

GAMBARAN PERILAKU SANTRI PUTRI TERHADAP *MENSTRUAL HYGIENE*

Resti Dharma Lestari¹, Lilis Mamuroh¹, Ermiami Ermiami¹, Nita Ayu Srimurni¹

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

Corresponding Email: ermiami@unpad.ac.id

Abstrak

Kebersihan saat menstruasi merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri, namun kurangnya kesadaran dan keterbatasan akses terhadap fasilitas sanitasi dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku *menstrual hygiene* pada santri putri di Pondok Pesantren Raudlatul Mutaalimin Garut serta mengidentifikasi aspek yang perlu ditingkatkan. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik total sampling, melibatkan 65 santri putri. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup aspek mencuci tangan, mandi, penggunaan pembalut, kebersihan alat kelamin, aktivitas fisik, dan konsumsi makanan bergizi, yang kemudian dianalisis secara univariat dan disajikan dalam distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri memiliki perilaku *menstrual hygiene* yang baik, terutama dalam mencuci tangan (93,8%), menjaga kebersihan alat kelamin (89,2%), dan mandi secara rutin (81,5%). Namun, perilaku yang masih kurang optimal ditemukan dalam penggunaan pembalut yang tepat (21,5%) serta konsumsi makanan bergizi (41,5%). Sebagian besar santri memiliki perilaku *menstrual hygiene* baik, kecuali dalam penggunaan pembalut dan konsumsi gizi. Santri perlu mendapatkan edukasi lebih lanjut tentang penggunaan pembalut yang benar serta pentingnya konsumsi makanan bergizi selama menstruasi untuk mendukung kesehatan reproduksi yang optimal. Penelitian selanjutnya disarankan fokus pada faktor penyebab perilaku kurang baik dan pengembangan intervensi edukatif untuk meningkatkan *menstrual hygiene* santri.

Kata kunci: Kebersihan menstruasi, perilaku, remaja putri, santri.

Abstract

Menstrual hygiene is an essential aspect of maintaining the reproductive health of adolescent girls. However, a lack of awareness and limited access to sanitation facilities can increase the risk of reproductive tract infections. This study aims to describe the menstrual hygiene behavior of female students at Pondok Pesantren Raudlatul Mutaalimin Garut and identify areas that need improvement. This research used a descriptive quantitative design with a total sampling technique, involving 65 female students. Data were collected through a questionnaire covering aspects such as handwashing, bathing, sanitary pad usage, genital hygiene, physical activity, and nutritious food consumption. The data were analyzed using univariate analysis and presented in frequency distribution tables. The results showed that most students demonstrated good menstrual hygiene behavior, particularly in handwashing (93.8%), genital hygiene (89.2%), and regular bathing (81.5%). However, less optimal practices were found in proper sanitary pad usage (21.5%) and nutritious food consumption (41.5%). While most students practiced good menstrual hygiene, further education is needed to improve their understanding of proper sanitary pad usage and the importance of consuming nutritious food during menstruation to support optimal reproductive health. Further research is suggested to focus on the factors causing bad behavior and the development of educational interventions to improve menstrual hygiene of students.

Keywords: *Menstrual hygiene, behavior, adolescent girls, female students.*

PENDAHULUAN

Kesehatan usia remaja merupakan salah satu aspek penting karena pada masa ini individu mulai belajar serta memiliki kemampuan fungsional dan kesehatan. Ketika remaja putri telah mengalami menstruasi, hal utama yang harus diperhatikan adalah kebersihan saat menstruasi (*menstrual hygiene*) (Kusmiran, 2014). Menurut data Badan Pusat Statistik tahun 2020 jumlah penduduk usia remaja 10-24 tahun di Indonesia mencapai 67 juta jiwa dengan jumlah remaja putri sebanyak 32 juta jiwa atau sekitar 47% (Badan Pusat Statistik (BPS), 2021). Data *World Health Organization* (WHO) 2012 menunjukkan angka kejadian perilaku *menstrual hygiene* yang buruk di dunia, lebih dari 50% perempuan memiliki kebiasaan buruk terkait kebersihan diri saat menstruasi (Handayani, 2019). Dari hasil penelitian, persentase *menstrual hygiene* yang buruk pada perempuan terdiri dari Swedia 72%, Mesir 72%, Amerika 60%, dan Indonesia 55%. *Menstrual hygiene* harus diperhatikan mengingat kebersihan menstruasi dapat berkaitan dengan masalah kesehatan dalam hal ini terkait dengan kerentanan terhadap infeksi (Adyani et al., 2023; Gharoro, 2013; Sinaga et al., 2017). Menurut (WHO) tahun 2013, angka kejadian Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) paling banyak adalah pada usia remaja (35-42%). Penyebab utama ISR meliputi lingkungan yang kurang bersih dan penggunaan pembalut yang tidak tepat saat menstruasi (50%), perilaku *menstrual hygiene* yang kurang baik (30%), dan imunitas tubuh yang lemah (10%) (Ginting et al., 2018).

Kurangnya kesadaran mengenai perilaku perawatan pada saat menstruasi disebabkan oleh minimnya pendidikan mengenai menstruasi dan kebersihan menstruasi. Salah satu masalah yang menyebabkan kurangnya informasi adalah menstruasi masih menjadi hal tabu di berbagai negara dan mitos- mitos yang ada di masyarakat juga mempunyai implikasi negatif terhadap kesehatan perempuan (Rajakumari, 2015). Selain itu, beberapa tantangan yang dihadapi remaja putri saat menstruasi diantaranya akses yang tidak baik terhadap informasi mengenai menstruasi, kurangnya pengetahuan dalam mengelola menstruasi, keterbatasan air, sanitasi dan fasilitas yang menunjang perilaku saat menstruasi, keyakinan sosial-budaya yang tidak benar yang menyebabkan terjadinya pembatasan perilaku dan ketidaknyamanan pada remaja putri (Sinaga et al., 2017).

Praktik kebersihan yang baik selama menstruasi dapat mencegah berbagai gangguan kesehatan, seperti infeksi saluran reproduksi dan iritasi. Namun, kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai praktik yang benar masih menjadi tantangan, terutama di lingkungan pesantren (Muna, 2023). Santri putri sering menghadapi keterbatasan akses terhadap informasi, fasilitas sanitasi yang memadai, serta kebiasaan yang belum sepenuhnya sesuai

dengan standar kebersihan menstruasi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan perilaku *menstrual hygiene* santri putri dan mengidentifikasi aspek yang masih perlu ditingkatkan guna mencegah risiko kesehatan yang dapat terjadi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan penyajian data distribusi frekuensi. Penelitian ini dilaksanakan pada 12–19 November 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri putri Pondok Pesantren Raudlatul Mutaalimin Garut yang telah mengalami menstruasi, dengan jumlah 65 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari dua bagian, yaitu pertanyaan terkait data demografi dan pertanyaan mengenai perilaku *menstrual hygiene*. Kuesioner ini dikembangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purwanti (2017) dan terdiri dari 19 pertanyaan yang mencakup tujuh aspek perilaku *menstrual hygiene*, yaitu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, mengganti pakaian dalam secara teratur, mengganti pembalut setiap 3–4 jam sekali, mandi secara rutin selama menstruasi, membersihkan alat genital setelah buang air, melanjutkan aktivitas sehari-hari secara normal selama menstruasi, serta mengonsumsi buah dan sayuran untuk menjaga kesehatan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas santri telah menerapkan perilaku *menstrual hygiene* dengan baik, terutama dalam aspek mencuci tangan (93,8%), menjaga kebersihan alat kelamin (89,2%), serta mandi secara rutin selama menstruasi (81,5%). Namun, masih terdapat perilaku yang belum diterapkan dengan optimal, seperti mengganti pembalut secara teratur, di mana hanya 21,5% santri yang melakukannya dengan benar. Selain itu, penggunaan celana dalam yang bersih (76,9%) dan keberlanjutan aktivitas sehari-hari selama menstruasi (58,5%) juga menunjukkan penerapan yang cukup baik. Di sisi lain, perilaku makan sehat selama menstruasi masih kurang diperhatikan, dengan hanya 41,5% santri yang mengonsumsinya secara baik. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar santri telah memiliki kebiasaan *menstrual hygiene* yang baik, masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan, khususnya dalam hal mengganti pembalut secara teratur dan menjaga pola makan sehat selama menstruasi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perilaku *Menstrual hygiene* pada Santri di Pondok Pesantren Raudlatul Mutaalimin Garut (n=65)

Perilaku <i>Menstrual hygiene</i>	Tidak melakukan perilaku dengan benar		Melakukan perilaku dengan benar	
	F	%	F	%
Mandi	12	18,5	53	81,5
Mencuci tangan	4	6,2	61	93,8
Kebersihan alat kelamin	7	10,8	58	89,2
Penggunaan pembalut	51	78,5	14	21,5
Penggunaan celana dalam	15	23,1	50	76,9
Aktivitas	27	41,5	38	58,5
Makan sehat	38	58,5	27	41,5

Sumber: Data primer 2021

PEMBAHASAN

Salah satu perilaku yang harus diperhatikan saat menstruasi adalah menjaga kebersihan diri atau *menstrual hygiene*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri telah memiliki perilaku yang baik dalam praktik *menstrual hygiene*, terutama dalam aspek mandi (81,5%), mencuci tangan (93,8%), menjaga kebersihan alat kelamin (89,2%), penggunaan celana dalam (76,9%), dan aktivitas fisik (58,5%). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa praktik kebersihan pribadi yang baik selama menstruasi dapat mengurangi risiko infeksi saluran reproduksi dan meningkatkan kenyamanan selama periode menstruasi (Das et al., 2015).

Namun, perilaku yang masih kurang baik ditemukan dalam penggunaan pembalut (21,5%) dan konsumsi makanan bergizi (41,5%). Perilaku penggunaan pembalut yang kurang tepat dapat meningkatkan risiko infeksi akibat penggunaan pembalut yang tidak higienis atau tidak diganti secara teratur (Batubara, 2020). Selain itu, kurangnya konsumsi makanan bergizi dapat berdampak pada kesehatan menstruasi, seperti ketidakseimbangan hormon yang dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur dan anemia akibat kehilangan darah selama menstruasi (Agustia et al., 2024; Rajakumari, 2015).

Perbedaan tingkat kepatuhan dalam praktik *menstrual hygiene* ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan, akses terhadap fasilitas sanitasi, serta norma sosial dan budaya yang berlaku di lingkungan pesantren (Indrayani et al., 2023; Muna, 2023; Qolbah et al., 2023). Menurut penelitian UNICEF (2019), edukasi yang berkelanjutan mengenai kebersihan menstruasi dapat meningkatkan praktik yang lebih sehat dan mencegah gangguan kesehatan reproduksi.

Oleh karena itu, intervensi yang lebih intensif diperlukan untuk meningkatkan kesadaran santri dalam penggunaan pembalut yang tepat dan konsumsi makanan bergizi. Program edukasi yang berbasis sekolah atau pesantren, pelatihan tenaga pendidik, serta penyediaan

akses terhadap produk menstruasi yang aman dan higienis dapat menjadi solusi yang efektif (Sommer et al., 2016). Dengan demikian, peningkatan kualitas *menstrual hygiene* akan berkontribusi pada kesehatan reproduksi santri secara keseluruhan.

Implikasi Keperawatan

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa perawat, khususnya perawat komunitas dan perawat di institusi pendidikan, memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesadaran dan praktik *menstrual hygiene* remaja putri di lingkungan pesantren. Intervensi keperawatan dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan reproduksi yang berkelanjutan, penyuluhan berbasis kelompok, serta kolaborasi dengan pihak pesantren untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku higienis selama menstruasi. Perawat juga dapat berperan sebagai fasilitator dalam menyediakan media pembelajaran serta akses terhadap fasilitas sanitasi yang layak.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini hanya dilakukan di satu lokasi, yaitu Pondok Pesantren Raudlatul Mutaalimin Garut, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi santri di pesantren lain dengan karakteristik berbeda. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup dapat membatasi kedalaman informasi, karena tidak menggali alasan di balik perilaku responden. Selain itu, penelitian ini tidak mengukur variabel lain seperti tingkat pengetahuan, sikap, atau ketersediaan fasilitas sanitasi yang mungkin memengaruhi perilaku *menstrual hygiene* sehingga tidak dapat menjelaskan faktor-faktor penyebab perilaku yang kurang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar perilaku *menstrual hygiene* santri putri di Pondok Pesantren Raudlatul Mutaalimin Garut memiliki perilaku *menstrual hygiene* baik. Jika dilihat berdasarkan kategori perilaku *menstrual hygiene* pada santri meliputi frekuensi mandi, cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, membersihkan alat kelamin, menggunakan pembalut dengan tepat, menggunakan celana dalam yang sesuai, melakukan aktivitas normal dan kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi sudah cukup baik. Namun, masih ada beberapa kategori yang menunjukkan hasil kurang baik yaitu penggunaan pembalut dan kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi. Temuan ini diharapkan dapat meningkatkan perhatian pihak pesantren melalui peningkatan pemahaman dengan pemberian informasi mengenai perilaku santrinya terutama dalam penggunaan pembalut dan konsumsi makanan bergizi. Selain itu, diharapkan Pondok Pesantren dapat memberikan sarana pendukung perilaku *menstrual hygiene* dan

membuat peraturan khusus dalam upaya menjaga perilaku *menstrual hygiene*. Sehingga diharapkan terdapat peningkatan kesadaran semua pihak terutama pengajar dan santri tentang pentingnya perilaku *menstrual hygiene*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi perilaku kurang baik dalam penggunaan pembalut dan konsumsi makanan bergizi, serta mengembangkan intervensi edukatif guna meningkatkan perilaku *menstrual hygiene* santri secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K., Meiranny, A., & Muthahar, A. A. E. (2023). Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 404–409.
- Agustia, J., Margareth, W., & Marbun, R. M. (2024). Hubungan Siklus Menstruasi, Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Dan Asupan Vitamin C Dengan Status Anemia Pada Siswi SMAN 27 Jakarta. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(1), 44–63.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). *Statistik Indonesia 2020*.
- Batubara, S. K. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Negeri 2 Batang Angkola Tapanuli Selatan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 5(3), 167–187.
- Das, P., Baker, K. K., Dutta, A., Swain, T., Sahoo, S., Das, B. S., Panda, B., Nayak, A., Bara, M., & Bilung, B. (2015). *Menstrual hygiene practices, WASH access and the risk of urogenital infection in women from Odisha, India*. *PloS One*, 10(6), e0130777.
- Gharoro, L. A. (2013). *Menstrual hygiene practices among junior secondary school students in Benin City*. *Journal of Educational and Social Research*, 129.
- Ginting, A. K., Susanti, L., & Fauziah, K. (2018). Hubungan pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan organ genitalia eksternal di smk bina karya mandiri kota bekasi tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 4(2), 2.
- Handayani, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene dengan Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Ponpes Al-Ghifari Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 1–12.
- Indrayani, I., Salsabila, F. F., & Ropii, A. (2023). Hubungan antara pengetahuan dan fasilitas kebersihan dengan manajemen kebersihan menstruasi pada santriwati di pondok pesantren al-mutawally kabupaten kuningan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 230–235.
- Kusmiran, E. (2014). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. *Jakarta: Salemba Medika*, 21.
- Muna, N. (2023). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstrual hygiene Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Qolbah, H., Hamidah, H., Purnamawati, D., & Subiyatin, A. (2023). Hubungan pengetahuan dengan perilaku kebersihan menstruasi pada remaja. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(2), 62–71.

Rajakumari, A. (2015). A study on knowledge regarding *menstrual hygiene* among adolescent school girls. *Global Journal of Current Research*, 3(4), 111–116.

Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., & Trisnamiati, A. (2017). *Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi*.

Sommer, M., Caruso, B. A., Sahin, M., Calderon, T., Cavill, S., Mahon, T., & Phillips-Howard, P. A. (2016). A time for global action: addressing girls' *menstrual hygiene* management needs in schools. *PLoS Medicine*, 13(2), e1001962.

UNICEF. (2019). Menstrual Health and Hygiene. In *Unicef*. [https://www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene#:~:text=On any given day%2C more,menstrual hygiene management \(MHM\).](https://www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene#:~:text=On any given day%2C more,menstrual hygiene management (MHM).)