahun 19 orang (38%), dan 16 tahun 3 orang (6%). Hal

ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah mengalami menstruasi Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus berusia 14 tahun. Melihat teori dari WHO usia 14 tahun merupakan usia remaja awal, sehingga dapat dipahami bahwa mayoritas remaja yang mengalami menstruasi pada masa remaja awal, yaitu 10 – 14 tahun ⁶⁾. Hal ini menunjukkan pada usia 10 – 14 tahun remaja putri mulai menunjukkan tanda-tanda khusus perubahan tubuhnya lebih feminim.

B. Gambaran perilaku personal hygiene selama menstruasi remajaputri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui perilaku personal hygiene selama menstruasi dengan kategori baik sebanyak 24 orang (48%), cukup 26 orang (52%), dan tidak terdapat perilaku yang kurang dan tidak baik (0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah memiliki perilaku yang cukup dalam *personal hygiene* selama menstruasi.

Perilaku siswi yang cukup terhadap *personal hygiene* saat menstruasi akan berpengaruh terhadap kesehatan secara fisik dan psikis, hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Patricia, bahwa 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 seseorang⁷⁾.

C. Gambaran perilaku personal hygiene dalam melakukan perawatan kulit dan wajah selama menstruasi remajaputri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui perawatan kulit wajah selama menstruasi dengan kategori baik sebanyak 12 orang (24%), cukup

30 orang (60%), dan perilaku yang kurang 8 orang (16%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah memiliki perilaku yang cukup dalam perawatan kulit wajah selama menstruasi

Perawatan kulit wajah yang cukup sangat berpengaruh terhadap timbulnya jerawat pada wajah. Wajah merupakan bagian yang paling sensitif bagi seorang remaja terutama remaja putri. Masalah jerawat pada remaja terkait dengan penampilan mereka. Pada saat menstruasi kerja dari kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat. Pada saat menstruasi sangat bermanfaat untuk membersihkan muka dua sampai tiga kali sehari guna membantu mencegah timbulnya jerawat ⁸⁾.

Lebih lanjut kesehatan dan kecantikan dapat tercemar dari kulit, terutama kulit wajah, kulit yang bersih dan sehat akan membuat penampilan lebih segar. Oleh karena itu perawatan kulit dan wajah selama menstruasi sangatlah penting untuk dilakukan. Perawatan kulit dan wajah selama menstruasi mempunyai fungsi penting yaitu : melindungi jaringan tubuh yang ada dibawah kulit, mengatur suhu tubuh karena pada saat menstruasi kelenjar keringat akan meningkat, dan menghilangkan kotoran karena keringat ⁷⁾.

D. Gambaran perilaku personal hygiene dalam melakukan kebersihan rambut selama menstruasi remajaputri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui kebersihan rambut selama menstruasi dengan kategori baik sebanyak 20 orang (40%), cukup 23 orang (46%), dan perilaku yang kurang 7 orang (14%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah memiliki perilaku yang cukup dalam kebersihan rambut selama menstruasi.

Menjaga kebersihan rambut sangatlah penting karena pada saat menstruasi kulit kepala lebih berminyak

dan berkeringat sehingga akan memudahkan timbulnya ketombe dan mikroorganisme lain. Agar kebersihan rambut dan kulit kepala terjaga, usahakan minimal membersihkan rambut dua hari sekali. Kebersihan rambut bisa membantu lancarnya sirkulasi darah pada kulit kepala. Rambut yang bersih juga membantu mengurangi stres dan membantu jaringan metabolisme agar tetap tumbuh dan berkembang secara normal⁷⁾.

E. Gambaran perilaku personal hygiene dalam melakukan kebersihan tubuh selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui kebersihan tubuh selama menstruasi dengan kategori baik sebanyak 42 orang (84%), cukup 8 orang (16%), dan tidak terdapat perilaku yang kurang dan tidak baik (0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah memiliki perilaku yang baik dalam kebersihan tubuh selama menstruasi.

Perilaku dalam menjaga kebersihan tubuh yang baik, menggambarkan responden sudah menyadari pentingnya kebersihan tubuh, dimana tubuh yang tidak bersih akan berakibat pada tumbuhnya berbagai penyakit kulit yang dikarenakan tubuh yang kurang bersih. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Siswono, bahwa menjaga kesehatan berawal dari menjaga kebersihan. Udara yang panas cenderung lembab dan keringatan. Keringat ini membuat tubuh kita lembab, terutama di bagian tubuh yang tertutup dan lipatan-lipatan, yang akan menyebabkan bakteri mudah berkembang biak, menimbulkan bau yang tidak sedap dan juga menimbulkan penyakit⁹⁾.

F. Gambaran perilaku personal hygiene dalam melakukan kebersihan genitalia selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro

Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui kebersihan genitalia selama menstruasi dengan kategori baik sebanyak 23 orang (46%), cukup 27 orang (54%), dan tidak terdapat perilaku yang kurang (0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah memiliki perilaku yang cukup dalam kebersihan genitalia selama menstruasi.

Perilaku dalam menjaga kebersihan genitalia yang cukup, menggambarkan responden belum begitu menyadari pentingnya kebersihan area genitalia, yang akhirnya akan berakibat pada tumbuhnya berbagai penyakit kulit yang dikarenakan tubuh yang kurang bersih, apalagi pada daerah organ genital wanita yang sangat berpotensi tubuhnya bakteri dikarenakan tingkat kelembaban yang tinggi. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Siswono, bahwa menjaga kesehatan berawal dari menjaga kebersihan. Hal ini juga berlaku bagi kesehatan organ-organ seksual. Udara yang panas cenderung lembab dan keringetan. Keringat ini membuat tubuh kita lembab, terutama di bagian tubuh yang tertutup dan lipatan-lipatan, yang akan menyebabkan bakteri mudah berkembang biak, menimbulkan bau yang tidak sedap dan juga menimbulkan penyakit⁹⁾.

G. Gambaran perilaku personal hygiene dalam melakukan kebersihan pakaian sehari-hari selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui kebersihan pakaian sehari-hari selama menstruasi dengan kategori baik sebanyak 3 orang (6%), cukup 22 orang (44%), kurang 22 orang (44%), dan tidak baik 3 orang (6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku yang cukup dan kurang dalam kebersihan pakaian sehari-hari selama menstruasi

Perilaku dalam melakukan kebersihan pakaian sehari-hari yang cukup mengindikasikan kurangnya kesadaran tentang kebersihan pakaian. Tersebut merupakan tempat yang sangat baik tingkat pengetahuan tentang pentingnya kebersihan pakaian, maka responden akan semakin sadar dan akan berperilaku baik dalam merawat kebersihan pakaiannya, sebaliknya jika tingkat pengetahuannya rendah, maka responden akan kurang perhatiannya terhadap kebersihan pakaiannya. Hal ini dikarenakan tingkat pengetahuan yang tinggi dan mendalam akan sesuatu hal, dapat mendorongnya atau memberi kesadaran untuk berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Begitu juga kondisi keuangan, semakin tinggi keuangan responden, maka semakin mudah dalam merawat pakaian sehari-hari, yang dikarenakan kebutuhan untuk membeli pakaian dapat terpenuhi, dan kebutuhan untuk merawat kebersihan seperti membeli deterjen, pewangi dan pelembut untuk pakaian dapat mudah dipenuhi⁵⁾

Gambaran perilaku personal hygiene dalam penggunaan pembalut selama menstruasi remaja putri Di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus

Berdasarkan tabel 4.7 di atas dapat diketahui jumlah responden sebanyak 50 orang dengan penggunaan pembalut selama menstruasi dengan kategori baik sebanyak 44 orang (88%), cukup 6 orang (12%), dan tidak terdapat perilaku yang kurang dan tidak baik (0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah memiliki perilaku yang baik dalam penggunaan pembalut selama menstruasi

Penggunaan pembalut yang sudah baik dilakukan oleh responden diindikasikan dengan penggunaan pembalut selama menstruasi diganti secara teratur 3-4 kali atau setiap setelah mandi dan buang air kecil. 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 jamur. Jika menggunakan pembalut sekali pakai sebaiknya dibersihkan dulu sebelum dibungkus lalu dibuang ke tempat sampah. Untuk pembalut lainnya sebaiknya direndam memakai sabun di tempat tertutup sebelum dicuci⁸⁾.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan gambaran perilaku personal hygiene selama menstruasi remaja putri di dukuh Sidomoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus dengan hasil cukup.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wiknjosastro, 2006. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : YBPSP
2. Manuaba, Ida Bagus Gde. 2001. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
3. Sarwono. 2006. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
4. Riswanto.2009. Jurnal Penelitian. Terdapat pada <http://www.mail-archive.com/milis-nakita@news.gamedia-majalah.com/msg04634.html> Acceseed 10 Oktober .
5. Notoatmodjo, 2005, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta
6. Sarwono, 2006. *Perawatan menstruasi*. Terdapat pada www.situs.kesrepro.info/krr/materi/remaja.htm, diakses tanggal 10 Oktober
7. Pancawati. 2007. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kecemasan di SMP Muhammadiyah Gombang*. Jurnal Penelitian

8. Varney, H. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Volume 2*. Jakarta : EGC lebih-jauh-tentang-kebersihan-tubuh-kita/
9. Siswono. 2001. *Kebersihan Tubuh*. <http://piogama.ugm.ac.id/mengenal->