

Perilaku Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 13 Kupang Tahun 2019

Ifna Qwinid Ramly¹⁾, Honey Ivon Ndoen²⁾, Enjelita M. Ndoen³⁾

¹⁾ Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana; ifnaqramly@gmail.com (koresponden)

²⁾ Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana; honey.ndoen@staf.undana.ac.id

³⁾ Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana; enjelitandoen@staf.undana.ac.id

ABSTRACT

Personal hygiene during menstruation is an action to maintain health and hygiene in female genital areas during menstruation. Based on data compiled from the Central Statistics Agency and the National Development Planning Agency in 2010, 63 million female adolescents in Indonesia paid less attention to the hygiene of their reproductive organs when menstruating. Furthermore, infectious disease incidence that occurred in adolescents' reproductive tract (10-18 years) was about 42%. This research purposed to describe personal hygiene behavior during menstruation in female students of class VIII SMPN 13 Kupang. The research was a descriptive study with a quantitative approach. The number of samples was 63 female students of class VIII SMPN 13 Kupang taken by the simple random sampling technique. The results showed that the majority of respondents had a good level of knowledge (85,71%) and a positive attitude (80,95%) towards personal hygiene behavior during menstruation. However, most respondents had poor personal hygiene during menstruation (53,96%). Schools need to provide more references on adolescent reproductive health, especially personal hygiene during menstruation, for school teenagers.

Keywords: menstruation; personal hygiene; behavior.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan kejadian fisiologis bagi perempuan yang sudah remaja. Menstruasi merupakan sebuah indikator kematangan seksual pada remaja putri ⁽¹⁾. Kebersihan diri pada saat menstruasi merupakan hal yang harus diperhatikan oleh remaja putri. Hal ini dikarenakan apabila organ reproduksi, terutama bagian vagina tidak dijaga kebersihannya maka akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi.

Data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tahun 2014 menunjukkan bahwa wanita Indonesia yang mengalami keputihan sekitar 75%. Bacterial Vaginosis (BV) adalah penyebab tersering keputihan patologis (40%-50% kasus infeksi vagina) ⁽²⁾. Keputihan dapat menjadi gejala awal dari kanker serviks. Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga Departemen Kesehatan RI pada RSUD W.Z Yohanes Kupang, terhitung dari tahun 2009-2011 terdapat sebanyak 113 kasus kanker serviks dan berdasarkan data dari Sub bagian Rekam Medik RSUD Prof. W.Z. Johannes Kupang, menunjukkan terdapat 63 kasus kanker serviks dan jumlah kematian akibat kanker serviks sebanyak 7 orang pada tahun 2013. Selain itu, laporan Dinas Kesehatan Provinsi NTT tahun 2016, dari 1.230.854 perempuan berusia 30-50 tahun telah dilakukan pemeriksaan leher rahim terhadap 5365 WUS, dengan hasil pemeriksaan IVA positif sebanyak 674 WUS ⁽³⁾. Penelitian lain telah mendokumentasikan perilaku kebersihan diri saat menstruasi pada remaja putri. Penelitian Ariyani (2009) pada siswi SMP di Ibukota Jakarta menemukan bahwa hanya sebanyak 17,4% remaja putri mempunyai perilaku kebersihan diri yang baik saat menstruasi ⁽⁴⁾. Berdasarkan data yang dihimpun dari Badan Pusat

Statistik dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional tahun 2010, terdapat 63 juta remaja di Indonesia kurang melakukan tindakan merawat kebersihan organ reproduksi ketika mengalami menstruasi. Angka insiden penyakit infeksi yang terjadi pada saluran reproduksi pada remaja (10-18 tahun), yaitu 35-42 % dan dewasa muda (18-22 tahun) sebesar 27-33 % ⁽⁴⁾.

Perilaku kebersihan diri saat menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor pengetahuan, sikap, dan tindakan. Pengetahuan dan sikap dapat mempengaruhi perilaku kebersihan diri. Selain itu, kurangnya kesadaran kebersihan diri selama menstruasi dikarenakan kurangnya informasi mengenai menstruasi dan cara menjaga kebersihan saat menstruasi. Salah satu yang menjadi kendala kurangnya mendapatkan informasi yang tepat mengenai menjaga kebersihan saat menstruasi adalah topik menstruasi masih menjadi hal yang tabu dan memalukan untuk dibicarakan. Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi sejak dini akan meningkatkan praktek kebersihan diri yang tepat dan dapat membantu mengurangi beban kesehatan reproduksi pada perempuan ⁽⁵⁾.

Sikap juga berpengaruh terhadap terbentuknya tindakan kebersihan diri saat menstruasi pada remaja putri. Penelitian Yasnani (2016) menunjukkan bahwa dari 16 responden yang memiliki sikap dengan kriteria positif terdapat 11 responden (68,8%) yang memiliki kebersihan diri menstruasi baik⁽⁶⁾. Selain itu, Solehati (2018) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa sebagian besar responden (78%) yang memiliki pengetahuan buruk, juga memiliki sikap yang tidak mendukung kebersihan diri saat menstruasi⁽¹⁰⁾. Pengetahuan dan sikap remaja putri yang positif dapat berpengaruh pada tindakan kebersihan diri yang tepat pada saat menstruasi ⁽⁹⁾.

Studi pendahuluan melalui metode observasi langsung di SMPN 13 Kupang menemukan bahwa keadaan fasilitas umum, seperti WC, masih terbilang kurang dalam hal kebersihannya. Hal ini mengakibatkan sebagian besar siswi menjadi malas mengganti pembalutnya dan menahan untuk membuang air kecil. Hasil pra survei terhadap 5 responden siswi SMPN 13 Kupang yang diwawancarai langsung menemukan kurangnya pengetahuan sikap dan tindakan yang tepat terkait kebersihan diri saat menstruasi. Hanya satu responden yang mengetahui dan melakukan tindakan yang tepat terkait kebersihan diri saat menstruasi. Hal ini tentunya dapat meningkatkan resiko siswi SMPN 13 Kupang untuk mengalami berbagai masalah kesehatan reproduksi.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan tindakan saat menstruasi pada siswi kelas VIII SMPN 13 Kupang tahun 2019.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk memperoleh gambaran perilaku kebersihan diri saat menstruasi pada siswi kelas VIII SMPN 13 Kupang ⁽⁷⁾. Penelitian dilaksanakan di SMPN 13 Kupang sejak bulan Februari-Desember 2019. Populasi penelitian sebanyak 169 siswi. Sampel penelitian berjumlah 63 siswa kelas

VIII SMPN 13 Kupang yang diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data adalah wawancara dengan menggunakan kuisioner yang berisi pertanyaan yang berkaitan dengan variabel yang diteliti. Setiap pernyataan salah pada item variabel pengetahuan dan tindakan diberi skor 0 dan pernyataan benar diberi skor 1. Nilai item variabel sikap ditingkatkan dari nilai negatif sampai positif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik responden di SMPN 13 Kota Kupang Tahun 2019 dapat dilihat dalam tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Umur		
10-12 Tahun	5	7,9
13-15 Tahun	58	92,1
16-19 Tahun	0	0,0
Total	63	100,0
Sumber informasi		
Orangtua	53	84,12
Media	1	1,6
Teman	9	14,28
Total	100	100,0
Pendidikan		
TK/SD	9	14,29
SMP	12	19,05
SMA	39	61,90
PT	3	4,76
Total	100	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berumur 13-15 tahun, yaitu sebanyak 58 responden (92,1%), dan tidak ada responden yang memiliki umur 16-19 tahun, sebagian besar responden dalam penelitian ini mendapatkan informasi mengenai perilaku kebersihan diri saat menstruasi dari orangtua/keluarga, yaitu sebanyak 53 responden (84,12 %), dan hanya 1 responden (1,6%) yang mendapatkan informasi dari media, sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki orangtua (ibu) yang berpendidikan terakhir SMA, yaitu sebanyak 39 responden (61,90%), sedangkan responden yang memiliki orangtua berpendidikan terakhir perguruan tinggi (PT) hanya sebanyak 3 responden (4,76%).

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Pengetahuan

- a. Distribusi berdasarkan pengetahuan perilaku kebersihan dirisaat menstruasi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Mengenai Perilaku Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII di SMPN 13 Kupang Tahun 2019

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang baik	2	3,17
Cukup	7	11,11
Baik	54	85,72
Total	63	100,00

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai perilaku kebersihan diri saat menstruasi yaitu sebanyak 54 responden (85.72%), dan hanya 2 responden (3,17%) yang memiliki pengetahuan kurang.

- b. Distribusi responden berdasarkan item pertanyaan pengetahuan mengenai perilaku kebersihan diri saat menstruasi.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Item Pertanyaan Pengetahuan Mengenai Perilaku Kebersihan diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII di SMPN 13 Kupang

No	Pengetahuan Kebersihan Diri Saat Menstruasi	Benar		Salah	
		n	%	n	%
1	Pengertian kebersihan diri saat menstruasi	56	88,88	7	11,11
2	Tujuan dari menjaga kebersihan organewanitaan pada saat menstruasi	56	88,88	7	11,11
3	Dampak tidak sering mengganti pembalut	51	80,95	12	19,04
4	Bahan pembalut seperti apa yang sebaiknya digunakan pada saat menstruasi	59	93,65	4	6,34
5	Apa yang terjadi jika tidak menjaga kebersihan diri saat menstruasi	56	88,88	7	14,28
6	Mengganti pembalut dalam sehari saat menstruasi	30	47,61	33	52,38
7	Dampak yang terjadi pada vagina jika sering dibersihkan dengan cairan pembersih/pewangi	2	3,17	61	96,82
8	Cara membersihkan alat kelamin yang benar	23	36,50	40	63,49

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa perilaku kebersihan diri saat menstruasi yang paling banyak diketahui oleh responden adalah mengenai bahan pembalut seperti apa yang sebaiknya digunakan pada saat menstruasi yaitu (93,65%), sedangkan perilaku kebersihan

diri yang paling banyak tidak diketahui oleh responden adalah dampak yang terjadi pada vagina jika sering dibersihkan dengan cairan pembersih/pewangi yaitu (96,82%).

2. Variabel Sikap

a. Distribusi berdasarkan sikap responden terhadap perilaku kebersihan diri saat menstruasi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap Terhadap Perilaku Kebersihan diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMPN 13 Kupang

Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Negatif	12	19,05%
Positif	51	80,95%
Total	63	100,0%

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap yang positif mengenai perilaku kebersihan diri saat menstruasi, yaitu sebanyak 51 responden (80,95%).

c. Distribusi responden berdasarkan item pertanyaan sikap terhadap perilaku kebersihan diri saat menstruasi.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Item Pertanyaan Sikap Terhadap Perilaku Kebersihan diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMPN 13 Kupang

No	Sikap Perilaku Kebersihan Diri Saat Menstruasi	SS		S		TS		STS	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Penanganan selama haid tidak steril dapat mengakibatkan infeksi	36	57,14	23	36,50	0	0,0	4	6,34
2.	Kebersihan daerah kemaluan harus diperhatikan	40	63,49	20	31,74	1	1,58	2	3,17
3.	Menggunakan tisu toilet merupakan satu-satunya cara membersihkan daerah kewanitaan	20	31,74	18	28,57	21	33,33	4	6,34
4.	Saat haid dapat menggunakan pembalut yang mengandung parfum dan gel	27	42,85	31	49,20	3	4,76	2	3,17
5.	Saat haid lebih baik gunakan celana dalam dan jeans yang ketat	12	19,04	15	23,80	24	38,09	12	19,04
6.	Membasuh alat kelamin yang baik dari arah belakang ke depan	9	14,28	20	31,74	27	42,85	7	11,11
7.	Membersihkan alat kelamin harus menggunakan parfum dan gel	16	25,39	7	11,11	6	9,52	34	53,96

8. Frekuensi mengganti pembalut yaitu 4-5 kali dalam sehari	18	28,57	23	36,50	19	30,15	3	4,76
9. Bahan celana dalam lebih baik terbuat dari nilon	4	6,34	9	14,28	27	42,85	23	36,50

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa sikap positif mengenai perilaku kebersihan diri saat menstruasi paling banyak ditunjukkan oleh responden terhadap kebersihan daerah kemaluan yang harus diperhatikan setiap saat (63,49%), dan dipraktikkan dengan cara yang benar (42,85% dan 53,96%). Sementara itu, sikap negatif responden paling banyak ditunjukkan pada penggunaan tisu toilet merupakan satu-satunya cara membersihkan daerah kewanitaan (31,74%).

3. Variabel Tindakan

- a. Distribusi berdasarkan tindakan responden mengenai perilaku kebersihan diri saat menstruasi

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tindakan Mengenai Perilaku Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi SMPN 13 Kupang

Tindakan	Frekuensi	Presentase (%)
Buruk	34	53,97
Baik	29	46,03
Jumlah	63	100,0

Tabel 6. menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tindakan yang buruk mengenai perilaku kebersihan diri saat menstruasi, yaitu sebanyak 34 responden (53.97%).

- d. Distribusi responden berdasarkan item pertanyaan tindakan mengenai perilaku kebersihan diri saat menstruasi.

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa tindakan mengenai perilaku kebersihan diri saat menstruasi yang paling banyak tidak dilakukan oleh responden adalah mencukur rambut kemaluan untuk menghindari kelembaban yang berlebihan didaerah vagina, menggunakan menggunakan celana dalam dan jeans yang longgar saat menstruasi, dan mengganti pembalut dua kali sehari. Sementara itu, tindakan kebersihan diri saat menstruasi yang paling banyak dilakukan oleh responden adalah menggunakan celana dalam yang mudah meyerap keringat dan mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah membersihkan daerah kewanitaan.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Item Pertanyaan Tindakan Mengenai Perilaku Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMPN 13 Kupang.

No.	Tindakan Perilaku Kebersihan Diri Saat Menstruasi	Ya		Tidak	
		n	%	n	%
1.	Saya selalu mencari informasi dimedia massa tentang kebersihan diri saat menstruasi	30	47,61	33	52,38
2.	Saya menggunakan celana dalam yang tidak mudah menyerap keringat	25	39,68	38	60,31
3.	Saya selalu mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah membersihkan daerah kewanitaan	32	50,79	31	49,20
4.	Saya mengganti pakaian dalam minimal 2 kali sehari	33	52,38	30	47,61
5.	Saya membasuh daerah kewanitaan dari arah depan kebelakang setelah buang air kecil/buang air besar	32	50,79	31	49,20
6.	Saya selalu menggunakan cairan pewangi (parfum) untuk menghilangkan bau di daerah kewanitaan saat menstruasi	35	55,55	28	44,44
7.	Saya menggunakan pembalut yang mengandung pewangi, klorin, dan pemutih	38	60,31	25	39,68
8.	Saya mengganti pembalut 2x sehari	19	30,15	44	69,84
9.	Saya tidak menggunakan celana dalam dan celana jeans yang ketat saat menstruasi	17	26,98	46	73,01
10.	Saya selalu mencukur rambut kemaluan untuk menghindari kelembaban yang berlebihan di daerah vagina	9	14,28	54	83,71

C. Bahasan

Pengetahuan adalah hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui panca indera mata dan pendengaran⁽⁸⁾. Pengetahuan adalah segala yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapat oleh setiap manusia. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pengetahuan baik mengenai perilaku kebersihan diri saat menstruasi. Secara garis besar, pengetahuan responden meliputi pengertian kebersihan diri saat menstruasi, tujuan kebersihan diri saat menstruasi, dan akibat tidak menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Sebagai contoh, sebagian besar responden mengetahui bahan pembalut yang sebaiknya digunakan saat menstruasi, dan dampak tidak mengganti pembalut saat menstruasi.

Sementara itu, hanya sebagian kecil responden yang memiliki pengetahuan kurang baik mengenai kebersihan diri saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan yang dimiliki responden dimungkinkan karena informasi yang didapat selama ini hanya sampai pada tingkatan pengetahuan yang pertama yaitu tahu (*know*). Kemungkinan para responden belum sampai memahami atau bahkan mengaplikasikan pengetahuan yang mereka dapat ke dalam kehidupan mereka sehari-hari. Hal ini

terbukti dengan banyaknya responden yang menjawab salah pada pertanyaan cara membersihkan alat kelamin yang benar, dampak negatif dari penggunaan cairan pembersih yang terlalu sering pada vagina dan frekuensi mengganti pembalut saat menstruasi.

Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar responden mendapatkan informasi mengenai kebersihan diri saat menstruasi dari orangtua/keluarga. Sumber informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang lebih luas⁽⁸⁾. Penelitian terkait sebelumnya menemukan bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang baik mengenai kebersihan diri saat menstruasi. Pengetahuan tersebut meliputi frekuensi mengganti pembalut pada saat menstruasi, hal-hal yang perlu diperhatikan saat menstruasi sebesar, dan akibat yang ditimbulkan jika tidak menjaga kebersihan saat menstruasi. Pengetahuan yang baik ini dikarenakan sekolah menyediakan mata pelajaran khusus mengenai kebersihan organ reproduksi saat menstruasi⁽¹⁾.

Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek, yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu⁽⁹⁾. Sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan, sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan memihak (*favorabel*) maupun perasaan tidak memihak (*unfavorabel*) pada objek tersebut. Secara lebih spesifik sikap dapat juga diartikan sebagai derajat efek positif atau afek negatif terhadap suatu objek psikologis⁽¹¹⁾.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sikap positif terhadap kebersihan diri saat menstruasi. Sebagian besar responden menunjukkan sikap mendukung bahwa daerah kewanitaan perlu selalu dijaga kebersihannya, penanganan selama menstruasi yang tidak steril dapat mengakibatkan infeksi alat reproduksi, dan penggunaan handuk bersama-sama untuk mengeringkan alat kelamin akan berdampak negatif pada organ reproduksi. Sikap tidak mendukung responden paling banyak ditujukan pada penggunaan tisu toilet sebagai satu-satunya cara membersihkan daerah kewanitaan.

Beberapa faktor mempengaruhi sikap responden terhadap kebersihan diri saat menstruasi. Sikap positif responden terbentuk karena adanya informasi mengenai kebersihan diri saat menstruasi yang diterima dari orangtua (ibu). Sumber informasi yang sama juga ditemukan pada penelitian lain yang menyatakan bahwa hampir seluruh responden remaja putri mendapatkan informasi kesehatan dari ibunya⁽¹⁰⁾. Informasi yang akurat dan memadai akan meningkatkan pemahaman dan sikap remaja putri mengenai kebersihan diri saat menstruasi sehingga dapat meminimalkan resiko terjadi infeksi saluran reproduksi akibat kebersihan diri yang kurang saat terjadinya menstruasi pada remaja putri. Sebaliknya, sikap negatif responden dalam penelitian ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diberikan oleh lembaga pendidikan maupun tenaga kesehatan dan responden kurang mencari informasi di media massa terkait personal hygiene saat menstruasi. Selain itu, faktor

kebudayaan turut berpengaruh dalam perawatan diri selama menstruasi. Sebagai contoh, adanya keyakinan responden terhadap beberapa mitos saat menstruasi, diantaranya tidak boleh keramas dan harus membatasi aktivitas sehari-hari saat menstruasi. Faktor-faktor tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan responden memiliki sikap yang tidak mendukung terhadap perawatan diri saat menstruasi. Sikap individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: pengalaman, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media masa, lembaga pendidikan, serta faktor emosional⁽¹¹⁾.

Selanjutnya, penelitian ini menemukan bahwa proporsi responden yang mempunyai tindakan kebersihan dirisaat menstruasi yang buruk lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang mempunyai tindakan yang baik. Tindakan kebersihan diri saat menstruasi yang buruk ini tergambar dari tindakan responden yang tidak mencukur rambut kemaluan untuk menghindari kelembaban yang berlebihan di vagina, menggunakan celana dalam dan jeans yang ketat saat menstruasi, dan tidak mengganti pembalut setiap 2 jam sekali.

Tindakan timbul karena adanya stimulus, yang di terima oleh reseptor kemudian diteruskan ke otak sebagai pusat syaraf, pusat kesadaran kemudian terjadi respon melalui afektor. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa walaupun sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang baik dan sikap yang positif, tindakan mereka terkait kebersihan diri saat menstruasi adalah buruk. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kesadaran untuk menjaga kebersihan diri saat menstruasi dan ketidaktersediaan faktor pendukung yang memungkinkan responden untuk berperilaku yang baik. Sebagai contoh, kondisi fasilitas umum seperti WC sekolah yang kotor dan air yang kurang menyebabkan responden malas mengganti pembalutnya saat berada disekolah.

Penelitian ini didukung dengan teori L. Green bahwa salah satu faktor penyebab perilaku adalah faktor pemungkin (*enabling factors*). Faktor pemungkin merupakan faktor anteseden terhadap perilaku yang memungkinkan suatu motivasi atau aspirasi terlaksana. Faktor pemungkin meliputi keterampilan, sumber daya pribadi dan komunitas, terjangkau dan tersedianya fasilitas, kebijakan, peraturan dan perundangan⁽⁸⁾. Selain itu, penelitian lainnya yang mendukung juga menunjukkan bahwa mayoritas responden yang merupakan siswi SMP memiliki tindakan kebersihan diri yang kurang baik dikarenakan belum adanya kesadaran untuk merubah perilaku⁽¹²⁾. Individu akan merubah perilakunya melalui beberapa tahapan, salah satunya adalah tahap kesadaran. Meskipun responden memiliki pengetahuan tentang menstruasi yang cukup akan tetapi jika belum memiliki kesadaran untuk mengaplikasikannya maka tidak akan terwujud perilaku kebersihan diri yang baik⁽⁸⁾.

Perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi merupakan hal yang sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan diri terutama kesehatan reproduksi. Tindakan yang buruk dalam menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti keputihan, gatal-gatal karena jamur bahkan dapat menjadi faktor penyebab kanker serviks.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik dan sikap yang positif terhadap kebersihan diri saat menstruasi. Bagaimanapun, mayoritas responden menunjukkan tindakan kebersihan diri saat menstruasi yang buruk. Kurangnya kesadaran dan ketidaktersediaan faktor pendukung perilaku kebersihan diri saat menstruasi di sekolah merupakan faktor penyebab utama dari tindakan responden yang buruk. Pihak sekolah perlu memastikan ketersediaan faktor pendukung seperti WC sekolah yang bersih dan air bersih yang cukup untuk memungkinkan siswi dapat mempraktekkan perilaku kebersihan diri saat menstruasi yang baik, terutama selama berada di sekolah.

REFERENSI

1. Gustina, E. & Djannah, S.N. Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene pada Remaja Putri. *KEMAS Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2015;10(2): 147-152.
2. Trisanti, Ika. Hubungan Perilaku Personal Hygiene Genital Dengan Kejadian Keputihan Pada Siswi Madrasah Aliyah Muhammadiyah Kudus [Internet]. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 2016 [cited 2019 Februari 25]. Available from: <http://scholar.google.co.id>.
3. Dinas Kesehatan Provinsi NTT. *Profil Kesehatan Provinsi NTT*. Kupang: Dinkes Provinsi NTT. 2016.
4. Ariyani, I. 2009. *Aspek Biopsikososial Hygiene Menstruasi Siswi SMP Pondok Pesantren Jakarta* [Internet]. Skripsi FKMUI. 2009 [cited 2019 Juni 11]. Available from: <http://lontar.ui.ac.id>.
5. Rajakumari G, A. A Study on Knowledge Regarding Menstrual Hygiene Among Adolescent School Girls [Internet]. *Global Journal of Current Research*. 2015 [cited 2019 Februari 26]. p. 111-116. Available from: <http://scholar.google.co.id>.
6. Yasnani, Novianti. Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan dengan Personal hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Negeri Satap Bukit Asri Kabupaten Buton [Internet]. *Jurnal Kesehatan*. 2016 [cited 2019 Februari 26]. p. 1-10. Available from: <http://scholar.google.co.id>.
7. Hidayat A.A. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: Health Books.2012.
8. Notoatmodjo, S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010.
9. Wawan dan Dewi. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Yuha Medika. 2010.
10. Solehati, Tetti. dkk. Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri [Internet]. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*. 2018 [cited 2019 Februari 25]. p. 86-91. Available from: <http://scholar.google.co.id>.
11. Azwar, S. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Edisi ke 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.2013.

12. Purwaningrum, A. Gambaran Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Kelas VIII dan IX Saat Menstruasi Di SMPN 1 Gamping Kabupaten Sleman [Internet]. Skripsi Universitas Lampung. 2017 [cited 2019 September 07]. Available from: [http:// PurwaningrumA2017.pdf](http://PurwaningrumA2017.pdf).