



HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN INAYATULLAH

Junawalia Mayang Sari¹, Umi Solekah², Mariyam³

^{1,2,3}D3 Kebidanan, STIKes Pondok Pesantren Assanadiyah, Indonesia

Email : juna02776@gmail.com ¹, umisolekah24@gmail.com ², iyam51264@gmail.com ³

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi remaja menjadi isu penting seiring dimulainya menstruasi pada masa pubertas, yang menuntut kemampuan menjaga kebersihan diri secara tepat agar terhindar dari gangguan pada organ reproduksi. Minimnya perhatian terhadap personal hygiene saat menstruasi berpotensi memicu infeksi saluran reproduksi, khususnya pada remaja yang tinggal di lingkungan berasrama dengan ruang gerak dan fasilitas yang terbatas, seperti pondok pesantren. Studi ini disusun untuk menelaah keterkaitan antara tingkat pengetahuan dan praktik personal hygiene saat menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Inayatullah. Rancangan penelitian bersifat kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (cross sectional). Seluruh santriwati yang telah mengalami menstruasi (84 orang) menjadi populasi penelitian, dan setelah menyesuaikan dengan kesediaan responden diperoleh 78 orang sebagai sampel melalui teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas, dengan data dianalisis melalui pendekatan univariat dan bivariat memakai uji Chi-Square. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa proporsi terbesar responden (48,7%) berada pada kategori pengetahuan kurang, sementara mayoritas responden (67,9%) telah mempraktikkan personal hygiene menstruasi dengan baik. Pengujian statistik Chi-Square memperlihatkan keterkaitan yang bermakna antara kedua variabel tersebut ($p = 0,000$). Dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan turut menentukan bagaimana remaja putri mempraktikkan personal hygiene saat menstruasi. Pihak pengelola pesantren disarankan untuk secara berkala mengadakan penyuluhan kesehatan reproduksi guna memperbaiki pemahaman dan praktik kebersihan santriwati selama masa menstruasi.

Kata kunci: *pengetahuan, perilaku, personal hygiene, menstruasi, remaja putri*

ABSTRACT

Adolescent reproductive health has become an important concern as menstruation begins during puberty, requiring adequate self-care ability to avoid disorders of the reproductive organs. Insufficient attention to personal hygiene during menstruation may trigger reproductive tract infections, particularly among adolescents living in boarding environments with restricted mobility and facilities, such as Islamic boarding schools (pondok pesantren). This study was conducted to examine the association between the level of knowledge and personal hygiene practices during menstruation among female students at Pondok Pesantren Inayatullah. The study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. All female students who had experienced menstruation (84 people) constituted the study population, and after accounting for respondent willingness, 78 individuals were obtained as the sample through a total sampling technique. The

research instrument was a questionnaire that had undergone validity and reliability testing, with data analyzed through univariate and bivariate approaches using the Chi-Square test. The findings revealed that the largest proportion of respondents (48.7%) fell into the poor knowledge category, while the majority of respondents (67.9%) had practiced good menstrual personal hygiene. The Chi-Square test indicated a significant association between the two variables ($p = 0.000$). It can be concluded that the level of knowledge influences how adolescent girls practice personal hygiene during menstruation. Boarding school management is advised to regularly conduct reproductive health education to improve students' understanding and hygiene practices during menstruation.

Keywords: knowledge, behavior, personal hygiene, menstruation, adolescent girls

*Corresponding author: juna02776@gmail.com

© 2026 TAMPIASIH

PENDAHULUAN

Periode remaja membawa serangkaian perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, salah satunya ditandai dengan datangnya menstruasi pertama (menarche) pada remaja putri. Sejak titik itu, kemampuan menjaga kebersihan areaewanitaan menjadi keterampilan penting yang harus dikuasai agar organ reproduksi tetap sehat dan terhindar dari berbagai gangguan. Ketidaktahuan maupun kelalaian dalam merawat kebersihan diri selama masa haid dapat membuka peluang bagi mikroorganisme untuk berkembang biak, yang pada akhirnya meningkatkan kerentanan terhadap infeksi saluran reproduksi.

Lingkungan tempat tinggal turut memengaruhi bagaimana seorang remaja mempraktikkan kebersihan diri. Pondok pesantren, sebagai lembaga pendidikan berasrama, memiliki karakteristik yang berbeda dari sekolah pada umumnya: santriwati tinggal bersama dalam satu kompleks dengan fasilitas sanitasi yang digunakan secara kolektif, ruang privasi yang terbatas, serta keterbatasan akses keluar area pesantren untuk memperoleh informasi kesehatan dari sumber luar. Kondisi semacam ini berpotensi menghambat penyerapan informasi kesehatan reproduksi apabila tidak diimbangi dengan program edukasi yang memadai dari pihak pesantren.

Penjajakan awal yang dilakukan peneliti di Pondok Pesantren Inayatullah menemukan indikasi bahwa sebagian santriwati belum sepenuhnya memahami cara membersihkan areaewanitaan yang tepat, waktu ideal mengganti pembalut, maupun risiko yang timbul akibat kebersihan yang buruk selama haid. Fenomena ini mendorong peneliti untuk menelusuri lebih jauh apakah tingkat pengetahuan yang dimiliki santriwati benar-benar berkaitan dengan praktik personal hygiene mereka sehari-hari selama menstruasi.

Sejumlah kajian pustaka terdahulu menunjukkan hasil yang beragam mengenai keterkaitan pengetahuan dan perilaku personal hygiene menstruasi pada populasi remaja yang berbeda-beda, sehingga temuan pada satu populasi tidak selalu dapat digeneralisasi ke populasi lain, termasuk pada populasi remaja yang tinggal di lingkungan pesantren. Kekhasan lingkungan pesantren inilah yang menjadi alasan pentingnya penelitian ini dilakukan secara spesifik pada santriwati Pondok Pesantren Inayatullah. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Inayatullah

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan rancangan kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (cross sectional), di mana variabel pengetahuan dan variabel perilaku personal hygiene menstruasi diukur pada waktu yang bersamaan. Populasi penelitian mencakup seluruh santriwati Pondok Pesantren Inayatullah yang telah mengalami menstruasi, berjumlah 84 orang. Mengingat ukuran populasi yang relatif kecil, penelitian ini menerapkan teknik total sampling, yaitu melibatkan seluruh anggota populasi yang bersedia dan memenuhi kriteria inklusi sebagai responden. Dari 84 santriwati tersebut, 6 orang menyatakan tidak bersedia berpartisipasi, sehingga jumlah akhir responden yang terlibat adalah 78 orang.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan santriwati tentang personal hygiene saat menstruasi, sedangkan variabel terikatnya adalah perilaku personal hygiene yang mereka praktikkan selama menstruasi. Pengetahuan dikategorikan menjadi tiga tingkatan (Baik, Cukup, Kurang) berdasarkan persentase skor terhadap skor maksimal, sedangkan perilaku dikategorikan menjadi dua tingkatan (Baik, Kurang) berdasarkan nilai median skor total.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disusun sendiri oleh peneliti, terdiri atas kuesioner pengetahuan (15 item pernyataan Benar/Salah) dan kuesioner perilaku (10 item pernyataan Ya/Tidak). Sebelum digunakan untuk pengumpulan data penelitian, kedua kuesioner telah melalui tahap uji coba (try out) pada 30 responden di luar sampel penelitian utama, kemudian diuji validitasnya menggunakan teknik korelasi Product Moment dan diuji reliabilitasnya menggunakan teknik Cronbach's Alpha. Item yang terbukti tidak valid pada tahap uji coba dikeluarkan dari kuesioner final sebelum digunakan pada 78 responden penelitian.

Data yang terkumpul diolah menggunakan program pengolah data statistik dan dianalisis melalui dua tahap. Analisis univariat digunakan untuk memaparkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menguji keterkaitan antara pengetahuan dan perilaku personal hygiene menstruasi menggunakan uji Chi-Square pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hubungan dinyatakan bermakna secara statistik apabila nilai p yang diperoleh $\leq 0,05$.

HASIL

Analisis univariat terhadap variabel pengetahuan menunjukkan sebaran sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Invariant

No	Kategori Pengetahuan	f	%
1	Baik	21	26,9
2	Cukup	19	24,4
3	Kurang	38	48,7
	Total	78	100,0

Adapun sebaran variabel perilaku personal hygiene menstruasi tersaji pada tabel berikut:

Tabel 2. Variabel Perilaku Personal Hygiene Menstruasi

No	Kategori Perilaku	f	%
1	Baik	53	67,9
2	Kurang	25	32,1
	Total	78	100,0

Uji Chi-Square yang dilakukan untuk menelaah hubungan kedua variabel menghasilkan tabel silang berikut:

Tabel 3. Uji Chi-Square

Pengetahuan	Perilaku Baik n (%)	Perilaku Kurang n (%)	Total n (%)	p value
Baik	21 (100,0)	0 (0,0)	21 (100,0)	0,000
Cukup	15 (78,9)	4 (21,1)	19 (100,0)	
Kurang	17 (44,7)	21 (55,3)	38 (100,0)	
Total	53 (67,9)	25 (32,1)	78 (100,0)	

Pengujian Chi-Square menghasilkan nilai p sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) pada penelitian ini diterima, yakni terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada santriwati di Pondok Pesantren Inayatullah.

PEMBAHASAN

Temuan bahwa hampir separuh responden (48,7%) tergolong berpengetahuan kurang mengindikasikan masih adanya celah pemahaman santriwati mengenai cara menjaga kebersihan diri yang tepat selama menstruasi. Kondisi ini sejalan dengan sejumlah kajian literatur yang juga melaporkan variasi tingkat pengetahuan remaja putri mengenai personal hygiene menstruasi, dengan sebagian populasi remaja masih berada pada kategori pengetahuan yang belum memadai (Fajariyani dkk., 2022). Pola serupa juga tampak pada penelitian Nisa dkk. (2020) di Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang, yang turut menemukan variasi tingkat pengetahuan santriwati tentang personal hygiene menstruasi. Keterbatasan akses informasi kesehatan reproduksi dari luar lingkungan pesantren, ditambah minimnya paparan media di dalam asrama, diperkirakan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya pemahaman sebagian santriwati.

Di sisi lain, mayoritas responden (67,9%) justru telah mempraktikkan personal hygiene menstruasi pada kategori baik. Pola rendahnya proporsi perilaku kurang baik ini turut sejalan dengan penelitian Nurhayati dkk. (2023) di Desa Tuntungan II, yang juga melaporkan proporsi kategori kurang yang kecil (3,3%) pada perilaku personal hygiene menstruasi remaja putri, meskipun sebagian besar responden pada penelitian tersebut berada pada kategori cukup. Kecenderungan serupa juga dilaporkan pada dua penelitian yang dilakukan di lingkungan pesantren lain: Bujawati dkk. (2017) di Pesantren Babul Khaer Bulukumba mendapati mayoritas santriwati (76,1%) memiliki personal hygiene menstruasi kategori cukup hingga baik, sementara Wulandari dkk. (2024) di Pesantren Miftahunnajah Sleman bahkan melaporkan proporsi perilaku baik yang sangat tinggi (93,2%). Kemiripan pola ini dapat dijelaskan oleh adanya faktor penguat di lingkungan tempat tinggal remaja, seperti kebiasaan sehari-hari yang dibentuk secara kolektif serta pengawasan dari lingkungan sekitar, termasuk di lingkungan asrama pesantren.

Hasil uji Chi-Square yang menunjukkan hubungan bermakna antara pengetahuan dan perilaku ($p = 0,000$) memperkuat temuan Rika Nur Avika Wana dan Nur Azizah (2025) di SMP Negeri 1 Deli Tua, yang juga menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan personal hygiene dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri ($p < 0,05$). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Fauziah dkk. (2021) pada santriwati MTs Pondok Pesantren "X" di Kota Tangerang Selatan, yang menemukan hubungan bermakna antara pengetahuan dengan personal hygiene saat menstruasi ($p = 0,006$) pada konteks pesantren yang serupa dengan penelitian ini. Sejumlah penelitian lain di berbagai populasi remaja putri turut mendukung pola hubungan ini, di antaranya

Susanti dan Lutfiyati (2020), Setianingsih dan Putri (2017), Wahyudi dkk. (2018), serta Widarini dkk. (2023) di Denpasar, yang secara konsisten melaporkan keterkaitan bermakna antara pengetahuan dan perilaku atau sikap personal hygiene saat menstruasi. Temuan ini memperkuat kerangka teori Lawrence Green pada BAB II, yang menempatkan pengetahuan sebagai salah satu faktor predisposisi utama yang mendasari terbentuknya perilaku kesehatan seseorang. Secara spesifik, pola data menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan responden, semakin besar kecenderungan mereka berperilaku personal hygiene yang baik, sebagaimana terlihat dari seluruh responden berpengetahuan baik yang seluruhnya (100%) juga berperilaku baik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa hampir separuh santriwati (48,7%) berada pada kategori pengetahuan kurang tentang personal hygiene saat menstruasi, sementara mayoritas santriwati (67,9%) telah mempraktikkan personal hygiene menstruasi pada kategori baik. Uji statistik membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Inayatullah ($p = 0,000$).

Pihak pengelola pesantren disarankan untuk menyelenggarakan edukasi kesehatan reproduksi secara berkala, baik melalui kerja sama dengan tenaga kesehatan setempat maupun penyediaan media informasi di lingkungan asrama, guna memperbaiki tingkat pemahaman santriwati yang masih tergolong kurang. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi variabel tambahan seperti sikap maupun dukungan sosial, serta mempertimbangkan desain penelitian yang mampu menangkap perubahan perilaku dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

As Sidiqiah, E. T., Nurrochmah, S., & Paramita, F. (2022). Hubungan Antara Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Siswi SMA Budi Utomo Jombang. *Sport Science and Health*, 4(1), 24–32. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p24-32>

Bujawati, E., Raodhah, S., & Indriyanti, I. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Personal Hygiene Selama Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Babul Khaer Kabupaten Bulukumba, Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2016. *HIGIENE: Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.24252/higiene.v3i1.2675>

Fajariyani, A., Afriyani, L. D., Yani, A., Sika Yon, I., Karmelia Wung Song, M., & Brigita Dewi, V. (2022). Literatur review: Hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene menstruasi remaja putri. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 518–523. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/177>

Fauziah, N. A., 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. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/EOHSJ/article/view/12078>

Fitriani, F., Hermansyah, H., & Ahmad, A. (2022). Hubungan pengetahuan, sikap, informasi dan peran guru dengan personal hygiene remaja putri pada saat menstruasi di MTsN 2 Aceh Besar

tahun 2022. *INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi*, 1(6), 741–749. <https://doi.org/10.55123/insologi.v1i6.1080>

Mukarramah. (2020). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1), 88–95.

Nisa, A. H., Dharminto, Winarni, S., & Dharmawan, Y. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan praktik personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 145–151.

Nurhayati, N., Putri, A., Raihan, A. F., Maulana, A., Siregar, A. P., Darmayanti, D., Yulianti, D., Panggabean, H. T., Rifda, K. R. M., Purba, K. I., Zahra, K. P., Harahap, M. I., Tanjung, P. K. H., Batubara, R. W., Masyithah, R., Salsabila, S., Ritonga, S., Siregar, S. R., & Ramadan S, S. A. (2023). Tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene remaja putri pada saat menstruasi di Desa Tuntungan II. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), e1341. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1341>

Putri, R. D., Hardianto, G., & Frety, E. (2022). Relationship of adolescent knowledge on the behavior of personal hygiene during menstruation: A literature review. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(4), 423–432.

Rika Nur Avika Wana, & Azizah, N. (2025). Hubungan pengetahuan personal hygiene dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi remaja SMPN 1 Deli Tua. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 24(1), 60–67. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v24i1.542>

Setianingsih, A., & Putri, N. A. (2017). Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap perilaku personal hygiene menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 15–23. <https://doi.org/10.33221/jikm.v5i4.15>

Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan pengetahuan remaja putri dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(2), 166–172. <https://doi.org/10.55426/jksi.v11i2.119>

Wahyudi, A. S., Asmoro, C. P., & Suarilah, I. (2018). Faktor yang berhubungan dengan personal hygiene saat menstruasi. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 4(2), 104–113. <https://doi.org/10.33490/jkm.v4i2.96>

Widarini, N. P., Maryanthi, N. T., & Witari, N. N. D. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di Denpasar tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 19–28. <https://doi.org/10.58185/jkr.v14i1.76>

Wulandari, R., Putri, I. M., & Herfanda, E. (2024). Hubungan pengetahuan dengan perilaku personal-hygiene saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Miftahunnajah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 36–45. <https://doi.org/10.33761/jsm.v19i1.1307>.