

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG PERSONAL HYGIENE DAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA PUTRI

Oleh:
Nyoman Sri Ariantini¹⁾, Ayu Purmanasari²⁾
^{1,2} Universitas Triatma Mulya
email: sri.ariantini@triatma.mulya.ac.id

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Riwayat Artikel: Submit, 10 Juni 2025 Diterima, 20 Juni 2025 Publish, 30 Juni 2025</p> <p>Kata Kunci: Remaja, Putri, Personal, Hygiene, Kespro.</p>	<p>Masalah kesehatan yang kerap terjadi pada masa remaja adalah masalah kesehatan reproduksi. Masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami khususnya oleh remaja putri adalah mengenai kebersihan diri (personal hygiene) saat mengalami menstruasi. Dampak yang terjadi apabila perilaku personal hygiene tersebut tidak dilakukan remaja maka remaja tersebut tidak akan bisa memenuhi kebersihan, penampilan dan kesehatan apalagi kesehatan remaja putri sewaktu menstruasi juga tidak terjaga, sehingga dapat menimbulkan beberapa penyakit. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri terkait personal hygiene dan kesehatan reproduksi. Penelitian Deskriptif Kuantitatif, dengan desain penelitian <i>cross sectional</i>. dalam pemilihan sampel menggunakan teknik <i>simple random sampling</i>. Pengambilan data dilakukan dengan metode penyebaran kuesioner pada saat pre dan post test untuk mengetahui gambaran pengetahuan siswi tentang personal hygiene dan kesehatan reproduksi. Sebagian besar responden masih kurang yaitu sebesar 78,3 %. Sedangkan setelah diberikan edukasi dengan metode penyuluhan diperoleh data bahwa pengetahuan sebagian besar siswa remaja putri terkait personal hygiene dan kesehatan reproduksi menjadi 50%. Hal ini dapat dikatakan meningkat dari yang tadinya memiliki pengetahuan baik hanya 5% setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 50%, sedangkan sebelum diberikan penyuluhan siswi yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 78,3% setelah diberikan penyuluhan menurun menjadi 16,7%. Dapat disimpulkan dengan diberikannya edukasi dengan metode penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait personal hygiene dan kesehatan reproduksi.</p>

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license



1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang mempengaruhi perubahan fisik dan perilaku. Masalah kesehatan yang kerap terjadi pada masa remaja adalah masalah kesehatan reproduksi. Masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami khususnya oleh remaja putri adalah mengenai kebersihan diri (personal hygiene) saat mengalami menstruasi, sehingga edukasi tentang personal hygiene dan kesehatan reproduksi sangat penting diberikan pada masa transisi ini. Edukasi ini

sangat penting diberikan agar remaja putri terhindar dari masalah kesehatan reproduksi seperti masalah keputihan maupun masalah kesehatan reproduksi lainnya. Personal hygiene yang kurang dapat menyebabkan munculnya kuman parasit, maupun penyakit infeksi lainnya yang mempengaruhi sistem reproduksi pada wanita.

Personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Kebersihan merupakan hal yang sangat penting

dan harus diperhatikan karena kebersihan akan mempengaruhi kesehatan dan perilaku seseorang. Kebersihan perorangan atau personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang, untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikis. Dengan pola hidup yang sehat, maka akan didapatkan remaja yang sehat jasmani dan rohani (Centris, Petrika, 2024)

Perilaku yang kurang dalam merawat vulva hygiene saat menstruasi seperti malas mengganti pembalut dapat menyebabkan infeksi jamur dan bakteri ini terjadi saat menstruasi karena bakteri yang berkembang pada pembalut. Personal hygiene saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara mengganti pembalut setiap 4 jam dalam sehari. Setelah mandi serta buang air, vagina dikeringkan dengan tisu atau handuk agar tidak lembab. Pemakaian celana dalam yang baik terbuat dari bahan yang mudah menyerap keringat. Pengetahuan remaja putri tentang hygiene menstruasi cenderung belum adekuat, terlebih berhubungan dengan genetalia. Penanganan kebersihan diri yang tidak benar dan tidak higienis juga dapat mengakibatkan tumbuhnya mikroorganisme secara berlebihan dan akhirnya mengganggu fungsi alat reproduksi (Utami 2022). Berdasarkan data dari badan kesehatan dunia, kanker serviks merupakan kanker nomor dua terbanyak pada perempuan berusia 15-45 tahun setelah kanker payudara. Tidak kurang dari 500.000 kasus baru dengan kematian 280 penderita terjadi setiap tahun diseluruh dunia. Pada tahun 2020 diperkirakan 15 dari 20 remaja putri pernah mengalami keputihan setiap tahunnya. Infeksi tersebut disebabkan karena kurangnya kebersihan diri, terutama vulva hygiene saat menstruasi. remaja adalah seorang individu dengan rentang usia 10-19 tahun. Di dunia terdapat sekitar 1,2 milyar remaja atau sekitar 18% dari total jumlah penduduk. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 tahun 2014, remaja adalah seorang individu dengan rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia untuk remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Utami, 2022).

Data di dunia, angka kejadian penyakit akibat infeksi alat reproduksi diperkirakan sekitar 2,3 juta pertahun di mana sekitar 1,2 juta diantaranya ditemukan di Negara berkembang. Data di Indonesia mengenai jumlah penderita Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) dan Infeksi Menular Seksual (IMS) belum ada. Namun, diprediksi penderita terbesar IMS kebanyakan berusia 15-29 tahun, 7 dari 10 orang penderita IMS berusia 15-24 tahun. Berdasarkan data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), perempuan Indonesia yang mengalami keputihan sekitar 75% dengan

bacterial vaginosis (BV) yang paling sering menyebabkan keputihan patologis (40%-50% kasus infeksi vagina) (Sitarani, 2020)

Remaja putri rentan terkena infeksi organ reproduksi yang disebabkan oleh kurang tepatnya perilaku dalam merawat kebersihan diri terutama saat mengalami menstruasi, mereka pada umumnya memiliki tingkat perhatian yang rendah terkait kesehatan reproduksi. Berdasarkan data yang dihimpun dari Badan Pusat Statistik dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional tahun 2010 di Indonesia terdapat 63 juta remaja berisiko melakukan perilaku yang tidak sehat seperti kurangnya tindakan merawat kebersihan organ reproduksi saat sedang menstruasi. Angka kejadian penyakit infeksi yang terjadi pada saluran reproduksi pada remaja (10-18 tahun) yaitu 35 sampai 42 persen dan dewasa muda (18-22 tahun) sebesar 27 hingga 33 persen pada tahun 2010 (Sitarani, 2020). Sekitar 90% wanita Indonesia berpotensi mengalami keputihan karena Negara Indonesia yang beriklim tropis. Negara dengan iklim teropis berpotensi menyebabkan mudahnya jamur berkembang biak dan mengakibatkan banyaknya kasus keputihan pada wanita. Angka kejadian keputihan di Indonesia terus meningkat tiap tahunnya hingga mencapai 70% (Julasmi Eduwan, 2022)

Pengetahuan yang kurang pada remaja putri tentang keputihan menyebabkan kurangnya kepedulian dalam penanganan dan pencegahan terhadap kejadian keputihan pada sebagian besar remaja putri. Oleh karena itu perlu adanya pemberian informasi yang lengkap pada remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kebersihan diri terutama genitalia (Ariyanti et al., 2019). Menurut Srimiyati (2020) pengetahuan adalah hasil dari ide mengamati suatu objek yang didapat dari penginderaan. Sama seperti sikap, pengetahuan juga memiliki tingkatan ada 6 tingkatan pengetahuan yaitu mengetahui, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, menyintesis, mengevaluasi.

Penelitian Nikmah & Widyasih (2018) tentang Personal Hygiene Habits dan Kejadian Keputihan Patologis pada Santriwati PP Al-Munawwir, Yogyakarta menyatakan bahwa sebagian besar santri memiliki personal hygiene yang buruk, dan mengalami keputihan patologis. Perilaku santri seperti cara membersihkan organewanitaan yang salah, penggunaan handuk bersama, frekuensi pemotongan rambut vagina yang jarang, menyebabkan tingginya kejadian keputihan pada pondok pesantren Al-Munawwir. Penelitian yang pernah dilakukan Indah Setiani et al (2018) tentang kebersihan organewanitaan remaja putri, dari 98 responden remaja putri menunjukkan data sebanyak 33 (37,1%)

memiliki pengetahuan yang baik, sebanyak 30 (33,7%) responden memiliki pengetahuan cukup dan sebanyak 26 (29,2%) responden berpengetahuan kurang. Didukung juga dengan penelitian yang pernah dilakukan Komala et al (2020) menunjukkan bahwa hasil kejadian Flour Albus pada remaja putri SMAN 1 Lembar sebagian besar mengalami Keputihan sebanyak 105 responden (86,8%) dan tidak mengalami Keputihan sebanyak 16 (13,2%). Salah satu faktor yang mempengaruhi personal hygiene pada seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang personal hygiene terutama pada daerah kewanitaanya dengan baik.

Dampak yang terjadi apabila perilaku personal hygiene tersebut tidak dilakukan remaja maka remaja tersebut tidak akan bisa memenuhi kebersihan, penampilan dan kesehatan apalagi kesehatan remaja putri sewaktu menstruasi juga tidak terjaga, sehingga dapat menimbulkan beberapa penyakit diantaranya terkena kanker rahim, keputihan dan dijauhi teman-teman karena bau badan amis. Untuk itu remaja putri perlu mengetahui tentang personal hygiene agar memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang ada disekitarnya

Studi Pendahuluan dilakukan oleh peneliti pada siswi remaja putri di SMP N 6 singlaraja mewawancarai 10 remaja putri diberikan pertanyaan tentang pengetahuan personal hygiene di dapat 4 siswi remaja putri mengetahui personal hygiene dan 6 lainnya kurang mengetahui tentang personal hygiene. Sehubungan dengan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal hygiene Di SMPN 6 Singaraja”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2025 di SMP N 6 Singaraja Kabupaten Buleleng Provinsi Bali, menggunakan pendekatan Penelitian Deskriptif Kuantitatif, dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII, VIII, IX di sekolah tersebut, dimana dalam pemilihan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 60 orang siswi. Pengambilan data dilakukan dengan metode penyebaran kuesioner pada saat pre dan post test untuk mengetahui gambaran pengetahuan siswi tentang personal hygiene dan kesehatan reproduksi.

Para siswi yang terpilih menjadi sampel penelitian diberikan kuesioner awal (Pre Test) dan setelah pre test dilanjutkan dengan pemberian edukasi dengan metode penyuluhan menggunakan audio visual tentang personal

hygiene dan kesehatan reproduksi pada remaja. Setelah penyuluhan selesai dilanjutkan pemberian kuesioner post test yang sama dengan saat pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan materi penyuluhan.

Data diperoleh dianalisis secara univariat dengan menentukan kategori tingkat pengetahuan peserta menjadi 3 kategori yaitu Kurang (< 40%, Cukup (40-80%), dan Baik (> 80%).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan bulan Maret 2025, responden dalam penelitian ini adalah siswi remaja putri. Total responden pada penelitian ini adalah sebanyak 60 orang siswi dengan rentang usia 13-15 tahun.

Tabel 1 Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Umur	Fekkuensi	Presentase
13 Tahun	25	41,7%
14 Tahun	20	33,3%
15 Tahun	15	25%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, dimana sebagian besar responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 25 responden (41,7%).

Tabel 2 Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene dan Kesehatan Reproduksi (Pre Test)

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Kurang	47	78,3%
Cukup	10	16,7%
Baik	3	5%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 3.2 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene dan kesehatan reproduksi masih kurang, dimana jumlah siswi dengan pengetahuan kurang sebanyak 47 orang (78,3%), sedangkan siswa yng memiliki pengetahuan cukup sebanyak 10 orang (16,7%), sedangkan siswi yang memiliki pengetahuan baik hanya sebanyak 3 orang (5%).

Tabel 3 Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene dan Kesehatan Reproduksi (Post Test)

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Kurang	10	16,7%
Cukup	20	33,3%
Baik	30	50%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 3.3 dapat diketahui bahwa pengetahuan siswi yang telah diberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan tentang personal hygiene dan kesehatan reproduksi telah meningkat dimana hasil post test menyatakan bahwa siswi dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 30 orang (50%), dengan pengetahuan cukup menjadi 20 orang (33,3%), sedangkan yang masih memiliki pengetahuan kurang sebanyak 10 orang (16,7%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa remaja putri di SMPN 6 Singaraja diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi terkait personal hygiene dan kesehatan reproduksi pengetahuan sebagian besar responden masih kurang yaitu sebesar 78,3 %. Sedangkan setelah diberikan edukasi dengan metode penyuluhan diperoleh data bahwa pengetahuan sebagian besar siswa remaja putri terkait personal hygiene dan kesehatan reproduksi menjadi 50%. Hal ini dapat dikatakan meningkat dari yang tadinya memiliki pengetahuan baik hanya 5% setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 50%, sedangkan sebelum diberikan penyuluhan siswi yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 78,3% setelah diberikan penyuluhan menurun menjadi 16,7%. pengetahuan sangat berpengaruh dengan umur dan pendidikan seseorang dalam mengambil informasi. Pengetahuan merupakan suatu hasil dari ingin tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indra mata dan indra telinga.

Pengetahuan sendiri merupakan domain yang sangat penting dalam terbentuknya suatu tindakan (Notoatmodjo, 2018). Dengan demikian terbentuknya perilaku terhadap seseorang karena adanya pengetahuan yang ada pada dirinya terbentuknya suatu perilaku baru. Terutama tentang kebersihan, hampir sebagian besar responden berpengetahuan kurang karena salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu kurangnya pengetahuan remaja karena kurang mendapatkan informasi terkait personal hygiene dan kesehatan reproduksi. Pengetahuan remaja yang dinilai baik akan mempengaruhi sikap hingga bentuk perilaku untuk berusaha menjaga kebersihan. Pendidikan mengenai kesehatan, sangat perlu untuk diperhatikan oleh segenap kalangan, termasuk para orang tua maupun remaja itu sendiri (Irtawati, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan terhadap personal hygiene dan kesehatan reproduksi sangat dipengaruhi oleh faktor di antaranya faktor dari luar seperti informasi dan faktor dari dalam seperti pengetahuan serta pengalaman (Novita 2017). Hal ini dipengaruhi oleh informasi yang didapatkan siswa tentang personal hygiene dan kesehatan reproduksi remaja masih belum maksimal dan

responden memiliki daya serap pengetahuan yang berbeda pada masing-masing responden. Sedangkan sebagian besar yang mempunyai pengetahuan kurang disebabkan karena kurang menyerap informasi tentang materi personal hygiene dan kurangnya keinginan serta motivasi untuk mencari informasi-informasi mengenai kesehatan personal hygiene (Hartono, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan juga bahwa banyaknya responden yang diteliti memiliki pengetahuan kurang. Hal tersebut terjadi karena beberapa faktor, salah satu faktor diantaranya yaitu pengetahuan. Pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku seseorang. Apabila seseorang mempunyai pengetahuan tentang personal hygiene dan kesehatan reproduksi maka kemungkinan besar ia akan memiliki kebiasaan personal hygiene dan menjaga kesehatan reproduksi yang baik juga. Faktor lain responden memiliki pengetahuan kurang tentang personal hygiene dan kesehatan reproduksi yakni faktor pengalaman yang terjadi di lingkungan sekitar mereka yaitu banyak kejadian remaja putri yang masih duduk dibangku sekolah yang kurang memperhatikan kesehatannya dengan usia muda yang disebabkan karena sibuk mengurus tugas-tugas sekolah yang tidak terkontrol yang mengantarkan mereka kurang memperhatikan kesehatan mereka (Kusmiran, 2018).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan yang masih kurang terkait personal hygiene dan kesehatan reproduksi, peneliti berasumsi kurangnya pengetahuan terkait personal hygiene dan kesehatan reproduksi disebabkan karena remaja putri enggan mencari informasi terkait hal tersebut, remaja khususnya remaja putri terlihat hanya memperhatikan penampilan luar seperti kecantikan wajah dan badan tetapi enggan mencari informasi terkait personal hygiene dan kesehatan reproduksi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi dengan metode penyuluhan terkait personal hygiene dan kesehatan reproduksi terlihat bahwa pengetahuan remaja putri terkait personal hygiene dan kesehatan reproduksi meningkat sekitar 50% setelah diberikan edukasi, sehingga dapat disimpulkan dengan diberikannya edukasi dengan metode penyuluhan dapat meningkatkan

pengetahuan remaja putri terkait personal hygiene dan kesehatan reproduksi.

Saran

Edukasi terkait personal hygiene dan kesehatan reproduksi hendaknya diberikan sedini mungkin dan secara berkesinambungan guna mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti meningkatnya penyakit infeksi dan menular seksual, sehingga kesehatan dan kualitas hidup generasi muda Indonesia terus terjaga.

5. REFERENSI

- Ariyanti, K. S., Winangsih, R., Purnami, L. P. S., & Putri, D. M. F. S. (2019). Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Fluor Albus Di SMP Negeri 3 Penebel. *Medika Usada*, 2(1), 18–23.
- Centis, M. C. L., & Petrika, Y. (2024). GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE SELAMA MENSTRUASI. *Jurnal Kebidanan Santu Paulus*, 1(1), 1-10.
- Hartono, S. P. (2016). Analisis Data Pada Bidang Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Indah Setiani, T., Prabowo, T., & Paramita, D. P. (2016). Kebersihan Organ Kewanitaan dan Kejadian Keputihan Patologi pada Santriwati di Pondok Pesantren Al Munawwir Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(1), 39. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(1\).39-42](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).39-42)
- Irtawati. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene dengan Tindakan Pencegahan Keputihan di SMA Negeri 9 Semarang
- Julasmi Eduwan. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Keputihan Pada Remaja Putrikota Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(1), 71–77.
- Komala, I., Bebasari Ardana P, E., & Sumiati, E. (2020). Hubungan personal hygiene dengan kejadian keputihan pada remaja putri kelas X & XI di SMAN 1 Lembar Lambok Barat NTB. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 227–230
- Kusmiran, (2018). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta : Salemba Medika
- Nikmah, U. S., & Widyasih, H. (2018). Personal Hygiene Habits dan Kejadian Flour Albus Patologis pada Santriwati PP AL-Munawwir, Yogyakarta. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 36. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3714>
- Notoatmodjo, (2018), Promosi Kesehatan Dan Ilmu Pengetahuan. PT. Rineka Cipta
- Sitarani, C. R. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas 2 SMAN 23 Jakarta tentang Personal Hygiene saat Menstruasi sebelum dan sesudah Penyuluhan, 43-50. <http://ejournal.stikesadvaita.ac.id/index.php/MedikaUsada/article/view/32/26>
- Srimiyati. (2020). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause. Surabaya: CV Jakad Media Publishing
- Sri Utami, D. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN DUKUNGAN KELUARGA PADA REMAJA PUTRI TERHADAP PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI DI SMP NEGERI 1 CIMALAKA. *JIKSA - Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 4(1), 48–56. Retrieved from <https://ejournal.lppmunsap.org/index.php/jiksa/article/view/141>.