

PENGARUH PROMOSI KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 2 PARIAMAN

THE INFLUENCE OF HEALTH PROMOTION ON KNOWLEDGE OF PERSONAL HYGIENE DURING MENSTRUATION AMONG ADOLESCENT FEMALES AT SMKN 2 PARIAMAN

Nofri Zayani^{1*}, Atika Pradana Yuntarisa², Amanda Putri

^{1,2,3} STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Syekh Burhanuddin no. 106, Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat, 25514

Hp : 0812374499579

Email corresponding: nofrizayani11@gmail.com

Naskah Masuk: 16 November 2025 Naskah Diterima: 02 Desember 2025 Naskah Disetujui: 31 Desember 2025

ABSTRAK

Kebersihan pribadi selama menstruasi mencakup berbagai tindakan atau upaya yang ditujukan untuk menjaga dan merawat tubuh serta organ reproduksi perempuan. Remaja terutama rentan mengalami masalah kesehatan reproduksi akibat kurangnya pengetahuan mengenai kebersihan menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti dampak promosi kesehatan terhadap pengetahuan remaja perempuan mengenai kebersihan pribadi selama menstruasi di SMKN 2 Pariaman. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasy eksperimental yang menerapkan model *pretest-posttest* pada satu kelompok. Penelitian dilaksanakan di SMKN 2 Pariaman dengan metode pengambilan sampel random sampling yang melibatkan seluruh 74 orang siswa perempuan. Pengumpulan data melalui kuisioner dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Uji statistik yang digunakan yaitu Wilcoxon range test taraf 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi terdapat 49% responden memiliki pengetahuan yang kurang, 45% memiliki pengetahuan yang cukup, dan tidak ada yang memiliki pengetahuan baik. Setelah promosi kesehatan terdapat 64% responden menunjukkan pengetahuan yang baik dan 36% menunjukkan pengetahuan yang cukup. Kesimpulannya, pendidikan kesehatan memiliki dampak positif meningkatkan pengetahuan siswa tentang personal hygiene saat menstruasi di SMKN 2 Pariaman (p -value = 0.000). Rekomendasinya, diharapkan siswa dapat selalu menjaga personal hygiene diri terutama pada saat menstruasi.

Kata kunci: Personal Hygiene, Menstruasi, Promosi Kesehatan

ABSTRACT

Personal hygiene during menstruation encompasses various actions or efforts aimed at maintaining and caring for the female body and reproductive organs. Adolescents are particularly vulnerable to reproductive health problems due to a lack of knowledge about menstrual hygiene. This study aimed to examine the impact of health promotion on adolescent girls' knowledge about personal hygiene during menstruation at SMKN 2 Pariaman. This study used a quantitative approach with a quasi-experimental design, employing a pretest-posttest model on a single group. The study was conducted at SMKN 2 Pariaman using a random sampling method involving all 74 female students. Data were collected through questionnaires before and after the intervention. The statistical test used was the Wilcoxon rank sum test at a 5% level. The results showed that before the intervention, 49% of respondents had inadequate knowledge, 45% had adequate knowledge, and none had good knowledge. After the health promotion, 64% of respondents demonstrated good knowledge and 36% demonstrated adequate knowledge. In conclusion, health education has a positive impact on improving students' knowledge about personal hygiene during menstruation at SMKN 2 Pariaman (p -value = 0.000). The recommendation is for students to always maintain good personal hygiene, especially during menstruation.

Keywords: Personal Hygiene, Menstruation, Health Promotion

PENDAHULUAN

Promosi kesehatan adalah sebuah proses yang ditujukan untuk memperkuat kemampuan individu dan komunitas dalam mengelola berbagai unsur yang mempengaruhi kesehatan dengan tujuan mencapai tingkat kesehatan yang lebih baik. Aktivitas ini memiliki fungsi fundamental dalam memberikan informasi pada masyarakat terkait perlunya perawatan kesehatan serta pencegahan penyakit. Secara umum, promosi kesehatan berorientasi pada usaha-usaha promotif (peningkatan kesehatan) yang terhubung dengan inisiatif preventif (pencegahan), kuratif (pengobatan), dan rehabilitatif (pemulihan) kesehatan yang menyeluruh. (Mamahit et al., 2022).

Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya Promosi kesehatan memiliki tujuan untuk menyampaikan informasi serta memberikan pesan secara perorangan, forum, dan masyarakat secara keseluruhan. Melalui edukasi dalam bidang kesehatan, individu bisa mengalami perubahan dalam perilaku mereka, selain itu dapat menjadi wadah dalam memperluas ilmu pengetahuan (Batubara, 2020). Pemahaman yang baik mengenai *personal hygiene* dapat berdampak pada penerapannya oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Personal Hygiene ialah usaha seseorang dalam Melakukan pemeliharaan terhadap kesehatan. Kebersihan pribadi adalah elemen penting yang harus diperhatikan, karena merupakan salah satu cara pencegahan dasar yang bersifat khusus. Di samping itu, merawat kebersihan diri berdampak pada kesehatan fisik dan mental seseorang saat menjalani kegiatan sehari-hari (Putra, 2017).

Remaja adalah kelompok yang mencakup usia 11 hingga 24 tahun, di mana individu tidak lagi dapat disebut anak-anak, tetapi juga belum sepenuhnya

menjadi orang dewasa. Pada fase awal masa remaja, terutama pada remaja perempuan, biasanya mulai mengalami menstruasi pertama (menarche). Setiap orang memiliki ciri khas menstruasi yang bervariasi, baik dari sisi durasi, volume darah yang keluar, siklusnya (Sinaga dkk., 2017). Secara umum, siklus menstruasi berlangsung sekitar 27 hingga 30 hari, dengan rata-rata yaitu 28 hari. Menstruasi yang berlangsung selama beberapa hari.

Perempuan perlu memperhatikan kebersihan diri. Kebersihan pribadi ketika menstruasi ialah tentang penerapan praktik higienis yang dilakukan wanita selama periode menstruasi, kegiatan ini berfungsi untuk menghindari munculnya kuman dan bakteri serta menjaga kondisi kesehatan secara keseluruhan (Sinaga dkk., 2017). Kebersihan pribadi selama menstruasi berhubungan dengan perbedaan antara pengetahuan dan praktik yang dilakukan oleh remaja putri dalam menjaga kebersihan pada saat tersebut. Meskipun banyak remaja putri memahami betul akan pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi, perilaku mereka kadang tidak sejalan dengan pemahaman tersebut. Hal ini mungkin terjadi karena beberapa sebab, termasuk adanya mitos yang beredar dan terbatasnya akses terhadap informasi yang tepat. Konsekuensi yang sering muncul akibat kurangnya perhatian terhadap kebersihan *genitalia* saat menstruasi akan mengakibatkan area *genitalia* mengalami infeksi dan gatal-gatal.

Kondisi lainnya seperti kemerahan di wilayah genital, keluarnya cairan putih, dan timbulnya bau tidak sedap dapat muncul jika kebersihan organ reproduksi wanita tidak diperhatikan dengan baik selama periode menstruasi. Efek lain yang mungkin terjadi adalah demam, radang di area vagina, keluarnya cairan berulang, serta rasa sakit dan panas di bagian perut

bagian bawah. Apabila keadaan ini dibiarkan dan berlangsung dalam waktu yang lama, bisa menjadi penyebab terjadinya Infeksi Saluran Kemih (ISK).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 75% perempuan di seluruh dunia telah mengalami keputihan setidaknya sekali dalam hidup mereka, dan sekitar 45% dari mereka lebih dari dua kali. Sementara itu, di wilayah Eropa, angka insiden keputihan tercatat sekitar 25%. Penelitian yang dilakukan di India juga mengungkapkan bahwa prevalensi keputihan tergolong tinggi, dengan mencapai 95% di antara wanita yang diteliti yang merupakan siswi remaja. (Melina 2021). Penyakit ISK adalah salah satu jenis infeksi selain infeksi saluran pernafasan yang dialami oleh 8,3 jutakasus dilaporkan dalam satu tahun dan diprediksiakan terus mengalami peningkatan. (Khabipova et al., 2022)

Di Indonesia tahun 2020, kasus kejadian ISK di Indonesia tergolong tinggi, dari 100.000 penduduk ada 90-100 kasus ISK per 100.000 penduduk setiap tahunnya per tahun, sehingga terdapat kurang lebih 180.00 kasus pertahun (Alifiyah, 2020). Keputihan yang umum terjadi pada remaja adalah masalah paling umum kedua setelah masalah menstruasi. 90% wanita berisiko keputihan, yang disebabkan oleh iklim tropis di Indonesia yang mempercepat pertumbuhan jamur.

Remaja perempuan dengan usia 15-24 tahun dan belum menikah juga dapat mengalami kondisi keputihan ini sekitar 31,8%. Hal ini menunjukkan remaja lebih berisiko terjadi keputihan. Remaja perempuan mengabaikan masalah keputihan karena kurangnya pemahaman. Remaja sering kali enggan untuk berkonsultasi dengan dokter dan mendapatkan pengobatan karena merasa malu ketika mengalami keputihan (Hidayanti dan Pascawati, 2021).

Berdasarkan data Provinsi

Sumatera Barat tahun 2021, angka prevalensi Infeksi Saluran Kemih (ISK) masih tergolong tinggi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Evita Pratiwi (2021), tercatat sebanyak 121 kasus ISK pada anak di RSUP Dr. M. Djamil Padang selama periode 2018–2020. ISK merupakan salah satu jenis penyakit infeksi yang paling sering terjadi pada remaja di wilayah Sumatera Barat, setelah infeksi saluran pernafasan, dan dapat menimbulkan komplikasi serius bagi penderitanya. Kondisi ini menjadi masalah kesehatan penting yang memerlukan penanganan secara menyeluruh dan komprehensif juga diperlukan tindakan pencegahan awal terhadap faktor risiko kecurigaan ISK.

Berdasarkan data kasus keputihan pada remaja di Kota Pariaman tahun 2018, sebanyak 52% remaja mengalami keputihan. Faktor utama terjadinya keputihan adalah infeksi, termasuk jamur, bakteri, parasit, dan virus. Keputihan normal merupakan kondisi yang umum, namun keputihan dapat disebabkan oleh bakteridan jamur dan ini termasuk keputihan yg tidak normal.

Salah satu faktor utama yang berhubungan dengan kejadian keputihan pada remaja adalah kurangnya pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* pada saat mestruasi. Rendahnya pengetahuan tentang *personal hygiene* saat mestruasi berdampak negatif seperti keputihan, infeksi saluran kemih, iritasi kulit, dan bahkan gangguan psikologis seperti kurang percaya diri. Pengetahuan seseorang akan memengaruhi kesadaran untuk berprilaku hidup sehat dan membentuk pola pikir yang baik, sehingga remaja akan lebih mudah untuk menerima informasi dan memeliki pengetahuan yang memadai (Azmi, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Azmi Fauziah dkk (2021), dari 163 responden, terdapat 138 responden

(84,7%) yang memiliki pengetahuan kurang baik, sedangkan hanya 25 responden (15,3%) yang mempunyai pemahaman baik terhadap personal hygiene saat menstruasi. Kurangnya penerapan pada anak menjadi permasalahan yang sering dijumpai, dan terlihat terdapat banyak anak usia sekolah yang belum *aware* terhadap kebersihan dirinya.

Menurut penelitian yang dilakukan Fenti Hasnani dkk (2024) didapatkan hasil yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 18 orang (60,0%), yang memiliki pemahaman cukup yaitu 7 orang (23,3%) dan 5 orang (16,7%) memiliki pemahaman baik terhadap personal *hygiene* saat menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh Adek Putri dkk (2022), sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan, umumnya responden telah memiliki pemahaman yang baik, yaitu sebanyak 75 orang (93,8%), sedangkan 5 responden (6,3%) memiliki pengetahuan yang cukup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan responden mengenai menstruasi.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode quasy-eksperimental dan desain *one group pretest-posttest*, yaitu rancangan penelitian yang tidak melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding dimana sebelum dilakukan intervensi dilakukan *pre test* (P1) dan diikuti perlakuan (X), dan setelah beberapa pada fase pasca-tes (P2). Penelitian ini menawarkan pendidikan kesehatan kepada satu kelompok peserta untuk kemudian mengevaluasi dampak dari pendidikan kesehatan tersebut terhadap pemahaman tentang kebersihan pribadi saat menstruasi, dengan

membandingkan data sebelum dan setelah intervensi dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 2 Pariaman. Pemilihan tempat tersebut diperuntukkan karena di sekolah ini belum ada penelitian yang dilakukan sebelumnya mengenai personal hygiene saat menstruasi. Dilakukan pada 23 Agustus 2025. Populasi untuk studi yang akan dilaksanakan mencakup seluruh siswi kelas X di SMK Negeri 2 Pariaman, dengan total berjumlah 295 individu dari 6 program studi. Sampel yang diterapkan pada studi ini memakai metode pengambilan sampel total sederhana. Metode ini merupakan tipe probalitas yang paling dasar. Sampel diambil dari seluruh Kelas X yang terdiri dari 6 jurusan. Ukuran sampel dihitung menggunakan rumus Slovin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1 Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan

Umur Responden di SMK N 2

Pariaman tahun 2025

Umur	Frekuensi	Persentase
Remaja Awal (11-14)	7	9 %
Remaja Tengah	67	91%
Total	74	100 %

**Kesehatan Pada SMK N 2 Pariaman
Tahun 2025**

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Post Test	F	
Baik	0	0 %
Cukup	25	34 %
Kurang	49	66 %
Total	74	100%

Sesuai dengan Tabel 2, dari 74 orang yang memberi respon, tidak ada yang memiliki pemahaman baik mengenai kebersihan pribadi selama menstruasi sebelum dilakukan intervensi (0%), sedangkan 25 responden (34%) berada dalam kategori cukup, dan 49 responden (66%) termasuk dalam kategori kurang.

Tabel 3
**Pengetahuan Sesudah Intervensi
Responden Diberikan Promosi
Kesehatan Pada SMK N 2
Pariaman Tahun 2025**

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Post Test	F	
Baik	47	64 %
Cukup	27	36 %
Kurang	0	0 %
Total	74	100%

Tabel 3 memperlihatkan hasil yang diperoleh dari 74 peserta yang memiliki pemahaman yang baik mengenai kebersihan pribadi selama menstruasi setelah mereka diberi penjelasan.intervensi yaitu 47 (64 %) responden dan yang memiliki pengetahuan yang memadai adalah 27 (36 %) responden dan yang tidak memadai sebanyak 0 (0 %).

2 Analisa Bivariat
Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dengan kolmogorove - Smirnov dikarenakan banyak sampel lebih 30 orang. Hasil uji

normaliras data pada penelitian ini terdapat pada tabel 4.7

Tabel 4.
**Uji Normalitas Data Menggunakan
Kolmogorove – Smirnov**

	statistic	Df	sig
Pre-test	113	74	.020
sebelum Pengetahuan			
Post-test	260	74	.000
sesudah pengetahuan			

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak, uji normalitas data pada penelitian menggunakan uji Kolmogorov - smirnov karena jumlah sampel di gunakan lebih dari 30 responden, jika data $<0,05$ di nyakatan berdistribusi normal,jika uji signifikan normalitas $> 0,05$ data berdistribusi tidak normal maka ujian Analisa dengan uji Wilcoxon range test. Pada penelitian ini data pre-test dan post-test promosi kesehatan tentang personal hygiene saat menstruasi menujukan nilai signigikasi 0,20 hal ini menunjukan bahwa nilai signifikasi data $>0,05$ data berdisribusi tidak normal.

Tabel 5.
**Uji Wilcoxon Range Test Hasil
Pengolahan Data Uji Wilcoxon
Range**

Pengetahuan		N	Mean Rank	sig
Pre test	Negative Ranks	1 ^a	5.00	.000
	Positive Ranks	69 ^b	35.94	.000

Berdasarkan tabel 4.6 diatas diketahui bahwa 74 responden

mengalami perubahan pengetahuan dari yang kurang sebanyak 66 % menjadi baik sebanyak 64 % peningkatan ini sangat signifikan, jadi adanya pengaruh promosi kesehatan dapat mempengaruhi uji Wilcoxon range test menunjukkan $p\text{-value}=0.000$ atau $p\text{-value}=0,05$. Hal ini berarti melakukan promosi kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan pada remaja di SMK N 2 Pariaman tahun 2025.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang pada 74 responden di SMK Negeri 2 Pariaman pada Agustus 2025, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1 Sebelum dilakukan promosi kesehatan, mayoritas siswi memiliki pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi dalam kategori kurang, yaitu 49 responden (66%), sebanyak 25 responden (34%) berada pada kategori cukup, dan tidak ada responden yang masuk kategori baik (0%).
- 2 Setelah diberikan promosi kesehatan, sebagian besar siswi memiliki pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi dalam kategori baik, yaitu 43 responden (58%), sedangkan 31 responden (42%) berada pada kategori cukup, dan tidak ada yang masuk kategori kurang (0%).
- 3 Promosi kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMK Negeri 2 Pariaman tahun 2025. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan promosi kesehatan, yang dibuktikan melalui uji parametrik T-Test dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$.

REKOMENDASI/SARAN

Sebagai rekomendasi, diharapkan informasi yang diperoleh remaja tidak hanya diserap, tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga terbentuk perilaku personal hygiene yang baik, meningkatkan derajat kesehatan, dan mencegah penyakit reproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agra. 2016. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Sungguminasa tahun 2016. UIN Alauddin Makassar.
- Alifiyah. Karakteristik Pasien Infeksi Saluran Kemih Dirumah Sakit Umum Lasinrang Kabupaten Pinrang Profinsi Sulawesi Selatan Tahun 2018-2019, 2020.
- Ayu, W. D. (2022). Pengawasan dalam keperawatan. Cirebon-Jawa Barat Indonesia: Rumah Pustaka
- Azizah, N. , dan Widiawati, I. (2015). Ciri-ciri Remaja Perempuan yang Mengalami Keputihan di SMK Muhammadiyah Kudus. Januari.
- Azmi Fauziah, N., Srisantryorini, T., Andriyani, & Romdhona, N. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan personal hygiene saat menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren "X" Kota Tangerang Selatan. Environmental Occupational Health and Safety Journal, 2(1), 81–88.
- Hendarki, N. (2020) "Pelayanan Kesehatan Pasien Rawat Inap di Puskesmas Rawat Inap Kecamatan Tenayan Raya," hal. 99.

<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infod>

- [tin/infodatin-reproduksi-remaja.pdf](http://www.journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/1257)
- Hidayanti, Desi, And Riana Pascawati. 2021. "Rebusan Sirih Merah Mengurangi Fluor Albus Pada Remaja Putri." *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung* 13(1):246–53. Doi: 10.34011/Juriskesbdg.V13i1.1919Irianto. 2015. *Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta.
- Isro'in, Laily dan Sulistyo Andarmoyo. (2012). Kebersihan diri Konsep Proses Dan Penerapan Dalam Praktik Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Komariyah, L. , dan Mukhoirotin. (2018). Kemampuan pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pemahaman tentang kebersihan pribadi saat menstruasi. *Jurnal Edunursing*, 2(1), 24–34. Diambil dari <http://www.journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/1257>
- Melina, Fitria. 2021. "Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Keputihan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta." *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu* 12(2):175–86.
- Nugraheni, D. Y. (2018). Dampak pendidikan kelompok sebaya terhadap kebiasaan kebersihan pribadi selama menstruasi di kalangan siswa perempuan di SMP Negeri 2 Dagangan Kabupaten Madiun. *Jurnal Informasi dan Pemodelan Kimia*, 53(9), 1689–1699. Diambil dari <http://repository.stikesbhm.ac.id/113/1/5.Pdf>
- Pemiliana, P. D. (2019). Perilaku remaja putri dengan personal hygiene saat menstruasi di SMA Etidlandia Medan tahun 2018. *Gaster*, 17(1),62. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.341>
- Putra, A. D. P. , Rahardjo, M. , dan Joko, T. (2017). Kaitan antara Sanitasi Dasar dan Kebersihan Pribadi terhadap Terjadinya Diare pada Anak Balita di Daerah Kerja Puskesmas Tasikmadu Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 422–429
- Putra, D. M. , Juniarti, N. , dan Sari, S. P. (2018). Permintaan Komunitas Sekolah Terkait Alat Edukasi Untuk Meningkatkan Kebersihan Pribadi Anak Di SD Sukagalih. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*. Vol. 4 No. 1.
- Renata Anisa, Yustikasari, Y. dan Retasari Dewi (2022) "Program Promosi kesehatan Rumah Sakit Umum Daerah di Kabupaten Cianjur," *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 2(1), hal. 57–62. Tersedia pada: <https://doi.org/10.56799/jceki.v2i1.1126>.
- Setianingsih, A. , dan Putri, N. A. (2017). Keterkaitan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku kebersihan pribadi saat menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 15–23. <https://doi.org/10.33221/jikm.v5i4.15>
- Sih Dan Maulina. 2019. Pemahaman Remaja Perempuan Mengenai Kebersihan Pribadi Organ Reproduksi. <http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/download/12213/5365> diakses 14 Oktober 2023 pukul 22. 00Sinaga dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Univ

Muhamadiyah Jakarta.